

KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK *DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN *SOCIAL WELLNESS* SISWA SMP

Salwa Desti Zulfiakansa¹, Muya Barida², Sri Hartini³, Aprilia Setyowati⁴
Universitas Ahmad Dahlan¹²³⁴

e-mail:

2200001209@webmail.uad.ac.id

Abstract

The social challenges faced by junior high school students are increasing and have an impact on the low social wellness of students. This condition emphasizes the need for effective counseling intervention. This study aims to analyze the effectiveness of group counseling using the Dialectical Behavior Therapy (DBT) approach in improving the social wellness of junior high school students. This study is an experimental study with a quantitative approach using a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The research subjects consisted of five students (n=5) selected using purposive sampling. Data collection was conducted using a social wellness scale to measure students' social wellness levels. The effectiveness of Dialectical Behavior Therapy group counseling in improving students' social wellness can be seen from the difference in the t-test sample results with a sig. value of 0.03, which is smaller than 0.05 ($0.03 < 0.05$). The difference in the mean scores before and after the treatment shows an increase in the mean score from 53 on the pretest to 57 on the posttest ($57 > 53$). The results of this study indicate that Dialectical Behavior Therapy (DBT) group counseling is effective in improving students' social wellness.

Keywords: Group Counseling, Dialectical Behavior Therapy, Social Wellness.

Abstrak

Tantangan sosial yang dihadapi siswa SMP semakin meningkat dan berdampak pada rendahnya *social wellness* siswa. Kondisi ini menegaskan perlunya intervensi konseling yang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) dalam meningkatkan *social wellness* siswa SMP. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif menggunakan desain *pre – eksperimen one group pretest-posttest*. Subjek penelitian berjumlah lima siswa (n=5) yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Proses pengumpulan data menggunakan skala *social wellness* untuk mengukur tingkat *social wellness* siswa. Efektivitas konseling kelompok *Dialectical Behavior Therapy* dalam meningkatkan *social wellness* siswa dapat dilihat dari perbedaan hasil *uji sample t-test* dengan nilai sig. 0,03 lebih kecil dari 0,05 ($0,03 < 0,05$). Perbedaan nilai rata – rata sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan menunjukkan adanya peningkatan nilai rata – rata dari 53 pada pretest menjadi 57 pada posttest ($57 > 53$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) efektif dalam meningkatkan *social wellness* siswa.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Dialectical Behavior Therapy*, *Social Wellness*.

PENDAHULUAN

Dinamika perubahan sosial yang terjadi saat ini mempengaruhi keseimbangan individu yang berkaitan erat dengan kemampuan mereka dalam berinteraksi membangun hubungan yang sehat. Social wellness menggambarkan pada hubungan dan interaksi seseorang dengan orang lain yang dapat membentuk dan mempertahankan hubungan bermakna. Social wellness merupakan kemampuan individu membangun dan memelihara hubungan sosial yang sehat secara menyeluruh, yang melibatkan pembentukan relasi interpersonal yang baik, komunikasi yang efektif, dan rasa memiliki dalam konteks sosial (Myers & Sweeney, 2008). Sejalan dengan hal tersebut bahwa social wellness menjadi aspek yang sangat dibutuhkan karena hubungan yang sehat dan dukungan sosial yang kuat membentuk individu dalam meningkatkan keterhubungan satu sama lain serta dapat membantu menghadapi tantangan kehidupan secara adaptif dan berkelanjutan (Does et al.,).

Tantangan sosial yang dihadapi remaja khususnya siswa SMP semakin meningkat dengan ditandai banyaknya siswa yang mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat.

Berdasarkan hasil survey Kementerian Komunikasi dan Informatika tahun 2023 menunjukkan bahwa lebih dari 80% remaja usia 13 – 17 tahun menghabiskan lebih dari tiga jam per hari di media sosial, hal ini berkorelasi dengan meningkatnya perasaan kesepian dan isolasi sosial. Selain (UNICEF, 2022) menyebutkan bahwa sekitar 1 dari 7 remaja di Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan stress sosial yang turut mempengaruhi kesejahteraan sosial mereka di sekolah. Hal ini juga diperkuat dengan temuan dari beberapa penelitian nasional bahwasanya banyak siswa SMP memiliki tingkat keterampilan sosial yang rendah, ditandai dengan kesulitan bekerja sama, kurangnya kemampuan mengekspresikan emosi secara tepat, serta rendahnya kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosial (Supriatna & Hanurawan, 2024).

Permasalahan tersebut menegaskan bahwa penelitian untuk meningkatkan social wellness siswa SMP sangat penting dilakukan. Penurunan kualitas hubungan sosial dapat memicu masalah psikologis serius seperti kecemasan, depresi, hingga gangguan stress pascatrauma. Sejumlah studi juga menunjukkan bahwa remaja dengan social

wellness rendah memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan kesehatan mental (Patel, V., Saxena, S., Lund, C., 2018). Oleh karena itu, sekolah sebagai lembaga pendidikan formal perlu menghadirkan intervensi yang aplikatif, relevan dengan kebutuhan siswa, dan mampu memperkuat keterampilan sosial siswa. Upaya tersebut relevan dengan kebutuhan layanan Bimbingan dan Konseling (BK) yang tidak hanya fokus pada aspek akademik, tetapi juga mengembangkan kesejahteraan psikososial siswa secara menyeluruh melalui intervensi yang diberikan.

Upaya dalam mempertimbangkan pentingnya penguatan aspek sosial, dibutuhkan intervensi yang mampu memfasilitasi hubungan antar individu secara langsung, salah satunya melalui konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan pendekatan efektif untuk meningkatkan keterampilan sosial melalui interaksi dan dukungan antar anggota (Rahmi et al., 2024). Hasil riset terkini menegaskan bahwa konseling kelompok dapat mengurangi kecemasan sosial remaja sekaligus meningkatkan keterampilan komunikasi (MacKenzie et. al., 2020). Keberhasilan tersebut dapat dikaitkan dengan salah satu pendekatan konseling yang relevan yaitu *Dialectical Behavior*

Therapy (DBT), yang awalnya dirancang untuk gangguan kepribadian borderline, namun kini terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan, depresi, dan masalah regulasi emosi pada remaja (Dimeff, L. A., & Linehan, 2017).

Sejumlah penelitian terdahulu mengkaji adanya hubungan yang relevan terkait intervensi konseling kelompok dengan kemampuan individu dalam membangun hubungan sosial. Seperti penelitian menunjukkan bahwa intervensi konseling kelompok DBT mampu meningkatkan keterhubungan sosial, komunikasi asertif, dan relasi interpersonal pada individu dengan gangguan bipolar (Setiani & Ratnasari, 2024). Penelitian serupa juga menekankan bahwa pendekatan *dialectical behavior therapy* efektif dalam meningkatkan kemampuan interpersonal, regulasi emosi serta adaptasi sosial remaja (Afandi et al., 2024).

Penelitian ini menyajikan secara komprehensif aspek kebaruan dari penerapan *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) dalam konteks konseling kelompok di lingkungan sekolah. *Dialectical Behavior Therapy* dikembangkan oleh Marsha Linehan (1993) dengan menerapkan teknik DBT, seperti mindfulness, emotion regulation, distress tolerance, dan

interpersonal effectiveness (Linehan, 2015). Penerapan teknik tersebut penting dalam meningkatkan social wellness siswa melalui penyesuaian sosial, hubungan interpersonal, serta kemampuan regulasi emosi siswa sehingga berpotensi signifikan digunakan dalam layanan konseling kelompok (Sugara et al., 2023). Pendekatan ini bertujuan untuk membantu individu mencapai kesejahteraan emosional dan hubungan sosial yang adaptif.

Pengamatan awal di MTs Muhammadiyah Karangjajen menunjukkan rendahnya *social wellness* siswa, ditandai dengan isolasi sosial, kurang percaya diri, dan kecemasan sosial. Untuk itu, penelitian ini merencanakan penerapan konseling kelompok berbasis DBT sebagai strategi pemecahan masalah. Melalui teknik mindfulness, regulasi emosi, efektivitas interpersonal, dan toleransi stres, siswa diharapkan mampu mengelola emosi, meningkatkan keterampilan sosial, serta mengembangkan hubungan interpersonal yang lebih sehat (Saputra, R., & Dewi, 2021). Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas konseling kelompok DBT dalam meningkatkan social wellness siswa SMP di Yogyakarta.

Berdasarkan landasan teori dan temuan empiris sebelumnya, hipotesis

penelitian ini adalah konseling kelompok dengan pendekatan *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) berpengaruh signifikan dalam meningkatkan social wellness siswa SMP. Hipotesis ini berasal dari teori bio-sosial Linehan yang menyatakan bahwa individu dengan sensitivitas emosi tinggi membutuhkan dukungan lingkungan yang validatif untuk mencapai regulasi diri dan fungsi sosial yang optimal (Linehan, 2015). Oleh karena itu, penelitian ini mengeksplorasi seberapa jauh penerapan konseling kelompok teknik DBT dapat meningkatkan social wellness siswa serta untuk mengidentifikasi dampak positif yang dapat diperoleh siswa melalui pengembangan keterampilan sosial ini.

Melalui intervensi konseling kelompok *Dialectical Behavior Therapy*, siswa tidak hanya mendapatkan keterampilan untuk mengelola kecemasan sosial, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam berinteraksi dengan orang lain.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen untuk mengeksplorasi dan memahami hubungan sistematis antara variabel (Mohajan, 2021). Desain penelitian

yang digunakan yaitu penelitian pre-eksperimen One-Group Pretest – Posttest Design. Penelitian ini melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan tes awal (pretest) sebelum pemberian layanan dan tes akhir (posttest) Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menjelaskan hubungan sebab akibat antara variabel dengan objektif (Sugiyono, 2020).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP kelas VIII dengan rentang usia 13 – 15 tahun di MTs Muhammadiyah Karangajen yang berjumlah 127 siswa. Sampel penelitian ditentukan dengan teknik *purposive sampling*, di mana sampel diambil berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, yaitu dengan menentukan siswa yang memiliki tingkat *social wellness* rendah berdasarkan hasil dari asesmen guru BK dan pengisian skala penelitian (Andriani et.al., 2025).

Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala *social wellness* yang disusun berdasarkan indikator teoritik dan telah melalui proses uji validitas serta reliabilitas berdasarkan teori (Keyes, 2018). Item pernyataan berjumlah 25 dan setelah di uji validitas menjadi 20 item yang valid. Skala ini diberikan kepada responden untuk memperoleh data mengenai tingkat *social*

wellness siswa. Data dikumpulkan melalui penyebaran skala psikologis secara langsung kepada responden dengan panduan dan penjelasan dari peneliti.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.876	25

Berdasarkan table 1. menunjukkan nilai cronbach's alpha yaitu 0,876 yang terletak pada interval 0,80 – 1,00 dengan kategori reliabilitas sangat tinggi. Dengan demikian, instrument pretest dan posttest dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian karena nilai Cronbach's alpha sebesar $0,876 > 0,444$.

Intervensi dilaksanakan dalam bentuk konseling kelompok berbasis DBT selama 8 sesi, dalam waktu 60-90 menit pada setiap sesi. Konseling kelompok dilakukan berdasarkan aspek yang mencerminkan *social wellness* yang dikembangkan oleh Bill Hettler pada tahun 1976. Terdapat 5 aspek yaitu kemampuan menjalin hubungan interpersonal, keterampilan komunikasi interpersonal, empati dan penghargaan terhadap perbedaan, partisipasi aktif dalam kegiatan sosial, dan kemampuan menyelesaikan konflik (Hettler, 1976; Myers, 2015; Swarbrick, 2023).

Konseling kelompok dilakukan dengan 8 tahapan dan disesuaikan dengan teknik konseling kelompok *Dialectical Behavior Therapy* (Mazzone et al., 2024), meliputi: 1) Pembentukan kelompok sebagai assessment awal, 2) Orientasi terkait konseling kelompok DBT, 3) Pengembangan aspek kemampuan menjalin hubungan interpersonal, 4) Menekankan aspek keterampilan komunikasi interpersonal, 5) Aspek empati dan penghargaan terhadap perbedaan, 6) Aspek partisipasi aktif dalam kegiatan sosial, 7) Membahas keterampilan penyelesaian konflik, dan 8) Tahap pengakhiran atau termination stage.

Selanjutnya data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif sederhana dan T-Test melalui bantuan perangkat lunak IBM SPSS versi 27.0, dengan cara menghitung persentase dan distribusi kategori tingkat social wellness siswa. Analisis deskriptif sederhana bertujuan untuk memperoleh gambaran umum mengenai kondisi social wellness siswa secara terukur sehingga dapat diuji efektivitas layanan konseling kelompok *dialectical behavior therapy*. Sementara analisis dengan T-test bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan skor *social wellness* pada tahap pretest dan

posttest sebagai indikator efektivitas layanan yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

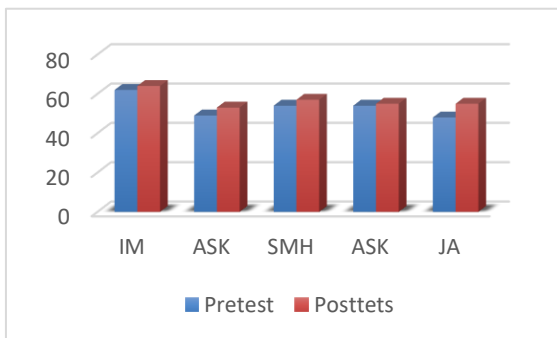
Penelitian yang telah dilakukan di MTs Muhammadiyah Karangrajan dengan menggunakan *Pre-eksperimen* yang dilakukan terhadap 5 siswa melalui konseling kelompok mengenai tingkat *social wellness*. Peningkatan *social wellness* pada siswa setelah mengikuti konseling kelompok *Dialectical Behavior Therapy* menunjukkan bahwa intervensi ini efektif dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial, empati, kemampuan membangun hubungan yang sehat, regulasi emosi, dan keterampilan interpersonal.

Sebelum pelaksanaan treatment, siswa menunjukkan kondisi interaksi sosial yang belum optimal, ditandai dengan masih adanya kesulitan dalam menyesuaikan diri, kurangnya keterbukaan dalam berkomunikasi, serta kecenderungan munculnya ketidaknyamanan dalam situasi sosial tertentu. Siswa juga terlihat belum mampu mengelola respons emosional secara efektif ketika menghadapi dinamika sosial, sehingga interaksi yang terjalin belum sepenuhnya berjalan secara positif. Setelah mengikuti rangkaian konseling

kelompok dengan pendekatan *Dialectical Behavior Therapy* (DBT), siswa menunjukkan perkembangan yang lebih baik dalam berinteraksi sosial. Perubahan tersebut terlihat dari meningkatnya keterlibatan dalam kegiatan kelompok, kemampuan mengelola emosi yang lebih adaptif, serta munculnya sikap yang lebih terbuka dan positif dalam menjalin hubungan sosial dengan orang lain.

Berikut dijelaskan gambaran tingkat social wellness siswa sebelum dan sesudah pemberian konseling kelompok *dialectical behavior therapy*.

Tabel 2. Perbandingan Statistik



Berdasarkan data tabel 2, diketahui bahwa jumlah subjek penelitian sebanyak 5 siswa. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan tingkat *social wellness* siswa yang terlihat dari perbandingan *pretest* dan *posttest* setelah diberikan konseling kelompok dengan pendekatan *Dialectical Behavior Therapy* (DBT).

Interpretasi dari efektifitas konseling kelompok *dialectical behavior therapy* dalam meningkatkan *social wellness* siswa SMP dianalisis melalui uji-*t* dengan membandingkan kondisi siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok DBT.

Tabel 3. Uji Paired Sample t-Test

		Paired Samples Test							
		Paired Differences				95% Confidence Interval of the Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower				
Paired	Social Wellness	-3,4000	2,30217	1,02956	-6,2583	-0,5417	-3,302	4	0,030

Berdasarkan data tabel 3. hasil uji Paired Sample t-Test, diperoleh nilai rata-rata selisih (mean difference) antara skor social wellness sebelum dan sesudah perlakuan sebesar $-3,40$. Nilai negatif ini menunjukkan adanya peningkatan skor social wellness pada pengukuran posttest dibandingkan pretest. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $t = -3,302$ dengan derajat kebebasan (df) = 4 dan nilai signifikansi Sig. (2-tailed) = 0,030. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor social wellness sebelum dan sesudah

perlakuan. Dengan demikian, perlakuan yang diberikan terbukti berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan social wellness siswa.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa konseling kelompok *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan social wellness siswa. Hal ini signifikan dari perlakuan siswa selama mengikuti sesi konseling. Temuan serupa dari penelitian yang dilakukan bahwa pendekatan konseling *Dialectical Behavior Therapy* merupakan pendekatan yang dapat terbukti efektif membantu remaja dalam mengelola emosi serta meningkatkan keterampilan interpersonal yang baik (SYAFITRI & NURYONO, 2020). Konseling kelompok memberikan ruang lingkup yang aman dan suportif bagi siswa untuk belajar dalam mengembangkan keterampilan sosial karena dengan setting kelompok siswa mendapatkan perlakuan langsung sebagai umpan baik dan interaksi sosial (Choliq et al., 2025)

PENUTUP

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa: 1) Sebelum diberikan

layanan konseling kelompok *Dialectical Behavior Therapy*, tingkat social wellness siswa SMP berada di kategori rendah, 2) Setelah diberikan layanan konseling kelompok *Dialectical Behavior Therapy* tingkat social wellness siswa SMP mengalami peningkatan dan berada pada kategori sedang, 3) Dengan demikian, layanan konseling kelompok *Dialectical Behavior Therapy* terbukti memberikan dampak positif dalam meningkatkan social wellness siswa SMP.

Sejalan dengan simpulan penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok *Dialectical Behavior Therapy* berdampak positif dalam meningkatkan social wellness siswa SMP. Maka, adapun saran yang dapat diajukan yaitu 1) Bagi guru bimbingan dan konseling, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan konseling kelompok yang diterapkan secara terstruktur dengan menyesuaikan kebutuhan dan karakteristik peserta didik, 2) Bagi pihak sekolah, khususnya kepala sekolah disarankan dapat memberikan dukungan kebijakan dan fasilitas yang menunjang pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling guna mendukung kesejahteraan sosial peserta didik, 3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan

penelitian serupa dengan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, jumlah subjek lebih banyak, dan dapat menambahkan variabel lain yang relevan untuk memperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, H. V., Pascasarjana, D. P., & Malang, U. M. (2024). *Dialectical behavior therapy (dbt) untuk meningkatkan body image remaja dengan gejala kecemasan sosial*.
- Andriani, D., Maritasari, D. B., Laela, I., & Husnadia, S. (2025). *Pemilihan Teknik Sampling yang Tepat dalam Penelitian Kualitatif: Literature Review*.
- Choliq, M., Zilmi, Z., Aizaroh, N. Q., & Ainiyya, D. (2025). *PROFESIONAL PENDIDIK: KOMPETENSI DAN ETIKA KEGURUAN*. 3, 282–295. <https://doi.org/10.58540/pijar.v3i3.977>
- Dimeff, L. A., & Linehan, M. M. (2017). *Dialectical behavior therapy in clinical practice: Applications across disorders and settings*.
- Does, W., Wellness, S., & Systems, S. (n.d.). *SOCIAL WELLNESS How and Why Does Social Wellness Relate to Mental Health? Support Systems Social Wellness Supports Other Dimensions of Wellness Physical wellness*. 1–5.
- Hettler, B. (1976). *The Six Dimensions of Wellness Model A Description of Each Dimension*. 1–2.
- Keyes, C. L. M. (n.d.). *Mental Health as a Complete State: How the Salutogenic Perspective Completes the Picture*. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-5640-3>
- Linehan, M. (2015). *Dbt skills training manual. 2nd Ed. New York: Guilford Press*.
- Mazzone, E., Antommarchi, C., Bagnara, G., Jutzy, H., Alido, A., & Boustani, M. (2024). School-Based Opportunities for Adolescent Recovery (SOARing): The Acceptability and Feasibility of a DBT Skills Training Program for At-Risk Adolescents. *Evidence-Based Practice in Child and Adolescent Mental Health*, 9(1), 45–59. <https://doi.org/10.1080/23794925.2023.2224113>
- Mohajan. (2021). *Quantitative Research: A Successful Investigation in Natural and Social Sciences Quantitative Research: A Successful Investigation in Natural and Social Sciences* (Issue 105149).
- Myers, J. E. (2015). Wellness Counseling. In *The ACA Encyclopedia of Counseling*. <https://doi.org/10.4135/9781483346502.n370>
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2008). *The Evidence Base for Practice*. 86, 482–494.

- Patel, V., Saxena, S., Lund, C., et al. (2018). (2018). *King ' s Research Portal The Lancet Commission on Global Mental Health and Sustainable Development*. 6736(18).
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31612-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31612-X)
- Rahmi, N., Makmun Hasibuan, U., Mumtazah Sipahutas, W., Yulistadrifani Siregar, V., & Muhammadiyah Sumatera Utara, U. (n.d.). *Social Science and Contemporary Issues Journal Efektivitas Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Remaja*.
<https://journal.scidacplus.com/index.php/sscij/>
- Saputra, R., & Dewi, F. K. (2021). Penerapan teknik mindfulness dalam meningkatkan regulasi emosi remaja. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 9(2), 99–108.
- Setiani, T. P., & Ratnasari, Y. (2024). Efektivitas Program Group Dialectical Behavior Therapy (DBT) terhadap Peningkatan Kemampuan Mindfulness dan Relasi Interpersonal pada Pasien Bipolar. *Psyche 165 Journal*, 188–194.
<https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i3.383>
- Sugara, G. S., Puspitawati, A., Arumsari, C., Rahimsyah, A. P., & Muhajirin, M. (2023). Dialectical behavior therapy in the treatment of perfectionism: A Single case design. *KONSELOR*, 12(2), 95–110.
<https://doi.org/10.24036/0202312246-0-86>
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian pendidikan (Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*.
- Supriatna, E., & Hanurawan, F. (2024). *Analyzing Factors Affecting Social Skills Development Among Students in Indonesian Schools*. 7, 1–16.
- Swarbrick, M. (2023). *The Evolution of the Wellness Model*.
- SYAFITRI, E. R., & NURYONO, W. (2020). Studi Kepustakaan Teori Konseling “Dialectical Behavior Therapy.” *Jurnal BK Unesa*, 53–59.
<https://core.ac.uk/download/pdf/287304825.pdf>
- UNICEF. (2022). *The State of the World's Children 2022: Children's Mental Health*.