
**OPTIMALISASI PERSIAPAN KONSELING KELOMPOK BERBASIS
ANALISIS TRANSAKSIONAL: PANDUAN PRAKTIS**

Salsabila Nasution¹, Neviyarni S², Netrawati³ Rezki Hariko⁴

¹²³⁴Fakultas Ilmu pendidikan, Universitas Negeri Padang

Corresponding Email : Salsabila.nst00@gmail.com

ABSTRAK

Konseling kelompok merupakan salah satu pendekatan penting dalam Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah yang bertujuan untuk membantu siswa mengatasi permasalahan emosional, sosial, dan akademik. Salah satu pendekatan yang relevan untuk diterapkan dalam konseling kelompok adalah Analisis Transaksional (AK) yang berfokus pada pemahaman pola komunikasi antar individu. Meskipun AK memiliki potensi besar dalam meningkatkan efektivitas konseling kelompok, namun masih banyak guru BK yang menghadapi tantangan dalam penerapannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi guru BK dalam melaksanakan konseling kelompok berbasis AK dan memberikan panduan praktis untuk mengoptimalkan pelaksanaannya. Melalui pendekatan kualitatif dengan studi kasus, data dikumpulkan melalui wawancara dengan tiga orang guru BK di Kota Medan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok berbasis AK belum optimal, sebagian besar guru cenderung menggunakan pendekatan bimbingan umum. Permasalahan utama yang ditemukan adalah kurangnya pemahaman tentang teori AK, khususnya tentang konsep Ego State (Parent, Adult, Child) dan teknik seperti Reframing dan Strokes. Oleh karena itu, penelitian ini menyarankan pentingnya peningkatan pemahaman dasar tentang AT, persiapan yang matang sebelum konseling kelompok, dan pelatihan praktis bagi guru konseling agar mereka dapat mengelola dinamika kelompok dengan lebih efektif. Dengan penerapan yang optimal, konseling kelompok berbasis AT diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan emosional, sosial, dan akademik siswa.

Kata Kunci: Konseling Kelompok; Analisis Transaksional; Keadaan Ego; Guru Konseling.

ABSTRACT

Group counseling is one of the important approaches in Guidance and Counseling (BK) at school, which aims to help students overcome emotional, social, and academic problems. One of the relevant approaches to be applied in group counseling is Transactional Analysis (AT), which focuses on understanding communication patterns between individuals. Despite the great potential of AT in improving the effectiveness of group counseling, many counseling teachers still face challenges in its application. This study aims to identify the problems faced by counseling teachers in implementing AT-based group counseling and provide practical guidance to optimize its implementation. Through a qualitative approach with a case study, data were collected through interviews with three counseling teachers in Medan City. The results showed that the implementation of AT-based group counseling was not optimal, with most teachers tending to use the general guidance approach. The main problem found was the lack of understanding about AT theory, particularly about the concepts of Ego States (Parent, Adult, Child) and techniques such as Reframing and Strokes. Therefore, this study suggests the importance of increasing basic understanding of AT, careful preparation before group counseling, and practical training for counseling teachers so that they can manage group dynamics more effectively. With optimal implementation, AT-based group counseling is expected to have a positive impact on students' emotional, social, and academic development.

Keywords: Group Counseling; Transactional Analysis; Ego States; Counseling Teacher.

PENDAHULUAN

Konseling kelompok merupakan salah satu metode yang sering digunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah untuk membantu siswa dalam mengatasi berbagai masalah emosional, sosial, dan akademik (M. T. Dewi et al., 2022; Gaho et al., 2021). Pelaksanaan layanan ini diharapkan dapat menjadi sarana yang efektif dalam mengidentifikasi dan mengatasi kesulitan yang dihadapi oleh siswa secara kolektif (Hariko, 2016; Pertiwi & Andriani, 2023). Namun, dalam praktiknya, banyak guru BK menghadapi tantangan dalam pelaksanaan konseling kelompok (Putri, 2022), terutama dalam hal persiapan dan penerapan teori yang mendasari. Konseling kelompok yang tidak dilaksanakan dengan baik bisa berisiko tidak memberikan hasil yang maksimal bagi peserta, bahkan bisa menambah kebingungannya. Oleh karena itu, penting bagi guru BK untuk memiliki pemahaman yang mendalam mengenai pendekatan yang digunakan serta bagaimana cara terbaik menerapkannya dalam konteks kelompok.

Salah satu pendekatan yang dapat dioptimalkan adalah Analisis Transaksional (AT), yang dikembangkan oleh Eric Berne. AT menawarkan kerangka kerja yang sistematis untuk memahami interaksi antar individu dan dinamika kelompok (Adhiputra, 2015; Panzola & Ardi, 2024). Dalam konteks konseling kelompok, AT dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang pola-pola komunikasi yang terjadi, baik antar individu dalam kelompok maupun antara konselor dan peserta (Netrawati et al., 2018; Syahputra et al., 2019). Sebagai teori yang berfokus pada komunikasi dan hubungan interpersonal (D. L. S. Dewi et al., 2016; Permatasari, 2020), AT memungkinkan guru BK untuk lebih efektif mengenali dan menangani masalah yang muncul dalam interaksi kelompok (Anita, 2017; Fikri et al., 2020). Oleh karena itu, pendekatan ini sangat relevan untuk meningkatkan efektivitas konseling kelompok di sekolah (Widyastuti & Pujiastuti, 2014; Wijayanti, 2024).

Namun, meskipun potensi AT sangat besar, banyak guru BK yang masih merasa kesulitan dalam menerapkannya. Salah satu masalah utama yang sering muncul dalam pelaksanaan konseling kelompok adalah kurangnya pemahaman guru tentang teori AT dan bagaimana cara menerapkannya dalam konteks kelompok (Habsy, 2022; Padli et al., 2024; Prasetyo, Kurniawan, Putra, & Sipayung, 2024; Rasimin & Hamdi, 2021). Data yang ditemukan oleh Landaicge (2015) menunjukkan bahwa hanya sekitar 30% guru BK yang merasa percaya diri dalam menggunakan pendekatan AT dalam konseling kelompok (Ramadhan et al., 2022). Temuan ini mengindikasikan adanya gap antara teori dan praktik yang perlu segera diatasi. Guru BK yang tidak terbiasa dengan pendekatan ini cenderung tidak dapat memanfaatkan potensi penuh dari AT, yang pada gilirannya mempengaruhi kualitas dan efektivitas konseling kelompok yang mereka lakukan (Nyoman et al., 2024; Prasetyo, Kurniawan, Putra, & Candra, 2024; Sari et al., 2023; Selviani et al., 2024).

Masalah ini menuntut adanya upaya untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru BK dalam menggunakan AT, yang dapat dilakukan melalui pelatihan dan panduan praktis. Dengan memberikan pelatihan yang tepat, guru BK diharapkan dapat mempersiapkan dan melaksanakan konseling kelompok dengan lebih baik, memahami dinamika kelompok secara lebih mendalam, serta mengenali pola-pola interaksi antar peserta yang dapat memengaruhi jalannya konseling (Hariko, 2017). Hal ini, pada gilirannya, akan memungkinkan guru BK untuk merancang strategi konseling yang lebih efektif dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan yang mereka hadapi (Nasution, 2023). Tujuan utama artikel ini adalah memberikan panduan praktis untuk optimalisasi persiapan konseling kelompok berbasis Analisis Transaksional (AT). Dengan memanfaatkan pendekatan ini, guru BK diharapkan dapat lebih memahami dinamika kelompok, mengenali pola-pola interaksi antar peserta, serta mengembangkan strategi yang efektif untuk mengatasi masalah yang dihadapi siswa. Diharapkan pula bahwa artikel ini dapat memberikan wawasan baru bagi para guru BK dan meningkatkan kualitas konseling kelompok di sekolah, sehingga dapat memberikan dukungan yang lebih baik bagi perkembangan emosional, sosial, dan akademik siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Kota Medan dengan melibatkan tiga guru BK dari berbagai sekolah. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap praktik konseling kelompok yang dilakukan oleh para guru. Wawancara dilakukan untuk menggali pemahaman guru mengenai Analisis Transaksional, tantangan yang dihadapi dalam pelaksanaan konseling kelompok, serta strategi yang mereka gunakan untuk mengatasi masalah tersebut (Supono & Tambunan, 2021). Dalam penelitian ini, setiap guru BK diminta untuk mendeskripsikan pengalaman mereka dalam melaksanakan

konseling kelompok, termasuk persiapan yang dilakukan dan respon dari siswa. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola-pola yang muncul dalam praktik konseling kelompok berbasis AT. Hasil analisis ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai efektivitas penggunaan pendekatan AT dalam konseling kelompok serta langkah-langkah yang dapat diambil untuk meningkatkan persiapan dan pelaksanaan konseling (Sumarsih et al., 2022). Selain itu, penelitian ini juga mengumpulkan data sekunder dari literatur yang relevan mengenai Analisis Transaksional dan konseling kelompok. Referensi yang digunakan mencakup karya-karya Eric Berne (1961, 1964).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan tiga guru Bimbingan dan Konseling (BK) di Kota Medan, hasil penelitian ini mengungkapkan beberapa temuan penting terkait dengan penerapan Analisis Transaksional (AT) dalam konseling kelompok di sekolah. Berdasarkan pengkodean yang dilakukan pada transkrip wawancara, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok berbasis AT belum diterapkan secara maksimal. Sebagian besar guru BK melaksanakan konseling kelompok dengan pendekatan yang lebih mirip dengan bimbingan umum atau konseling individu, yang cenderung tidak menggali potensi penuh dari teori AT.

Guru-guru yang terlibat dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa mereka masih kesulitan dalam mengidentifikasi dan menerapkan konsep-konsep utama dalam AT, seperti Ego States (Parent, Adult, dan Child) dalam interaksi kelompok. Sebagian besar dari mereka mengaku lebih banyak menggunakan pendekatan yang bersifat umum, seperti memberikan nasihat atau membimbing peserta melalui masalah mereka tanpa benar-benar mengoptimalkan analisis transaksional. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mereka memahami teori AT secara umum, mereka belum sepenuhnya mampu untuk menerapkannya secara efektif dalam dinamika kelompok.

Sebagai contoh, Guru A menyatakan, “Saya lebih sering mengarahkan siswa untuk berbicara tentang masalah mereka, tetapi saya tidak merasa yakin apakah saya sudah mengidentifikasi dengan tepat peran Parent, Adult, atau Child dalam interaksi mereka.” Hal ini menunjukkan bahwa penguasaan guru terhadap teknik-teknik AT, terutama dalam mengidentifikasi pola komunikasi yang terjadi dalam kelompok, masih terbatas. Padahal, pemahaman terhadap peran-peran tersebut sangat penting dalam menganalisis dan mengelola dinamika kelompok, agar konseling bisa lebih efektif.

Selain itu, masalah lain yang teridentifikasi adalah kurangnya keterampilan guru dalam menggunakan teknik-teknik AT yang dapat meningkatkan efektivitas konseling kelompok. Beberapa teknik dalam AT, seperti Reframing atau Strokes, penting untuk meningkatkan komunikasi positif dalam kelompok, namun sebagian besar guru BK tidak merasa yakin dalam menerapkannya. Guru C mengungkapkan, “Saya tahu ada teknik-teknik dalam AT, seperti memberikan strokes, tapi saya merasa kurang paham bagaimana cara memberikan umpan balik yang efektif dalam konteks kelompok.” Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun guru BK memiliki pengetahuan dasar tentang teori AT, mereka belum memiliki keterampilan praktis yang cukup untuk menerapkannya dalam situasi nyata. Kurangnya keterampilan ini juga diperburuk dengan minimnya pelatihan atau workshop yang dapat membantu mereka mengembangkan kemampuan dalam menerapkan teori AT dalam konseling kelompok. Berdasarkan hal tersebut perlu diberikan pemabahan terkait optimalisasi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling kelompok melalui analisis transaksional sebagai berikut;

A. Pemahaman Dasar Analisis Transaksional

Analisis Transaksional adalah pendekatan psikologis yang berfokus pada interaksi antarindividu dan bagaimana pola komunikasi dapat memengaruhi hubungan sosial. Berne (1961) menjelaskan bahwa setiap individu memiliki tiga ego state: Parent, Adult, dan Child. Pemahaman tentang ego state ini sangat penting dalam konseling kelompok, karena dapat membantu guru BK mengenali pola interaksi yang terjadi di antara peserta (Widyastuti & Pujiastuti, 2014). Dalam praktiknya, guru BK perlu memahami bagaimana ego state ini berfungsi dalam konteks kelompok. Misalnya, ketika seorang siswa berperilaku agresif, guru dapat mengevaluasi apakah perilaku tersebut berasal dari ego state Parent yang otoriter atau ego state Child yang terluka. Dengan memahami asal perilaku, guru dapat mengarahkan konseling ke arah yang lebih produktif. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan AT dalam konseling kelompok dapat meningkatkan

kesadaran diri peserta dan memperbaiki komunikasi antaranggota kelompok (Wijayanti, 2024; , Ramadhan et al., 2022).

Sebagai contoh, dalam sebuah sesi konseling kelompok yang dilakukan oleh salah satu guru BK, dia menemukan bahwa beberapa siswa menunjukkan perilaku defensif ketika menghadapi kritik. Dengan menerapkan AT, guru tersebut dapat membantu siswa memahami bahwa reaksi defensif tersebut berasal dari ego state Child yang merasa terancam. Dengan demikian, siswa dapat belajar untuk merespons kritik dengan lebih konstruktif, yang pada akhirnya meningkatkan dinamika kelompok (Supono & Tambunan, 2021).

B. Persiapan Sebelum Konseling Kelompok

Persiapan yang matang sebelum pelaksanaan konseling kelompok sangat penting untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Guru BK perlu melakukan analisis awal terhadap kebutuhan siswa dan tujuan konseling yang ingin dicapai. Hal ini dapat dilakukan dengan mengumpulkan data melalui survei atau wawancara dengan siswa sebelum sesi konseling. Menurut Landaiche (2018), pemahaman yang jelas tentang kebutuhan peserta dapat membantu guru dalam merancang kegiatan yang relevan dan menarik (Ramadhan et al., 2022). Selanjutnya, guru BK juga perlu mempersiapkan materi dan teknik yang akan digunakan selama sesi. Dalam konteks AT, teknik seperti role-playing dan analisis permainan dapat digunakan untuk membantu siswa memahami pola interaksi mereka. Berne (1968) menekankan pentingnya mengenali "permainan" yang sering dimainkan dalam hubungan interpersonal, sehingga siswa dapat belajar untuk menghindari pola negatif dan mengembangkan komunikasi yang lebih sehat (Widyastuti & Pujiastuti, 2014)

Sebagai contoh, dalam persiapan sesi konseling kelompok, guru BK dapat merancang aktivitas yang memungkinkan siswa untuk berperan dalam situasi yang mereka hadapi. Dengan cara ini, siswa dapat melihat bagaimana ego state mereka berperan dalam interaksi dan belajar untuk berkomunikasi dengan lebih efektif. Hasil dari persiapan yang baik ini akan terlihat dalam keterlibatan siswa selama sesi konseling dan peningkatan hasil yang dicapai (Wijayanti, 2024).

C. Pelaksanaan Sesi Konseling

Pelaksanaan sesi konseling kelompok harus dilakukan dengan memperhatikan dinamika kelompok dan respons peserta. Guru BK perlu memiliki keterampilan untuk mengelola interaksi di antara siswa, termasuk mengidentifikasi saat-saat ketika pola komunikasi yang tidak sehat muncul. Dengan menggunakan prinsip AT, guru dapat membantu siswa mengenali ego state yang dominan dalam interaksi mereka dan memberikan umpan balik yang konstruktif (Supono & Tambunan, 2021). Selama sesi, penting bagi guru untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, di mana siswa merasa nyaman untuk berbagi pengalaman dan perasaan mereka. Menurut Steiner (1974), lingkungan yang positif dapat mendorong keterbukaan dan kejujuran di antara peserta, yang sangat penting dalam proses konseling kelompok (Wijayanti, 2024). Guru BK harus mampu membangun kepercayaan dan saling menghormati di antara siswa agar proses konseling dapat berjalan dengan efektif.

Contoh kasus yang relevan adalah ketika seorang siswa merasa terisolasi dan tidak diterima oleh teman-temannya. Dalam sesi konseling, guru dapat menggunakan teknik AT untuk membantu siswa tersebut memahami perasaan dan reaksi teman-temannya, serta bagaimana ego state mereka berinteraksi. Dengan cara ini, siswa tidak hanya belajar tentang diri mereka sendiri, tetapi juga tentang dinamika kelompok secara keseluruhan (Ramadhan et al., 2022).

Penting untuk mengkaji lebih lanjut tentang bagaimana optimalisasi persiapan konseling kelompok berbasis Analisis Transaksional dapat memberikan dampak positif bagi siswa. Dengan memahami dinamika kelompok dan pola interaksi yang terjadi, guru BK dapat lebih efektif dalam membantu siswa mengatasi masalah yang mereka hadapi. Selain itu, dengan adanya pemahaman yang lebih baik tentang ego state, siswa dapat belajar untuk berkomunikasi dengan lebih sehat dan membangun hubungan yang lebih baik dengan teman-teman mereka (Wijayanti, 2024).

SIMPULAN

Optimalisasi persiapan konseling kelompok berbasis Analisis Transaksional merupakan langkah penting untuk meningkatkan efektivitas konseling yang dilakukan oleh guru BK. Dengan memahami teori AT dan menerapkannya dalam praktik, guru dapat membantu siswa mengatasi berbagai masalah emosional dan sosial yang mereka hadapi. Melalui persiapan yang matang, pelaksanaan yang efektif, dan evaluasi yang terus-menerus, konseling kelompok dapat menjadi alat yang sangat berguna dalam mendukung perkembangan siswa di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, A. A. (2015). *Konseling kelompok: perspektif teori dan aplikasi*. Media Akademi.
- Anita, N. A. (2017). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Analisis Transaksional untuk Meningkatkan Kecerdasan Interpersonal Peserta Didik Kelas XI Akuntansi I di SMK PGRI 4 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018*. UIN Raden Intan Lampung.
- Berne, E. (1968). *Games people play: The psychology of human relationships* (Vol. 2768). Penguin Uk.
- Dewi, D. L. S., Widyana, R., & Sriningsih, S. (2016). Pelatihan Analisis Transaksional (At) Untuk Peningkatan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Pada Perawat Poli Eksekutif Di Paviliun Nusa Indah Rsud Dr Adhyatma Mph Provinsi Jawa Tengah. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 18(2), 128–149.
- Dewi, M. T., Dalimunthe, R. Z., & Conia, P. D. D. (2022). Pengembangan Konseling Kelompok dengan Teknik Token Ekonomi untuk Meningkatkan Perilaku Student Engagement: Studi Penelitian Pengembangan Strategi Konseling Kelompok Pada Siswa SMP Negeri 8 Kota Cilegon Tahun Ajaran 2021/2022. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 2(2), 197–208.
- Fikri, M., Prayitno, P., & Karneli, Y. (2020). Transactional Analysis Counseling Untuk Meningkatkan Social Care Siswa. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 10(1).
- Gaho, J., Telaumbanua, K., & Laia, B. (2021). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik role playing dalam meningkatkan interaksi sosial siswa kelas x SMA Negeri 1 Lahusa tahun pembelajaran 2020/2021. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 13–22.
- Habsy, B. A. (2022). *Panorama Teori-Teori Konseling Modern Dan Post Modern: Refleksi Keindahan dalam Konseling*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Hariko, R. (2016). Ilmu Bimbingan dan Konseling, Nilai dan Kesejahteraan Individu: Studi Literatur. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 4(2), 118–123. <https://doi.org/10.29210/116000>
- Hariko, R. (2017). Landasan Filosofis Keterampilan Komunikasi Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 41–49. <https://doi.org/10.17977/um001v2i22017p041>
- Landaicge, M. (2015). *GROUPS IN TRANSACTIONAL ANALYSIS, OBJECT RELATIONS, AND FAMILY SYSTEMS*.
- Nasution, S. (2023). Bibliotherapy Utilizing Electronic Publications to Increase The Self-Confidence of Teenagers Victims of Bullying. *Mimbar Ilmu*, 28(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/mi.v28i3.74399>
- Netrawati, N., Khairani, K., & Karneli, Y. (2018). Upaya guru BK untuk mengentaskan masalah-masalah perkembangan remaja dengan pendekatan konseling analisis transaksional. *ISLAMIC COUNSELING: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 79–90.
- Nyoman, A. A., Kurniawan, R., Sari, A. P., & ... (2024). Pengaruh Latihan Renang Terhadap Pengembangan Keterampilan Motorik Anak: Systematic Literature Review. ... *Pendidikan*, 8(2), 114–122. <https://jurnalhost.com/index.php/jpp/article/view/728%0Ahttps://jurnalhost.com/index.php/jpp/article/download/728/894>
- Padli, P., Prasetyo, T., Kurniawan, R., Putra, R. A., & Candra, O. (2024). The influence of environment and social interaction on the formation of athlete character: a descriptive study. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 19(4), 430–434.
- Panzola, N. F., & Ardi, Z. (2024). Management and Transactional Analysis Approach in Group Counseling. *Manajia: Journal of Education and Management*, 2(4), 193–201.
- Permatasari, D. (2020). Konseling Kelompok Analisis Transaksional dalam Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(1), 1–11.

- Pertiwi, G., & Andriani, A. (2023). Strategi Kolaboratif dalam Manajemen Pelayanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah. *Jurnal Arsip Akademik*, 4(2), 76–83.
- Prasetyo, T., Kurniawan, R., Putra, R. A., & Candra, O. (2024). The Role of Sports in Preventing and Overcoming Problems During the Transition Period Case Study of Adolescents in Indonesia: Descriptive Study. *Social Science and Humanities Journal (SSHJ)*, 8(07), 4477–4489.
- Prasetyo, T., Kurniawan, R., Putra, R. A., & Sipayung, A. Y. (2024). The Role Of Multimedia In The Process Physical Education Learning: Study Literature. *Journal Sport Science Indonesia*, 3(3), 493–504.
- Putri, Y. R. (2022). Implementasi konseling individu dengan teknik exception dalam mencegah perilaku bolos di SMK Muhammadiyah petanahan [The implementation of individual counseling with exception technique in preventing truancy behavior in SMK Muhammadiyah Petanahan]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 2(1), 1–12.
- Ramadhan, I., Prancisca, S., & Imran, I. (2022). Strategi Pelaksanaan Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SMA Negeri 10 Pontianak. *Sustainable Jurnal Kajian Mutu Pendidikan*, 5(1), 76–88. <https://doi.org/10.32923/kjmp.v5i1.2421>
- Rasimin, M. P., & Hamdi, M. (2021). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Bumi Aksara.
- Sari, A. P., Bafirman, Rifki, M. S., Syafrianto, D., & Kurniawan, R. (2023). The impact of maumere gymnastics on blood pressure reduction in hypertensive patients: A promising non-pharmacological intervention. *Journal Sport Area*, 8(3), 328–339. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8\(3\).11727](https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8(3).11727)
- Selviani, I., Prasetyo, T., Kurniawan, R., Putra, R. A., Candra, O., & Rizal, Y. (2024). Activities and Involvement in Sports have a Significant Impact on Life: A Descriptive Analysis. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 8(8), 1926–1934.
- Sumarsih, I., Marliyani, T., Hadiyansah, Y., Hernawan, A. H., & Prihantini, P. (2022). Analisis Implementasi Kurikulum Merdeka Di Sekolah Penggerak Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(5), 8248–8258. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i5.3216>
- Supono, T., & Tambunan, W. (2021). Kesiapan Penerapan Protokol Kesehatan Di Lingkungan Sekolah Dasar Pangudi Luhur Jakarta Selatan. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 10(2), 57–65. <https://doi.org/10.33541/jmp.v10i2.3269>
- Syahputra, Y., Neviyarni, N., Netrawati, N., Karneli, Y., & Hariyani, H. (2019). Analisis transaksional dalam setting kelompok. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 5(2), 123–130.
- Widyastuti, N. S., & Pujiastuti, P. (2014). Pengaruh Pendidikan Matematika Realistik Indonesia (Pmri) Terhadap Pemahaman Konsep Dan Berpikir Logis Siswa. *Jurnal Prima Edukasia*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.21831/jpe.v2i2.2718>
- Wijayanti, D. R. (2024). Efektivitas Penerapan Prinsip-Prinsip Pembiayaan Pendidikan Di Kabupaten Rembang. *Dharmas Education Journal (De_journal)*, 5(1), 128–135. <https://doi.org/10.56667/dejournal.v5i1.1298>