

Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom* Terhadap *Psychological Well-Being* Pada Siswa MA Tasywiquth Thullab Salafiyah Kudus

Muhammad Khoirul Riza^{1*}, Muslikah²
Universitas Negeri Semarang, Indonesia^{1,2}

*Corresponding Author: muhammadkhoirulriza@gmail.com

Received: 12-03-2026

Revised: 11-05-2026

Accepted: 14-05-2026

Cite this article: Riza, K., M., & Muslikah. (2026). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Homeroom Terhadap Psychological Well-Being Pada Siswa MA Tasywiquth Thullab Salafiyah Kudus. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 10(1), 53-62.
<https://dx.doi.org/10.29240/jbk.v10i1.16457>

Abstract

This study aimed to examine the impact of group guidance using the homeroom technique on improving students' psychological well-being at the Madrasah Aliyah level. The study focused on the dimensions of psychological well-being proposed by Carol D. Ryff. This research employed a quantitative approach with a quasi-experimental design using a one-group pretest–posttest model. The participants were 30 eleventh-grade students who had moderate to low levels of psychological well-being. Data were collected using a psychological well-being scale based on a Likert format, which demonstrated acceptable reliability and Data were analyzed through a normality test and a paired sample t-test. The results showed an increase in the mean score from 72.45 to 86.70, with a statistically significant difference ($p < 0.001$), indicating a significant difference between pretest and posttest. Therefore, group guidance using the homeroom technique is effective in improving students' psychological well-being.

Keywords: *Homeroom technique, psychological well-being*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik homeroom dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa Madrasah Aliyah. Kajian dalam penelitian ini berfokus pada enam dimensi *psychological well-being* menurut Ryff, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experiment* tipe *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian berjumlah 30 siswa kelas XI yang memiliki tingkat *psychological well-being* kategori sedang dan rendah. Data dikumpulkan menggunakan skala Likert dan dianalisis melalui uji normalitas, homogenitas, serta *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata dari 72,45 menjadi 86,70 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok teknik homeroom efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa.

Kata Kunci: Teknik *homeroom*, *psychological well-being*

Pendahuluan

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) menjadi salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja, terutama pada peserta didik tingkat Madrasah Aliyah. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja di Indonesia masih menghadapi masalah psikologis seperti stres akademik, kecemasan, dan tekanan sosial yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Data World Health Organization menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada remaja terus meningkat dan menjadi perhatian global. Dalam konteks pendidikan di Indonesia, tuntutan akademik, relasi sosial, serta proses penyesuaian diri pada masa remaja juga berpotensi memengaruhi kondisi *psychological well-being* siswa. Remaja berada pada fase transisi yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional yang kompleks (Andrianie, 2022). Tekanan akademik, tuntutan sosial, konflik identitas, serta ekspektasi keluarga dan lingkungan sering kali menimbulkan stres psikologis pada remaja. Hal ini terjadi karena siswa berada pada fase perkembangan yang menuntut kemampuan penyesuaian diri terhadap berbagai perubahan emosional, sosial, dan akademik secara bersamaan, yang pada akhirnya dapat berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis mereka. (Manuel, Espigares-l, Brown, & Manuel, 2020). Dalam konteks pendidikan Islam seperti Madrasah Aliyah, kesejahteraan psikologis siswa tidak hanya berkaitan dengan pencapaian akademik, tetapi juga

pembentukan karakter, kematangan emosional, dan kesiapan menghadapi masa depan (Kundi, Université, & Aboramadan, 2026).

Konsep *psychological well-being* secara komprehensif dikembangkan oleh Carol D. Ryff yang menekankan bahwa kesejahteraan psikologis bukan sekadar ketiadaan gangguan mental, melainkan kondisi optimal individu dalam enam dimensi utama, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth* (Zhai, Gao, & Wang, 2018). Model ini banyak digunakan dalam penelitian pendidikan karena mampu menggambarkan kesejahteraan psikologis secara multidimensional. Siswa dengan *psychological well-being* tinggi cenderung memiliki hubungan sosial yang sehat, mampu mengelola emosi, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta menunjukkan pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan (Ostic, Qalati, Barbosa, Mir, & Shah, 2021).

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa berbagai intervensi bimbingan dan konseling dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Namun, hasil penelitian yang diperoleh masih menunjukkan perbedaan efektivitas pada setiap teknik yang digunakan. Beberapa penelitian melaporkan adanya peningkatan *psychological well-being* setelah pemberian layanan bimbingan kelompok, sedangkan penelitian lain menunjukkan peningkatan yang belum optimal karena keterbatasan durasi layanan, jumlah pertemuan, maupun karakteristik peserta. Selain itu, sebagian penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada jenjang sekolah umum dan belum secara khusus mengkaji penggunaan teknik *homeroom* pada siswa Madrasah Aliyah. (Manuel et al., 2020). Penelitian lain menemukan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya melalui aktivitas kelompok berkontribusi signifikan terhadap peningkatan dimensi hubungan positif dan penerimaan diri. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada sekolah umum dan belum secara spesifik mengkaji implementasi teknik *homeroom* dalam *setting* Madrasah Aliyah (Matud, Marisela, & Fortes, 2019).

Dalam praktik bimbingan dan konseling di sekolah, layanan bimbingan kelompok menjadi salah satu strategi yang efektif karena memanfaatkan dinamika kelompok sebagai sarana pembelajaran sosial-emosional (Hidayati, 2024). Teknik *homeroom* merupakan pendekatan dalam bimbingan kelompok yang menekankan suasana kekeluargaan, kehangatan, keterbukaan, dan komunikasi yang egaliter antara konselor dan siswa. Berbeda dengan teknik bimbingan kelompok pada umumnya yang lebih formal dan terstruktur, teknik *homeroom* dilakukan dalam suasana yang lebih santai sehingga siswa merasa lebih nyaman untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan permasalahan yang mereka alami. (Zuhdi&As-shodiq, 2023). Melalui suasana yang informal namun terstruktur, siswa diberikan ruang untuk berbagi pengalaman, mengemukakan perasaan, serta memperoleh dukungan sosial dari anggota kelompok. Meskipun teknik ini telah lama digunakan dalam praktik bimbingan konseling, Kajian empiris yang secara

khusus menguji pengaruh teknik *homeroom* terhadap *psychological well-being* berdasarkan model enam dimensi Carol D. Ryff pada siswa Madrasah Aliyah belum banyak ditemukan dalam literatur yang tersedia, sehingga masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memperkuat bukti pada konteks tersebut.

Berdasarkan kajian literatur tersebut, dapat diidentifikasi adanya kesenjangan penelitian (*research gap*), yaitu Belum banyak penelitian yang secara kuantitatif menguji pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* terhadap peningkatan *psychological well-being* siswa Madrasah Aliyah, khususnya dengan mengintegrasikan seluruh dimensi kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Carol D. Ryff. Selain itu, masih terbatas penelitian yang menggunakan desain eksperimen dengan analisis statistik yang komprehensif untuk menilai perubahan pada masing-masing dimensi tersebut dalam konteks Madrasah Aliyah. Penelitian sebelumnya cenderung meneliti aspek penyesuaian diri atau motivasi belajar, bukan kesejahteraan psikologis secara multidimensional. Oleh karena itu, Kebaruan ilmiah (*novelty*) penelitian ini terletak pada upaya menguji secara empiris pengaruh teknik *homeroom* terhadap *psychological well-being* berdasarkan enam dimensi teori Carol D. Ryff dalam konteks siswa Madrasah Aliyah melalui pendekatan quasi-eksperimen. Kajian ini memberikan kontribusi dengan menawarkan bukti awal pada konteks dan variabel yang belum banyak diteliti secara bersamaan, sehingga dapat menjadi dasar pengembangan penelitian selanjutnya.

Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan penelitian ini adalah: *Apakah bimbingan kelompok dengan teknik homeroom efektif dalam meningkatkan psychological well-being siswa Madrasah Aliyah?* Adapun hipotesis penelitian yang diajukan adalah: *Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat psychological well-being siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik homeroom.*

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris efektivitas bimbingan kelompok teknik *homeroom* dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa Madrasah Aliyah serta memberikan kontribusi ilmiah terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis kesejahteraan psikologis di lingkungan pendidikan menengah berbasis keagamaan.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen semu (*quasi experiment*). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom*, sedangkan variabel terikat adalah *psychological well-being* siswa. *Psychological well-being* dalam penelitian ini merujuk pada konsep enam dimensi yang dikemukakan oleh Carol D. Ryff, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Variabel tersebut

diukur secara kuantitatif melalui skor skala *psychological well-being* sebelum dan sesudah perlakuan.

Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Pada desain ini, subjek penelitian diberikan pengukuran awal (*pretest*) untuk mengetahui tingkat *psychological well-being* sebelum perlakuan, kemudian diberikan intervensi berupa layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* selama enam kali pertemuan, dan selanjutnya diberikan pengukuran akhir (*posttest*) untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah perlakuan. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengidentifikasi perubahan skor secara langsung dalam satu kelompok yang sama, sekaligus mempertimbangkan keterbatasan akses terhadap subjek penelitian di lingkungan sekolah serta pertimbangan etis yang membatasi pembentukan kelompok kontrol yang terpisah.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI Madrasah Aliyah Tasywiquth Thullab Salafiyah tahun ajaran berjalan yang berjumlah 120 siswa. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan hasil *screening* awal *psychological well-being*. Kriteria pemilihan sampel adalah siswa yang memiliki tingkat *psychological well-being* dalam kategori sedang dan rendah. Berdasarkan kriteria tersebut diperoleh 30 siswa sebagai subjek penelitian. Jumlah tersebut dinilai memadai untuk analisis uji beda berpasangan (*paired sample t-test*) berdasarkan pertimbangan praktis penelitian lapangan dengan desain satu kelompok. Ukuran sampel ini juga masih berada dalam rentang yang umumnya digunakan pada penelitian eksperimen pendidikan berskala kecil, meskipun tidak didasarkan pada *power analysis* formal. Dalam metodologi statistik, Statistical Power Analysis menekankan bahwa penentuan ukuran sampel idealnya mempertimbangkan kekuatan uji (*power*), ukuran efek, dan tingkat signifikansi untuk meningkatkan validitas inferensi statistik.

Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen berupa skala *psychological well-being* yang dikembangkan berdasarkan enam dimensi teori Ryff. Instrumen terdiri atas 36 item pernyataan dengan model skala Likert empat tingkat respons, yaitu sangat tidak sesuai (1), tidak sesuai (2), sesuai (3), dan sangat sesuai (4). Proses pengembangan instrumen dilakukan melalui tahap penyusunan kisi-kisi berdasarkan indikator tiap dimensi, kemudian dilanjutkan dengan uji validitas isi melalui expert judgment untuk memastikan kesesuaian item dengan konstruk yang diukur, uji validitas isi melalui uji validitas isi melalui expert judgment oleh dua dosen Bimbingan dan Konseling, serta uji coba terbatas pada 35 siswa di luar sampel penelitian. Namun, validitas isi tidak dihitung menggunakan indeks kuantitatif seperti *Aiken's V* atau *Content Validity Index* (CVI), sehingga penilaian masih bersifat kualitatif dan menjadi salah satu keterbatasan dalam pengembangan instrumen penelitian ini. Uji validitas empiris dilakukan menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* dengan kriteria r hitung $> r$ tabel pada taraf signifikansi 0,05. Hasil uji menunjukkan 32 item dinyatakan valid dan 4 item gugur. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan

koefisien *Cronbach's Alpha* dan diperoleh nilai α sebesar 0,89 yang menunjukkan kategori reliabilitas sangat tinggi. Selain skala, dokumentasi kegiatan dan lembar observasi dinamika kelompok digunakan sebagai data pendukung untuk memastikan keterlaksanaan perlakuan sesuai rancangan layanan.

Teknik analisis data dilakukan secara bertahap. Pertama, dilakukan analisis statistik deskriptif untuk mengetahui nilai rata-rata, standar deviasi, skor minimum, dan maksimum pada pretest dan posttest. Kedua, dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* Ketiga, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan skor *psychological well-being* sebelum dan sesudah perlakuan. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 26.0. Kriteria pengambilan keputusan dalam penelitian ini adalah apabila nilai signifikansi (Sig.) $< 0,05$ maka hipotesis alternatif diterima, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* setelah pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom*.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis: *Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat psychological well-being siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik homeroom*. Untuk menjawab hipotesis tersebut dilakukan analisis deskriptif, uji prasyarat, dan uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test*.

Secara deskriptif, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor *psychological well-being* setelah pemberian perlakuan. Ringkasan statistik *pretest* dan *posttest* disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Statistik Deskriptif Skor *Psychological Well-Being*

| Variabel | N | Mean | SD | Min | Max |
|----------|----|-------|------|-----|-----|
| Pretest | 30 | 72,45 | 6,21 | 60 | 84 |
| Posttest | 30 | 86,70 | 5,84 | 75 | 95 |

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata skor *psychological well-being* meningkat dari 72,45 (kategori sedang) menjadi 86,70 (kategori tinggi). Peningkatan rata-rata sebesar 14,25 poin menunjukkan adanya perubahan skor setelah intervensi bimbingan kelompok teknik *homeroom*. Jika dibandingkan dengan rentang skala pengukuran, peningkatan ini menunjukkan adanya kecenderungan perubahan positif, namun makna besarnya secara psikologis perlu dipertimbangkan lebih lanjut dengan melihat posisi skor terhadap skor maksimum serta ukuran efek (*effect size*) agar dapat diketahui apakah peningkatan tersebut tergolong kecil, sedang, atau besar secara praktis.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, dilakukan uji prasyarat analisis. Hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,200 dan *posttest* sebesar 0,187 ($p > 0,05$), sehingga data berdistribusi normal. menghasilkan nilai signifikansi 0,273 ($p > 0,05$), yang berarti data homogen. Dengan terpenuhinya asumsi tersebut, analisis dilanjutkan dengan uji *paired sample t-test*.

Hasil uji hipotesis disajikan pada Tabel 2

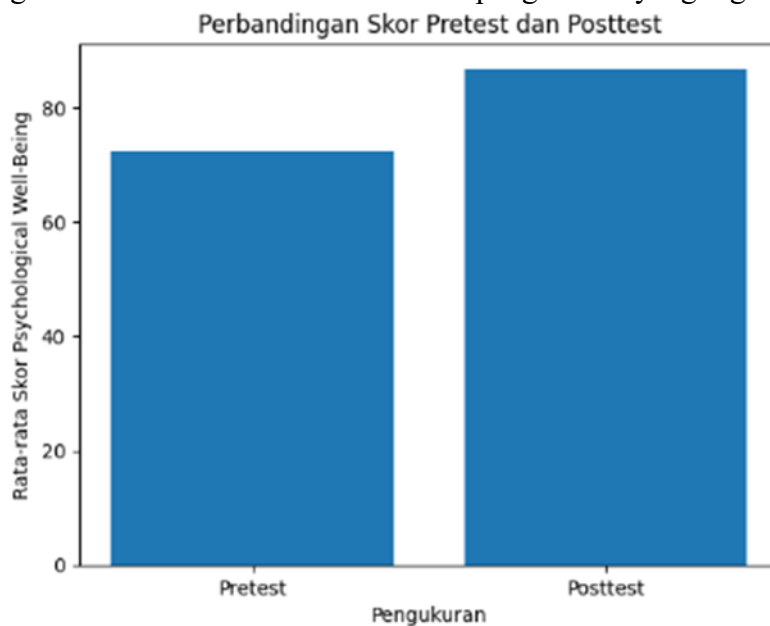
Tabel 2. Hasil Uji *Paired Sample T-Test*

| Mean Difference | t | Sig. (2-tailed) |
|-----------------|---------|-----------------|
| -14,25 | -12,874 | 0,000 |

Hasil perhitungan menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 26.0 menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $p < 0,001$. Dengan demikian, hipotesis alternatif diterima, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor *psychological well-being* sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom*. Temuan ini membuktikan bahwa intervensi yang diberikan efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa Madrasah Aliyah.

Gambar 1 Perbandingan Rata-rata

Gambar 1 menunjukkan perbandingan rata-rata skor *psychological well-being* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom*. Terlihat adanya peningkatan skor dari *pretest* ke *posttest*, yang menunjukkan adanya perbaikan kondisi *psychological well-being* setelah intervensi bimbingan kelompok teknik *homeroom*. Perubahan ini mengindikasikan kecenderungan positif pada siswa, meskipun interpretasi lebih lanjut mengenai besarnya perubahan secara praktis tetap perlu mempertimbangkan ukuran efek dan konteks skala pengukuran yang digunakan.



Secara visual, grafik batang memperlihatkan selisih yang cukup jelas antara kedua pengukuran, yang mengindikasikan adanya perubahan positif setelah intervensi diberikan.

Peningkatan ini memperkuat hasil uji statistik *paired sample t-test* yang menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa. Secara praktis, perbedaan rata-rata sebesar 14,25 poin menunjukkan dampak intervensi yang substansial terhadap kesejahteraan psikologis siswa Madrasah Aliyah.

Untuk memperkuat interpretasi hasil, dihitung pula ukuran efek (*effect size*) menggunakan rumus *Cohen's d*. Berdasarkan selisih rata-rata dan standar deviasi gabungan, Diperoleh nilai *Cohen's d* sebesar 1,85 yang menunjukkan ukuran efek dalam kategori besar. Secara interpretatif, nilai ini mengindikasikan bahwa perubahan skor *psychological well-being* setelah intervensi bimbingan kelompok teknik *homeroom* bukan hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki dampak yang kuat secara praktis. Dalam kerangka *Cohen's d*, nilai di atas 0,80 umumnya sudah dikategorikan besar, sehingga nilai 1,85 menunjukkan perbedaan yang sangat substansial antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, hasil ini dapat dimaknai bahwa intervensi memiliki kontribusi yang kuat dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, meskipun tetap perlu dipertimbangkan konteks desain satu kelompok yang tidak menggunakan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *homeroom* tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki pengaruh praktis yang kuat terhadap peningkatan *psychological well-being*.

Jika dianalisis berdasarkan dimensi *psychological well-being* menurut Carol D. Ryff, peningkatan tertinggi terjadi pada dimensi *positive relations with others* dan *self-acceptance*. Hal ini dapat dijelaskan karena teknik *homeroom* menekankan suasana kekeluargaan dan komunikasi terbuka, sehingga siswa merasa diterima, didengar, dan dihargai. Interaksi kelompok yang hangat memungkinkan berkembangnya empati dan dukungan sosial, yang merupakan faktor protektif dalam kesejahteraan psikologis remaja.

Selain itu, diskusi reflektif yang dilakukan selama enam sesi membantu siswa mengidentifikasi tujuan pribadi dan potensi diri, sehingga berdampak pada peningkatan dimensi *purpose in life* dan *personal growth* (Wulandari, Napisah, & Prasetyo, 2024). Dinamika kelompok juga mendorong siswa untuk lebih mandiri dalam menyampaikan pendapat dan mengambil keputusan, yang berkaitan dengan dimensi *autonomy*.

Temuan penelitian ini memperkuat hasil studi sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi berbasis kelompok efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja melalui dukungan sosial dan pembelajaran *interpersonal* (Taeteng, Puswiartika, & Syahrani, 2025). Namun, penelitian ini memberikan kontribusi kebaruan dengan menguji secara kuantitatif efektivitas

teknik *homeroom* dalam konteks Madrasah Aliyah dan mengukurnya secara multidimensional berdasarkan model enam dimensi Ryff.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan *psychological well-being* siswa setelah pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* dan mendukung hipotesis yang diajukan. Namun, karena penelitian ini menggunakan desain satu kelompok tanpa kelompok kontrol, interpretasi “efektivitas” perlu dipahami secara hati-hati, sebab perubahan skor juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti maturasi, pengalaman di luar intervensi, atau efek pengukuran ulang (*testing effect*). Oleh karena itu, temuan ini lebih tepat dimaknai sebagai indikasi adanya perubahan positif yang berasosiasi dengan intervensi, bukan bukti kausal yang sepenuhnya kuat.

Penutup

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa Madrasah Aliyah Tasywiquth Thullab Salafiyah. Berdasarkan hasil analisis dan pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor *psychological well-being* setelah pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom*. Dengan desain satu kelompok (*one group pretest–posttest*), temuan ini lebih tepat diinterpretasikan sebagai adanya perubahan positif yang terjadi setelah intervensi, bukan sebagai bukti kausal yang kuat untuk menyatakan efektivitas secara penuh. Oleh karena itu, peningkatan yang terjadi dapat dianggap sebagai indikasi awal bahwa intervensi berasosiasi dengan peningkatan *psychological well-being* siswa. Temuan ini menjawab hipotesis penelitian yang menyatakan adanya perbedaan signifikan antara tingkat *psychological well-being* sebelum dan sesudah intervensi. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa suasana kekeluargaan, keterbukaan, dan dinamika interaksi dalam teknik *homeroom* mampu memfasilitasi perkembangan aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, serta penguatan tujuan hidup siswa. Dengan demikian, intervensi berbasis kelompok yang menekankan dukungan sosial dan komunikasi *interpersonal* dapat menjadi strategi *preventif* dan pengembangan dalam layanan bimbingan dan konseling di Madrasah Aliyah.

Berdasarkan temuan penelitian ini, beberapa saran dapat diajukan. Pertama, guru bimbingan dan konseling disarankan untuk mengintegrasikan teknik *homeroom* secara terprogram dan berkelanjutan dalam layanan bimbingan kelompok guna mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Kedua, pihak sekolah dapat memberikan dukungan kebijakan berupa alokasi waktu dan fasilitas yang memadai agar layanan berjalan optimal. Ketiga, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol untuk memperkuat validitas internal serta memperluas jumlah sampel agar hasil penelitian memiliki

daya generalisasi yang lebih luas. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mengkaji pengaruh teknik *homeroom* terhadap variabel lain seperti *resiliensi*, motivasi belajar, atau penyesuaian diri guna memperkaya pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis kesejahteraan psikologis.

Referensi

- Andrianie, S. (2022). *Teknik Homeroom sebagai Upaya untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa*. 739–749.
- Hidayati, B. A. (2024). *Kemajuan Teknik Homeroom dalam Bingkai Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Sekolah Menengah Kejuruan*. 1(2), 94–100.
- Kundi, Y. M., Université, A., & Aboramadan, M. (2026). *Employee psychological well-being and job performance: exploring mediating and moderating mechanisms*. (March), 736–754. <https://doi.org/10.1108/IJOA-05-2020-2204>
- Manuel, F., Espigares-l, I., Brown, T., & Manuel, P. (2020). *The Relationship between Psychological Well-Being and Psychosocial Factors in University Students*. 1–20.
- Matud, M. P., Marisela, L., & Fortes, D. (2019). *Gender and Psychological Well-Being*. (1), 1–11.
- Ostic, D., Qalati, S. A., Barbosa, B., Mir, S., & Shah, M. (2021). *Effects of Social Media Use on Psychological Well-Being: A Mediated Model*. 12(June). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678766>
- Taeteng, J. L., Puswiartika, D., & Syahrani, R. (2025). *Jurnal Konseling dan Psikoedukasi PELAKSANAAN TEKNIK HOME ROOM MELALUI LAYANAN BIMBINGAN*.
- Wulandari, P., Napisah, S., & Prasetyo, F. W. (2024). *Penerapan Teknik Home Room Dalam Meningkatkan*. 3(1), 15–19. <https://doi.org/10.36526/Research>
- Zhai, K., Gao, X., & Wang, G. (2018). *The Role of Sleep Quality in the Psychological Well-Being of Final Year Undergraduate Students in China*. 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph15122881>
- Zuhdi, M. S., & As-shodiq, M. J. (2023). *Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Homeroom Untuk*. 10(1), 137–145.