

Efektivitas Konseling Kelompok dalam Meningkatkan *Psychological Well-Being* Remaja di Lingkungan Pendidikan: *Systematic Literature Review (SLR)*

Faizatul Mumtaza^{1*}, Muslikah²

^{1,2}Universitas Negeri Semarang (Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang)

faizatulumtaza03@students.unnes.ac.id¹, muslikah@mail.unnes.ac.id²

ABSTRACT

Psychological well-being among adolescents in educational settings is an essential aspect of supporting optimal individual development, particularly in coping with academic and social demands. However, the increasing levels of stress, anxiety, and emotional problems among students indicate that psychological well-being has not been fully achieved. The limited number of integrative studies examining group counseling in this context encourages researchers to investigate how effective group counseling is in improving psychological well-being among adolescents in educational settings (RQ1), and how group dynamics function in the implementation of group counseling to enhance psychological well-being (RQ2). The method used is a Systematic Literature Review (SLR) following the PRISMA model. The screening results identified nine relevant publications that met the inclusion criteria and were used as research data. The findings indicate that group counseling is effective in improving adolescents' psychological well-being, as reflected in increased self-acceptance, autonomy, environmental mastery, positive relationships, purpose in life, and personal growth. Furthermore, group dynamics such as social support, open communication, and peer interaction play a crucial role in strengthening the effectiveness of the intervention. Group counseling services can be optimized by enhancing supportive group interactions and selecting appropriate counseling approaches based on students needs.

Keywords: *group counseling; psychological well-being; adolescents; students*

ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis pada remaja di lingkungan pendidikan merupakan aspek penting dalam mendukung perkembangan individu yang optimal, terutama dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial. Namun, meningkatnya tingkat stres, kecemasan, dan berbagai permasalahan emosional pada peserta didik menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis belum sepenuhnya tercapai. Keterbatasan jumlah penelitian integratif yang mengkaji konseling kelompok dalam konteks ini mendorong peneliti untuk menelaah seberapa efektif konseling kelompok dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di lingkungan pendidikan (RQ1), serta bagaimana dinamika kelompok berperan dalam pelaksanaan konseling kelompok untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (RQ2). Metode yang digunakan adalah *Systematic Literature Review (SLR)* dengan mengikuti model PRISMA. Hasil penyaringan literatur mengidentifikasi sembilan publikasi yang relevan dan memenuhi kriteria inklusi untuk dijadikan data penelitian. Temuan penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, yang ditandai dengan meningkatnya penerimaan diri, kemandirian, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Selain itu, dinamika kelompok seperti dukungan sosial, komunikasi terbuka, dan interaksi antarteman

sebagai memiliki peran penting dalam memperkuat efektivitas intervensi. Layanan konseling kelompok dapat dioptimalkan melalui penguatan interaksi kelompok yang suportif serta pemilihan pendekatan konseling yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Kata kunci: konseling kelompok; kesejahteraan psikologis; remaja; peserta didik

PENDAHULUAN

Psychological well-being merupakan kondisi psikologis yang mencerminkan kemampuan individu dalam memaknai pengalaman hidup, mengelola tantangan, serta mengembangkan potensi diri secara optimal (Khusumadewi et al., 2023). *Psychological well-being* tidak hanya mencakup kondisi bebas dari gangguan mental atau perasaan bahagia, tetapi juga meliputi penerimaan diri, otonomi, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan (Ryff, 1995). Dengan *psychological well-being* yang baik, individu dapat secara mandiri menyelesaikan masalahnya, memiliki penerimaan diri yang baik, dan meningkatkan kebahagiaan (Yosep et al., 2023). Berbagai faktor, termasuk lingkungan dan pengalaman individu, berperan membentuk tingkat *psychological well-being* (Davoodifard et al., 2026).

Psychological well-being penting dalam menunjang fase perkembangan khususnya pada remaja, karena fase tersebut merupakan fase transisi yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Menurut *World Health Organization* (2024) remaja adalah individu yang berada pada rentang usia 10–19 tahun. Sedangkan Steinberg (2013) membagi masa remaja menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal dengan rentang usia (10–13 tahun), remaja tengah usia (14–17 tahun), dan remaja akhir usia (18–21 tahun). Sheykhangafshe et al. (2023) menyebutkan remaja, berada pada usia sensitif yang dapat mengalami banyak perubahan psikologis dan fisik, jika tidak ditangani dapat menyebabkan masalah yang tidak dapat diperbaiki.

Remaja kerap kali mengalami tingkat stres psikologis yang lebih tinggi, sehingga membutuhkan strategi intervensi yang tepat untuk membantunya dalam mengelola emosi serta meningkatkan *psychological well-being* (Hakim & Netrawati, 2024). Remaja dapat mengalami perkembangan *psychological well-being* lebih optimal, apabila berada dalam lingkungan yang mendukung perkembangan positif. Oleh sebab itu semakin tinggi *psychological well-being* individu, maka semakin kuat pula kondisi fisik dan psikologisnya (Barida et al., 2026). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh I-NAMHS (*Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*) tahun 2022 menunjukkan sebanyak 15.5 juta atau sekitar 34.9% remaja mengalami masalah kesehatan mental. Kemudian, data dari WHO juga menunjukkan 1 di antara 7 anak berusia 10-19 tahun mengalami masalah kesehatan mental (Kemenkes, 2024).

Dalam konteks pendidikan, kondisi ini juga dialami oleh peserta didik sebagai bagian dari kelompok remaja yang berada di lingkungan pendidikan. *Psychological well-being* peserta didik di lingkungan pendidikan menunjukkan berbagai permasalahan yang memerlukan perhatian. Maharani (dalam Kholiq et al., 2026) menyebutkan 44% peserta didik mengalami stres akibat tuntutan akademik dan 12% mengalami kecemasan yang terkait kemungkinan kegagalan, bahkan terdapat kasus

ekstrem seperti bunuh diri akibat tekanan akademik yang berlebihan. Kholiq et al. (2026) menjelaskan kondisi tersebut menunjukkan rendahnya *psychological well-being* dapat menghambat tugas perkembangan individu, dengan munculnya kecemasan, penurunan fokus, serta ketidakaktifan kegiatan pembelajaran. Selain itu, Ashifani et al. (2022) menambahkan individu dengan *psychological well-being* rendah cenderung mengalami kesulitan dalam hubungan sosial serta mengembangkan potensi diri.

Permasalahan tersebut diperkuat oleh berbagai temuan empiris di lapangan. Dari hasil penelitian Tripertiwi & Siregar (2025) tekanan emosional, kecemasan, serta penurunan motivasi belajar berdampak pada keterlibatan peserta didik di lingkungan pendidikan. Selain itu, Dlt & Nasution (2025) menyebutkan penggunaan media sosial yang tinggi berkorelasi dengan meningkatnya stres dan kecemasan berlebihan. Selanjutnya Ashifani et al. (2022) menjelaskan penarikan diri dari interaksi sosial pada remaja menunjukkan rendahnya kualitas *psychological well-being*. Menurut Muslikah et al. (2026) rendahnya *psychological well-being* kerap kali berkaitan dengan hambatan dalam membangun hubungan sosial yang sehat, yang pada akhirnya memicu stres hingga depresi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Barida et al. (2026) diketahui hasil pra-uji menunjukkan sebagian besar peserta didik di salah satu sekolah berada pada kategori *psychological well-being* sedang, sehingga diperlukan intervensi untuk meningkatkan kondisi psikologisnya. Menurut Dlt & Nasution (2025) bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu peserta didik mengelola permasalahan psikologis serta meningkatkan *psychological well-being*. Salah satu layanan yang dapat digunakan adalah konseling kelompok yang melibatkan interaksi antar individu dalam proses bantuan. Hasil penelitian Miyandoab et al. (2025) menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* secara signifikan setelah intervensi dilakukan.

Konseling kelompok memungkinkan individu menyadari permasalahan yang dihadapi bersifat universal sehingga dapat mengurangi perasaan terisolasi (Gladding, 1994). Dukungan emosional yang muncul dalam kelompok juga memberikan rasa aman dan diterima oleh anggota lainnya (DeLucina-Waack et al., 2014). Konseling kelompok membantu proses perkembangan individu melalui interaksi sosial yang terjadi di dalamnya. Individu memiliki kesempatan untuk belajar dari pengalaman orang lain, memperoleh umpan balik, serta mengembangkan keterampilan interpersonal dalam lingkungan yang suportif. Kelompok menyediakan berbagai sumber belajar yang memungkinkan individu memahami bahwa tidak sendiri dalam menghadapi permasalahan (Jacobs et al., 2016).

Dinamika kelompok menjadi elemen penting dalam konseling kelompok karena berperan dalam membentuk kualitas interaksi antar anggota. Melalui dinamika kelompok, individu dapat belajar dari pengalaman orang lain (*vicarious learning*), yang mendorong pertumbuhan personal secara lebih optimal dibandingkan interaksi satu arah (Gladding, 1994). Selain itu, komunikasi terbuka, ekspresi perasaan, serta perhatian terhadap pikiran dan keyakinan menjadi faktor penting dalam mendukung kesehatan mental individu (Miyandoab et al., 2025).

Kelompok juga dapat dipandang sebagai mikrokosmos sosial yang mencerminkan kehidupan nyata, sehingga anggota dapat melatih perilaku baru serta mengembangkan keterampilan interpersonal dalam lingkungan yang aman (Gladding, 1994).

Berdasarkan uraian tersebut, konseling kelompok menunjukkan potensi efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* remaja di lingkungan pendidikan. Riset mengenai efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan *psychological well-being* khususnya pada remaja di lingkungan pendidikan masih belum banyak dikaji secara terintegrasi dalam bentuk *systematic literature review*. Sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus secara pada pengukuran *psychological well-being* atau efektivitas konseling kelompok dalam konteks eksperimen. Oleh karena itu, diperlukan kajian lebih lanjut untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas konseling kelompok berdasarkan temuan penelitian terdahulu melalui pendekatan *Systematic Literature Review (SLR)*.

METODE PENELITIAN

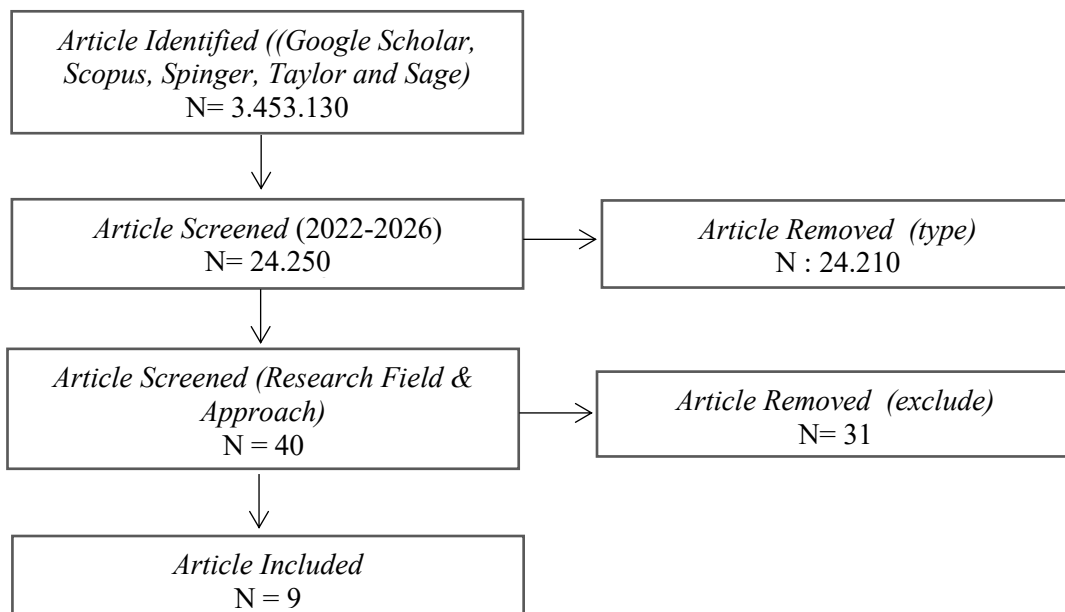
Metode penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review (SLR)* untuk menjawab dua pertanyaan penelitian RQ 1. Bagaimana efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan *psychological well-being* pada remaja di lingkungan pendidikan?. RQ 2. Bagaimana dinamika kelompok dalam pelaksanaan konseling kelompok untuk meningkatkan *psychological well-being* pada remaja di lingkungan pendidikan?. Menurut Kitchenham & Charters (2007) *Systematic Literature Review (SLR)* merupakan bentuk studi sekunder yang digunakan untuk mengidentifikasi, menilai, dan menginterpretasikan seluruh penelitian relevan dengan pertanyaan penelitian tertentu. Petticrew (2015) menyebutkan *Systematic Literature Review (SLR)* berperan dalam mengelola, menyaring, dan mensintesis literatur dalam jumlah besar melalui proses sistematis, sehingga hanya informasi relevan dan berkualitas yang digunakan dalam penarikan kesimpulan.

Proses pemilihan artikel penelitian dilakukan berdasarkan pertanyaan penelitian dengan mengikuti alur PRISMA sebagai pedoman dalam penyaringan dan seleksi artikel secara sistematis. Penelitian diawali dengan menelusuri literatur menggunakan kata kunci "*group counseling; psychological well-being; students*" dengan beberapa sumber pencarian referensi seperti *Scopus, Google Scholar, Springer Link, Taylor & Francis, dan Sage Journal*. Artikel yang ditelusuri yaitu artikel dengan kriteria 5 tahun terakhir (2022-2026), yang berkaitan dengan konseling kelompok dalam meningkatkan *psychological well-being* pada peserta didik. Selanjutnya peneliti melakukan *screening* yang bertujuan untuk mendapatkan literatur yang memenuhi kriteria. Peneliti menetapkan kriteria sebagai dasar seleksi artikel yang disajikan dalam bentuk tabel:

Tabel 1. Kriteria Literatur

Filter	Inklusi	Eksklusi
Tahun Publikasi	2022-2026	Sebelum tahun 2022
Populasi	Remaja jenjang SMP, SMA, dan perguruan tinggi rentang usia 10-21 tahun (Steinberg, 2014)	Individu di luar rentang usia 10-21 tahun atau bukan peserta didik
Sumber Jurnal	Jurnal nasional Sinta ≥ 3 , jurnal internasional bereputasi (Scopus/DOAJ/Publisher bereputasi).	Jurnal tidak terindeks atau tidak <i>peer-reviewed</i>
Topik Utama	<i>Psychological well-being</i>	Tidak membahas <i>psychological well-being</i>
Intervensi	Konseling Kelompok	Tidak menggunakan layanan konseling kelompok

Prosedur pemilihan literatur sebagai data penelitian menggunakan model PRISMA. Adapun alur penentuan literature berdasarkan tinjauan literature sistematis dengan model PRISMA dibawah ini:



Grafik 1. Proses Seleksi Literatur

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelusuran literatur melalui database *Scopus, Google Scholar, SpringerLink, Taylor & Francis, dan Sage Journal*, diperoleh sejumlah artikel publikasi yang relevan dengan kata kunci penelitian. Selanjutnya, dilakukan proses screening berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan pada table 1. Hasil *screening* menunjukkan bahwa terdapat 9 artikel yang memenuhi kriteria dan

digunakan dalam penelitian ini. Jumlah artikel yang terbatas disebabkan oleh literatur yang tidak secara spesifik membahas *psychological well-being*, tidak menggunakan intervensi konseling kelompok, serta tidak sesuai dengan karakteristik populasi yang ditetapkan, yaitu remaja pada jenjang SMP, SMA, dan perguruan tinggi. Adapun hasil *screening* tersebut disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Kajian Kefektifan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan *Psychological Well-being* pada Remaja di Lingkungan Pendidikan

No	Judul	Nama Penulis	Tujuan Penelitian	Metode	Teknik	Hasil Penelitian	Analisis Dinamika Kelompok
1	<i>Enhancing Students Psychological Wellbeing in Islamic Boarding Schools: The Impact of Prophetic Values-Based Group Counseling</i> (2023)	(Khusumadewi et al., 2023)	Menganalisis dampak sesi konseling kelompok berbasis nilai-nilai kenabian terhadap <i>Psychological Wellbeing</i> di pesantren Jawa Timur, Indonesia.	Eksperimen <i>pretest-posttest control group</i>	<i>Indigenous helping</i>	Peningkatan signifikan dalam kesejahteraan psikologis kelompok eksperimen, dengan skor rata-rata yang lebih tinggi setelah intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol.	Konseling kelompok dilakukan oleh pembimbing sebaya (<i>peer advisors</i>) atau para konselor yang memiliki kedekatan usia dengan peserta didik. Hal tersebut dapat menciptakan suasana komunikasi yang cair, empati, sehingga peserta

							didik lebih terbuka dalam mengeksplorasi masalahnya.
2	<i>Group Counseling Deactivation Mode to Improve Psychological Well-Being of Students</i> (2026)	(Barida et al., 2026)	Meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui mode deaktivasi konseling kelompok	Eksperimental dengan desain <i>pretest-posttest</i> satu kelompok	<i>Deactivation</i>	Mode deaktivasi konseling kelompok efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis.	Interaksi sosial suportif memungkinkan peserta didik saling berbagi pengalaman, menekankan dan memperkuat kemampuan regulasi emosi bersama..
3	<i>Wellness Counseling to Improve the Psychological Well-Being of Madrasah Tsanawiyah Students</i> (2022)	(Ashifani et al., 2022)	Menguji efektivitas konseling kelompok kesejahteraan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di	Kuasi-eksperimental	<i>Wellness</i>	Konseling kelompok kesejahteraan memiliki pengaruh signifikan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.	Dalam kelompok, terjadi interaksi sosial yang kreatif melalui metode seperti bercerita (<i>storytelling</i>), pemecahan masalah,

			Madrasha Tsanawiyah di Cianjur, Jawa Barat, Indonesia.				menulis, fotografi, dan musik untuk membantu peserta didik memperbaiki fungsi psikologis peserta didik secara positif.
4	<i>Effectiveness of Humanistic-Based Group Counseling to Improve Student Well-Being at MAN 1 Medan (2025)</i>	(Tripertiwi & Siregar, 2025)	Menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan humanistik dalam meningkatkan Kesejahteraan Siswa	Eksperimen one group pretest-posttest	Humanistik	Terjadi peningkatan signifikan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan humanistik	Proses kelompok dilakukan melalui pendekatan humanistik menciptakan suasana terbuka, jujur, dan hangat dengan memposisikan peserta didik sebagai subjek.
5	<i>The Efficacy of Cognitive - Behavior</i>	(Sheykhangafshe et al., 2023)	Menyelidiki efektivitas terapi kelompok	Kuasi-eksperimental	<i>Cognitive-Behavioral Therapy</i>	<i>Cognitive - Behavioral Therapy</i> secara	Konseling kelompok mendorong

	<i>al Group Therapy on Psychological Well-being and Resilience of Students with Depressive Syndrome (2023)</i>		kognitif perilaku terhadap kesejahteraan psikologis dan ketahanan siswa dengan sindrom depresi			signifikan meningkatkan otonomi (19,41), penguasaan lingkungan (57,46), pertumbuhan pribadi (90,87), hubungan positif dengan orang lain (64,23), dan tujuan hidup (51,53), penerimaan diri (46,54) dan ketahanan (76,01) pada siswa dengan sindrom depresi (P<0,01)	anggota kelompok untuk saling memberikan dukungan sosial dan belajar strategi coping yang lebih sehat melalui observasi antaranggota.
6	<i>Psychological Well-being Intervention for Underpri</i>	(Hakim & Netrawati, 2024)	Menganalisis efektivitas konseling kelompok	Eksperimen semu (quasi-experimental design)	<i>Rational Emotive Behavior</i>	Konseling kelompok dengan pendekatan REBT efektif	Terjadi interaksi dinamis di mana siswa saling membantu

	<i>vileged Students: Evidence from Rational Emotive Behavior Therapy Based Group Counseling</i> (2024)		k berbasis <i>Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)</i> dalam meningkatkan <i>psychological well-being</i> siswa dari keluarga prasejahtera.		<i>Therapy</i>	meningkatkan <i>psychological well-being</i> siswa.	u mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang muncul akibat kondisi ekonomi mereka, sehingga tercipta pemahaman kolektif bahwa kebahagiaan tidak hanya ditentukan oleh faktor materi. Melalui dukungan teman sebaya yang baik dapat membangun penerimaan diri yang lebih kuat
7	<i>Improving the Psychological Well-Being of Social</i>	(Dlt & Nasution, 2025)	Mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok	Kuantitatif dengan desain <i>pre-test - post-test</i>	<i>Stress Inoculation</i>	Layanan konseling kelompok yang menggunakan SIT	Konseling kelompok kemungkinan peserta

	<i>Media Users Through Group Counseling Services Using Stress Inoculation Techniques on Students (2025)</i>		k mengg akan teknik <i>Stress Inoculation</i>			efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa	didik menyelesaikan masalah secara bersama-sama dalam lingkungan yang aman. Melalui dukungan antaranggota, terjadi penguatan mental di mana peserta didik saling berbagi pengalaman dalam mengelola tekanan.
8	<i>The Impact of Group Behavioral Therapy on Resiliency, Well-Being, Life Satisfaction, and Loneliness of</i>	(Canoğulları, 2025)	Mengeksplorasi dampak konseling kelompok berbasis perilaku kognitif (Cognitive Behavioral Therapy	Sekuensial eksploratif (<i>mixed methods</i>).	<i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	Kelompok eksperimen mengalami peningkatan signifikan pada kepuasan hidup, kesejahteraan psikologi	Kelompok berperan sebagai media interaksi sosial yang transformatif melalui proses <i>universality</i> (berbagi

	<i>Psychological Counseling Students : A Mixed Method Study</i> (2026)		/CBT) terhadap kepuasan hidup, kesejahteraan psikologis, kesepian sosial emosional, dan ketahanan psikologis			s, dan ketahanan psikologis, dan peningkatan tersebut tetap bertahan pada evaluasi lanjutan.	beban yang sama), pembelajaran sosial (berlatih koping baru), dan dukungan emosional antar teman sebaya.
9	<i>The Effectiveness of Group Reality Therapy on the Psychological Well-being of students</i> (2025)	(Miyandob et al., 2025)	Menyelidiki efektivitas terapi realitas kelompok terhadap kesejahteraan psikologis siswa	Eksperimental	<i>Reality Therapy</i>	Terapi realitas kelompok secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa	Konseling kelompok memfasilitasi anggota kelompok saling mendukung, berhenti menyalahkan keadaan dan mulai fokus pada kontrol diri. Melalui diskusi kelompok, peserta didik belajar membuat perencanaan

							aan konkret dan bertangg ung jawab atas pilihanny a..
--	--	--	--	--	--	--	---

RQ1 Efektivitas Konseling Kelompok dalam Meningkatkan *Psychological Well-Being* Remaja di Lingkungan Pendidikan

Berdasarkan analisis terhadap 9 artikel yang dikaji, menunjukkan bahwa konseling kelompok memiliki kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan *psychological well-being* remaja di lingkungan pendidikan. Peningkatan tersebut terlihat pada berbagai aspek, seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, otonomi, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi. Selain itu, beberapa penelitian juga menunjukkan adanya peningkatan pada kepuasan hidup dan ketahanan psikologis, serta penurunan tingkat stres dan permasalahan emosional yang dialami remaja. Temuan tersebut didukung oleh pendekatan metodologis yang digunakan dalam penelitian, di mana sebagian besar studi menerapkan desain eksperimen maupun kuasi-eksperimen dengan model *pretest-posttest*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi, sehingga mengindikasikan bahwa layanan konseling kelompok memberikan dampak yang nyata terhadap kondisi psikologis remaja (Khusumadewi et al., 2023). Penggunaan pendekatan spesifik seperti konseling humanistik mampu mendorong *psychological well-being* hingga mencapai kategori "tinggi" dan "sangat tinggi" pada tahap *post-test* (TriPERTIWI & Siregar, 2025). Selain itu, metode inovatif seperti *deactivation mode* (Barida et al., 2026), dan konseling berbasis *wellness* terbukti memberikan pengaruh positif yang nyata terhadap *psychological well-being* remaja di lingkungan pendidikan (Ashifani et al., 2022).

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) secara signifikan mampu meningkatkan *psychological well-being*, khususnya pada aspek otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, hingga penerimaan diri dan ketahanan peserta didik, terutama pada peserta didik yang mengalami depresi ($P < 0,01$) (Sheykhangafshe et al., 2023). Sejalan dengan hal tersebut, pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* juga menunjukkan peningkatan skor *well-being* yang jauh lebih signifikan pada kelompok eksperimen jika dibandingkan dengan kelompok kontrol (Hakim & Netrawati, 2024). Di sisi lain, penggunaan *reality therapy* dalam format kelompok juga terbukti mampu mendongkrak level *psychological well-being* peserta didik secara umum (Miyandoab et al., 2025)

Konseling kelompok juga sangat efektif dalam menangani isu kontemporer, seperti pengelolaan stres akibat penggunaan media sosial yang berlebihan melalui teknik *Stress Inoculation Training (SIT)* (Dlt & Nasution, 2025) meskipun pada beberapa kasus tidak ditemukan perbedaan signifikan pada aspek kesepian sosial emosional, namun dampak positif pada *psychological well-being*, mencakup kepuasan hidup dan ketahanan psikologis yang terbukti sangat kuat dan bertahan hingga evaluasi lanjutan atau *follow-up* (Canoğulları, 2025). Secara keseluruhan, data dari berbagai penelitian ini mempertegas bahwa layanan konseling kelompok merupakan solusi intervensi yang sangat reliabel untuk meningkatkan *psychological well-being* remaja di sekolah.

RQ 2. Dinamika Kelompok dalam Pelaksanaan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan *Psychological Well-Being* pada remaja di Lingkungan Pendidikan

Dinamika pelaksanaan konseling kelompok pada remaja di lingkungan pendidikan merupakan motor penggerak utama dalam meningkatkan *psychological well-being*. Menurut Khusumadewi et al. (2023) dalam penelitiannya, proses konseling kelompok dimulai dari penciptaan komunikasi yang cair melalui keterlibatan pembimbing, sehingga peserta didik lebih terbuka dalam mengeksplorasi masalah pribadinya. Barida et al. (2026) menyebutkan bahwa interaksi sosial yang suportif di dalam kelompok memungkinkan peserta didik untuk saling berbagi pengalaman sulit yang secara kolektif memperkuat kemampuan regulasi emosinya. Melalui rangkaian sesi yang terstruktur, proses kelompok ini secara teknik berhasil mengubah mode berpikir pasif menjadi proaktif dalam menghadapi tantangan. Dalam penelitiannya Ashifani et al. (2022) menambahkan dengan interaksi sosial yang kreatif melalui metode seperti *storytelling*, musik, fotografi, dan pemecahan masalah dapat membantu memperbaiki fungsi psikologis serta mentransformasi tantangan harian menjadi pertumbuhan pribadi yang nyata.

Proses kelompok berperan menciptakan suasana kejujuran di mana individu diposisikan sebagai subjek aktif, sehingga empati antaranggota menjadi faktor kunci dalam membangun kepercayaan diri (TriPERTIWI & Siregar, 2025). Dalam lingkungan kelompok yang aman, anggota didorong untuk saling memberikan dukungan sosial dan mempelajari strategi *coping* yang lebih sehat melalui pengamatan perilaku positif antaranggota (Sheykhangafshe et al., 2023). Melalui dukungan teman sebaya, individu mampu membangun penerimaan diri yang lebih kuat (Hakim & Netrawati, 2024). Konseling kelompok juga memungkinkan individu untuk menghadapi masalah secara bersama-sama dalam lingkungan yang terlindungi, sehingga terjadi penguatan mental dalam mengelola berbagai tekanan (Dlt & Nasution, 2025). Kelompok berfungsi sebagai media dalam berbagi beban yang sama (*universality*) dan wadah pembelajaran sosial untuk melatih keterampilan baru secara bersama-sama (Canoğulları, 2025). Konseling kelompok mendorong setiap anggota untuk saling mendukung dan belajar melakukan evaluasi diri dan membuat perencanaan tindakan yang konkret serta bertanggung jawab atas pilihan hidupnya (Miyandoab et al., 2025).

Pembahasan

Konseling kelompok adalah metode, teknik, atau cara yang digunakan oleh konselor untuk memberikan terapi kepada sekelompok individu menggunakan dinamika kelompok. Pendekatan ini merupakan prosedur untuk membantu kelompok mengembangkan potensi dalam hubungan dengan individu atau kelompok lain (All Habsy et al., 2024). Di lingkungan pendidikan, konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang diselenggarakan untuk membahas masalah-masalah khusus peserta didik dalam suasana kelompok serta membantu peserta didik dalam pengambilan keputusan melalui dinamika kelompok. Fokus layanannya mencakup pengungkapan dan pemahaman masalah, penelusuran penyebab, upaya pemecahan, hingga evaluasi, dan tindak lanjut. Melalui konseling kelompok, hal-hal yang mengganggu sosialisasi serta komunikasi individu diungkap dan didinamikakan, sehingga kemampuannya dapat berkembang secara optimal (Pratiwi et al., 2024). Konseling kelompok menjadi sarana strategis bagi remaja yang merupakan peserta didik untuk meningkatkan *psychological well-being* di lingkungan pendidikan.

Efektivitas konseling kelompok dipengaruhi oleh beragam teknik yang digunakan, contohnya seperti *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* yang mampu meningkatkan aspek penerimaan diri, otonomi, dan tujuan hidup pada peserta didik (Sheykhangafshe et al. 2023; Canoğulları, 2025). Dalam setting kelompok, *CBT* menjadi lebih efektif terutama bagi remaja yang sedang berada pada fase perkembangan identitas. Konseling kelompok berbasis *CBT* dapat membantu remaja menyadari bahwa masalah yang dihadapi bukanlah pengalaman individu semata, melainkan dialami juga oleh orang lain, sehingga memperkuat rasa penerimaan diri dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Makhmudova S.Z. & Tangriqulova R., 2024). Selain itu, pendekatan humanistik memainkan peran krusial dalam meningkatkan *psychological well-being*. Pendekatan ini berfokus pada aspek-aspek seperti empati, penerimaan tanpa syarat, dan pemahaman yang mendalam terhadap perasaan serta pengalaman, yang dapat menciptakan atmosfer yang mendukung perkembangan emosional dan psikologis (TriPERTIWI & Siregar, 2025).

Efektivitas konseling kelompok pada remaja di lingkungan pendidikan tidak terlepas dari peran dinamika kelompok yang mendukung peningkatan *psychological well-being*. Peran hubungan teman sebaya dalam kelompok menjadi faktor penting bagi kehidupan remaja karena memberikan kesempatan bagi remaja untuk berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan sosial (Khusumadewi et al., 2023). Dalam kegiatan kelompok, remaja selaku peserta didik cenderung lebih nyaman dalam mengembangkan diri karena pada dasarnya remaja hidup dalam lingkungan sosial (Barida et al., 2026). Dinamika ini ditandai dengan terbentuknya suasana yang aman dan terbuka melalui penggunaan pertanyaan terbuka yang mendorong diskusi serta pemikiran yang lebih reflektif (TriPERTIWI & Siregar, 2025). Dukungan teman sebaya yang positif di dalam kelompok berfungsi sebagai penyangga emosional yang meningkatkan ketahanan serta mendorong penyesuaian diri yang adaptif (Kholiq et al., 2026).

Melalui interaksi dalam kelompok, individu memperoleh kesempatan untuk menerima umpan balik dari berbagai perspektif sesama anggota yang dinilai lebih objektif dibandingkan umpan balik individu (Jacobs et al., 2016). Proses ini turut mendukung perkembangan keterampilan interpersonal dan meningkatkan keberanian individu untuk berinteraksi lebih percaya diri di luar kelompok (DeLucina-Waack et al., 2014). Keberhasilan konseling kelompok, ditentukan oleh kehadiran konselor sebagai pemimpin kelompok yang harus menunjukkan keterbukaan, kejujuran, dan empati dalam mengelola jalannya proses (Makhmudova S.Z. & Tangriqulova R., 2024). Seluruh proses kelompok dijalankan secara sistematis melalui tahapan konseling kelompok yang meliputi inisiasi, transisi, aktivitas, dan penutup (All Habsy et al., 2024). Dinamika kelompok akan berjalan optimal apabila situasi kelompok mampu berkembang secara aktif pada setiap fasenya dan setiap anggota kelompok berperan aktif dalam mencapai tujuan kelompok (Setyawan, 2022). Dengan adanya suasana yang dilandasi rasa saling menghargai dan solidaritas, dinamika kelompok menjadi komponen utama yang mendukung peningkatan *psychological well-being* remaja di lingkungan pendidikan (Miyandoab et al., 2025).

KESIMPULAN

Konseling kelompok merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* remaja, yang mencakup penerimaan diri, otonomi, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi. Efektivitas tersebut didukung oleh berbagai pendekatan yang digunakan, seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), humanistik, *wellness, deactivation, Stress Inoculation Training* (SIT), *indigenous helping*, dan *reality therapy* yang secara konsisten menunjukkan peningkatan signifikan terhadap kondisi psikologis peserta didik. Keberhasilan konseling kelompok dalam meningkatkan *psychological well-being* tidak terlepas dari peran dinamika kelompok yang mendukung, melalui interaksi sosial yang suportif, keterbukaan, empati, serta dukungan antaranggota yang memungkinkan individu mengembangkan kemampuan coping dan pemahaman diri secara lebih optimal. Penelitian ini merekomendasikan peneliti selanjutnya untuk mengembangkan kajian yang lebih komprehensif dengan memperluas jumlah dan variasi literatur, menggunakan rentang waktu penelitian yang lebih panjang, serta mengkaji efektivitas berbagai pendekatan konseling kelompok pada konteks pendidikan yang berbeda. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berkaitan dengan *psychological well-being*, seperti dukungan sosial, lingkungan pendidikan, serta karakteristik individu.

DAFTAR PUSTAKA

- All Habsy, B., Febiyanti, D., Arsalan, F. I. P., Maulana, H., & Arfianti, Y. P. (2024). Basic Concepts of The Group Approach in Guidance and Counseling. *JKPP (Jurnal Kajian Pendidikan Dan Psikologi)*, 1(3), 207-217.
- Ashifani, N., Budiamin, A., & Budiman, N. (2022). Wellness Counseling to Improve the Psychological Well-Being of Madrasah Tsanawiyah Students. *Psychocentrum*

Review, 4(3). <https://doi.org/10.26539/pcr.431170>

- Barida, M., Widyastuti, D. A., Krisphianti, Y. D., Ahmad, A., & Rofiah, N. H. (2026). Group Counseling Deactivation Mode to Improve Psychological Well-Being of Students. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 10(3).
- Canogullari, Ö. (2025). The Impact of Group Cognitive Behavioral Therapy on Resilience, Well-Being, Life Satisfaction, and Loneliness of Psychological Counseling Students: A Mixed Method Study. *Spinger*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10942-025-00617-x>
- Davoodifard, M., Vagharseyyedin, S. A., & Saremi, Z. (2026). The impact of peer support groups on the psychological well-being of patients with rheumatoid arthritis: a randomized controlled trial. In *scientific reports*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1038/s41598-025-33664-6>
- DeLucina-Waack, J. L., Kalodner, C. R., & Riva, M. T. (2014). *Handbook of Group Counseling & Psychotherapy (Second Edition)*. SAGE Publications, Inc.
- Dlt, H. M., & Nasution, F. (2025). Improving the Psychological Well-Being of Social Media Users Through Group Counseling Services Using Stress Inoculation Techniques on Students. *Journal of Social Work and Science Education*, 6(3), 1151-1167.
- Gladding, S. (1994). *Effective Group Counseling*. ERIC Counseling and Student Services Clearinghouse.
- Hakim, R., & Netrawati. (2024). Psychological Well-being Intervention for Underprivileged Students: Evidence from Rational Emotive Behavior Therapy-Based Group Counseling. *Bisma The Journal of Counseling*, 8(3), 364-369.
- Jacobs, E. D. E., Schimmel, C. J., Masson, R. L., & Harvill, R. L. (2016). *Group Counseling Strategies and Skills Eighth Edition*. Cengage Learning.
- Kemenkes. (2024, November 28). *Pentingnya Kesehatan Mental bagi Remaja dan Cara Menghadapinya*. [Online]. Diakses dari <https://ayosehat.kemkes.go.id/pentingnya-kesehatan-mental-bagi-remaja>. (Diakses pada 14 April 2026)
- Kholiq, A., Muslikah, & Sofyan, A. (2026). Peer Support and Help-seeking Efforts: Predictors of Psychological Well-being in School Adolescents. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*. <https://doi.org/10.1177/09731342261420460>
- Khusumadewi, A., Hannurawan, F., Hambali, I., & Atmoko, A. (2023). Enhancing Students Psychological Well being in Islamic Boarding Schools: The Impact of Prophetic Values-Based Group Counseling. *KONSELOR*, 12(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/0202312427-0-86>
- Kitchenham, B., & Charters, S. (2007). *Guidelines for performing Systematic Literature Reviews in Software Engineering Version 2.3*. Keele University. <https://doi.org/https://doi.org/10.1145/1134285.1134500>
- Makhmudova S.Z., & Tangriqulova R. (2024). The Benefits of Group Psychological Counseling. *Экономика и Социум*, 5-2(120), 1640-1650.
- Miyandoab, M. F., Khaledian, M., & Salehi, M. (2025). The Effectiveness of Group Reality Therapy on the Psychological Well-being of students. *Journal of Social*

Behavior and Community Health, 9(1), 1551-1558.

- Muslikah, M., Yuwono, D., Sugiharto, P., Mahfud, A., Sofyan, A., Endalan, L. M., Prabawa, A. F., & Setiawan, I. (2026). The Effectiveness of Character Strengths-Based Peer Counseling in Fostering Psychological Well-Being in Islamic Boarding Schools. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 9(1), 1-12.
- Petticrew, M. (2015). Time to rethink the systematic review catechism? Moving from what works to what happens. *Systematic Reviews*, 4(36), 1-6. <https://doi.org/10.1186/s13643-015-0027-1>
- Pratiwi, U., Karneli, Y., & Netrawati. (2024). Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara (JPSN)*, 2(2), 60-66. <https://doi.org/https://doi.org/10.38035/jpsn.v2i2>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *American Psychological Society*, 4(4).
- Setyawan, D. A. (2022). *Dinamika Kelompok dalam Bimbingan dan Konseling*. CV Al Qalam Media Lestari.
- Sheykhangafshe, F. B., Doost, A. M. S., Niri, V. S., Mojez, N., & Borobudur, Z. (2023). The Efficacy of Cognitive-Behavioral Group Therapy on Psychological Well-being and Resilience of Students with Depressive Syndrome. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, 10(1), 108-124.
- Steinberg, L. (2013). *Tenth Edition: Adolescence (Tenth Edit)*. McGraw-Hill Higher Education.
- Tripertiwi, A. M., & Siregar, A. (2025). Effectiveness of Humanistic-Based Group Counselling to Improve Student Well-Being at MAN 1 Medan. *Journal of General Education and Humanities*, 4(3), 1339-1349. <https://doi.org/https://doi.org/10.58421/gehu.v4i3.666>
- World Health Organization. (2024, November 1). *Mentransformasi Kesehatan Remaja: Laporan Komprehensif WHO tentang Kemajuan dan Kesenjangan Global*. [Online]. Diakses dari <https://www.who.int/indonesia/id/news/detail/01-11-2024-transforming-adolescent-health--who-s-comprehensive-report-on-global-progress-and-gaps> (Diakses pada 14 April 2026)
- Yosep, I., Mardhiyah, A., & Sriati, A. (2023). Mindfulness Intervention for Improving Psychological Wellbeing Among Students During COVID-19 Pandemic: A Scoping Review. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 1425-1437. <https://doi.org/https://doi.org/10.2147/JMDH.S411849>