

Efektivitas Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental

Nira Prihatin Nufus^{1*)}, Desriani Rahmania², Mohamad Saripudin³
Universitas Negeri Jakarta¹²³

*) Alamat korespondensi: Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur 13220, Indonesia; Email: nira.prihatin@unj.ac.id

Article History:

Received: 15/05/2025;
Revised: 29/05/2025;
Accepted: 31/05/2025;
Published: 11/06/2025.

How to cite:

Nufus, N.P., Rahmania, D., & Saripudin, M. (2025). Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesejahteraan mental. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), pp. 141–150. DOI: 10.26539/terapeutik.913990



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2025, Nufus, N.P., Rahmania, D., Saripudin, M. (s).

Abstract: Mental well-being is a critical issue across various life contexts, particularly among adolescents and young adults. This study aims to map the scientific evidence regarding the effectiveness of group counseling in enhancing mental well-being using a scoping review method. The review process followed five main stages: (1) identifying the research question, (2) identifying relevant studies, (3) study selection, (4) charting the data, and (5) collating, summarizing, and reporting the results. The literature search was conducted using Google Scholar, PubMed, ProQuest, and ERIC databases for the period from 2012 to 2024, with relevant keywords. A total of 11 articles that met the inclusion criteria were thoroughly analyzed. The findings indicate that group counseling consistently provides benefits for mental well-being, including reduced stress and anxiety, improved self-confidence, and enhanced emotional regulation. These results affirm that group counseling is a viable intervention to be implemented in guidance and counseling service programs.

Keywords: Group Counseling, Mental Well-Being, Scoping Review

Abstrak: Kesejahteraan mental menjadi isu penting dalam berbagai konteks kehidupan, terutama pada kelompok remaja dan dewasa muda. Penelitian ini bertujuan untuk memetakan bukti ilmiah terkait efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesejahteraan mental dengan menggunakan metode *scoping review*. Terdapat lima tahapan utama dalam proses ini, yaitu: (1) identifikasi pertanyaan penelitian, (2) identifikasi studi yang relevan, (3) seleksi studi, (4) pencatatan data (*charting*), dan (5) sintesis serta pelaporan hasil. Penelusuran dilakukan melalui database *Google Scholar*, *PubMed*, *ProQuest*, dan *ERIC* pada periode 2012–2024, dengan menggunakan kata kunci relevan. Sebanyak 11 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis secara mendalam. Hasil kajian menunjukkan bahwa konseling kelompok secara konsisten memberikan manfaat terhadap kesejahteraan mental, seperti pengurangan stres dan kecemasan, peningkatan kepercayaan diri, serta pengelolaan emosi yang lebih sehat. Temuan ini menegaskan bahwa konseling kelompok merupakan intervensi yang layak diterapkan dalam program layanan bimbingan dan konseling.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Kesejahteraan Mental, *Scoping Review*

Pendahuluan

Kesejahteraan mental merupakan kondisi individu yang mampu menyadari potensi dirinya, menghadapi tekanan hidup secara efektif, serta berkontribusi positif dalam lingkungannya (Bala, Newson, & Thiagarajan, 2024; Keyes, 2002). Kondisi ini tidak hanya ditandai oleh ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga oleh adanya emosi positif, fungsi sosial yang baik, serta kepuasan hidup secara menyeluruh (Dhanabhakym & Sarath, 2023). Kesejahteraan mental telah terbukti berkorelasi dengan kesehatan fisik, produktivitas, dan hubungan interpersonal yang sehat (Saba, 2024).

Perubahan sosial budaya dan kemajuan teknologi turut memengaruhi kesejahteraan mental masyarakat, khususnya generasi muda. Paparan media sosial, tekanan akademik, dan krisis identitas menjadi tantangan utama bagi remaja dan dewasa muda (Silitonga, 2023; Sonia, Hayat, & Rosita, 2023). Di lingkungan pendidikan, kondisi seperti *academic burnout*, kecemasan, serta kesulitan dalam relasi sosial menjadi isu yang semakin relevan untuk ditangani (Agustin & Hidayah, 2024; Fauziah, 2024; Cahyo, G. N, et al. 2024).

Agar dapat menjawab tantangan tersebut, konseling kelompok muncul sebagai pendekatan intervensi yang menjanjikan. Konseling kelompok adalah proses terapeutik yang memungkinkan individu untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan emosional, serta meningkatkan keterampilan sosial dalam konteks dinamika kelompok (Corey, 2022; Yalom & Leszcz, 2020). Keunggulannya terletak pada efisiensi waktu dan sumber daya, serta kemampuannya membangun rasa kebersamaan dan empati antarpeserta (Irawan & Irani, 2019; Ristianti & Fathurrochman, 2020).

Penelitian empiris sebelumnya menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan harga diri dan resiliensi (Kim & Park, 2021; Paz et al., 2020). Selain itu, sebagian besar studi terdahulu menggunakan metode *systematic review* (Pistrang et al., 2010) atau meta-analisis seperti pada penelitian Lyons et al. (2021) yang menunjukkan bahwa intervensi dukungan sebaya dalam kelompok berpotensi meningkatkan pemulihan pribadi pada individu dengan kondisi kesehatan mental, meskipun dampaknya kecil dan buktinya masih terbatas. Penelitian-penelitian sebelumnya belum secara spesifik membahas mengenai konseling kelompok dalam meningkatkan kesejahteraan mental. Sehingga sulit untuk menarik kesimpulan menyeluruh mengenai efektivitas intervensi tersebut.

Kebaruhan dari studi ini terletak pada pemanfaatan metode *scoping review* untuk mengintegrasikan dan memetakan temuan-temuan dari literatur empiris dalam cakupan yang lebih luas, yaitu dari tahun 2012 hingga 2024. Metode ini memungkinkan identifikasi tren, variasi intervensi, serta celah penelitian yang belum banyak dieksplorasi. Dengan demikian, studi ini tidak hanya menyajikan sintesis bukti efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesejahteraan mental, tetapi juga hasil kajian ini diharapkan dapat menawarkan arah pengembangan layanan bimbingan dan konseling di berbagai setting, terutama dalam konteks pendidikan dan komunitas.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan *scoping review* berdasarkan kerangka kerja yang dikembangkan oleh Arksey dan O'Malley (2005). Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan studi, yaitu untuk memetakan bukti yang tersedia mengenai efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesejahteraan mental, serta mengidentifikasi pendekatan yang digunakan, populasi yang diteliti, dan konteks pelaksanaan.

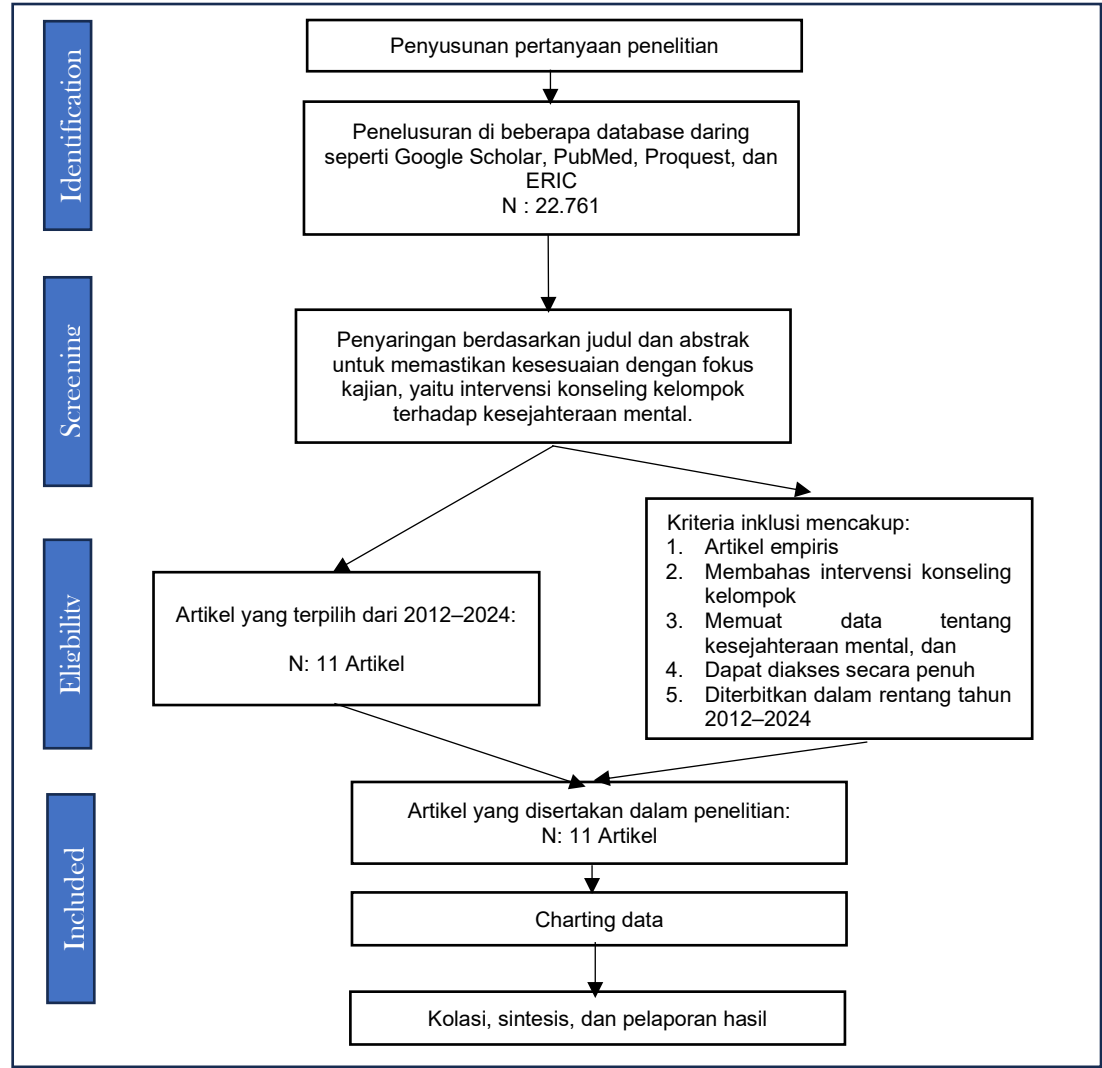
Proses *scoping review* dalam studi ini mengikuti lima tahapan utama. Tahap pertama, identifikasi pertanyaan penelitian, pertanyaan utama dalam studi ini adalah: Bagaimana efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesejahteraan mental berdasarkan literatur empiris yang tersedia? Pertanyaan ini menjadi landasan dalam menentukan strategi pencarian dan seleksi artikel. Tahap kedua yaitu identifikasi studi yang relevan, proses identifikasi literatur dilakukan melalui penelusuran di beberapa database daring, seperti *Google Scholar*, *PubMed*, *Proquest*, dan ERIC. Penelusuran menggunakan strategi *Boolean search* dengan kata kunci: ("group counseling" OR "group therapy") AND ("mental well-being" OR "mental health") AND *effectiveness*, dan dengan tambahan filter untuk artikel pada rentang waktu 2012–2024.

Tahap ketiga yaitu seleksi studi, seleksi dilakukan secara bertahap berdasarkan judul, abstrak, dan isi artikel. Dari hasil pencarian awal, diperoleh sekitar 12.900 artikel dari Google scholar, 35 dari PubMed, 9.819 dari *Proquest*, dan 7 dari ERIC dengan menggunakan kata kunci yang relevan. Total ada 22.761 artikel yang muncul dari pencarian ini. Kriteria inklusi mencakup: (1) artikel empiris, (2) membahas intervensi konseling kelompok, (3) memuat data tentang kesejahteraan mental, (4) dapat diakses secara penuh, dan (5) diterbitkan dalam rentang tahun 2012–2024. Selanjutnya, dilakukan penyaringan berdasarkan judul dan abstrak untuk memastikan kesesuaian dengan fokus kajian, yaitu intervensi konseling kelompok terhadap kesejahteraan mental. Artikel yang bersifat literatur review, editorial, atau tidak menyajikan data empiris dikeluarkan dari analisis. Setelah dilakukan proses seleksi secara bertahap, terpilih 11 artikel utama yang memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis lebih lanjut. Artikel-artikel tersebut mencakup studi kuasi-eksperimental, eksperimen, dan pretest-posttest yang mengevaluasi dampak intervensi kelompok terhadap aspek kesejahteraan mental seperti stres, kecemasan, harga diri, emosi positif, dan lainnya.

Tahap keempat yaitu *charting* data, informasi penting dari setiap artikel yang lolos seleksi diekstraksi dan dicatat secara sistematis, meliputi: judul, penulis, tahun publikasi, desain intervensi,

populasi, dan hasil utama. Proses ini memungkinkan pemetaan tematik terhadap jenis intervensi dan hasil yang dilaporkan. Tahap kelima yaitu kolasi, sintesis, dan pelaporan hasil, data yang telah dikumpulkan diklasifikasikan secara tematik untuk menyoroti efektivitas intervensi berdasarkan pendekatan konseling dan karakteristik populasi. Hasil disajikan dalam bentuk tabel dan narasi deskriptif untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang temuan-temuan yang ada serta mengidentifikasi kesenjangan penelitian. Prosedur penelitian dapat dilihat pada diagram air berikut:

Gambar 1. Digram Air Alur Penelitian



Sumber: Data Dokumen Penelitian

Hasil dan Diskusi

Sebanyak sebelas artikel yang memenuhi kriteria inklusi dikaji dalam studi ini. Artikel-artikel tersebut diterbitkan dalam rentang waktu antara tahun 2012 hingga 2024, dan mencakup berbagai konteks negara serta latar belakang populasi. Semua studi fokus pada intervensi konseling kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mental melalui berbagai pendekatan, durasi, dan metode pelaksanaan.

Tabel 1. Ringkasan Studi Terkait Efektivitas Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental (2012–2024)

Studi	Metode	Populasi	Hasil Temuan
<i>Effectiveness of group counselling on psychological capital intervention for</i>	Eksperimen kuasi dengan pre-test & post-test. Intervensi: 8 minggu, sesi 90	40 guru TK di pedesaan Fujian, China	Konseling kelompok meningkatkan modal psikologis (<i>self-efficacy</i> , optimisme,

Studi	Metode	Populasi	Hasil Temuan
<i>kindergarten teachers in rural China</i> (Shen et al., 2024).	menit/minggu. Analisis: Mann-Whitney test (SPSS).	eksperimen, 20 kontrol).	harapan, resiliensi) secara signifikan ($p < 0.05$) dibanding kelompok kontrol.
<i>The effect of group counseling based on positive psychology on the WhatsApp social media platform on the severity of premenstrual syndrome symptoms: a randomized clinical trial</i> (Mohebbi et al., 2024).	Uji klinis teracak (RCT) dengan pre-test & post-test. Intervensi: 6 sesi konseling kelompok berbasis psikologi positif selama 6 minggu melalui WhatsApp. Analisis: ANOVA pengukuran berulang & uji post-hoc Bonferroni.	40 mahasiswi dengan PMS ringan hingga sedang di Universitas Ilmu Kedokteran Zanjan, Iran (20 eksperimen, 20 kontrol).	Kelompok intervensi mengalami penurunan signifikan dalam keparahan gejala PMS setelah konseling ($p < 0.05$), sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan berarti. WhatsApp terbukti sebagai media efektif untuk intervensi kesehatan remaja perempuan.
<i>The Effect of Drama-Based Group Therapy on Aspects of Mental Illness Stigma</i> (Orkibi et al., 2014).	Desain eksperimen kasus tunggal ABA dengan 14 titik pengukuran. Intervensi: 20 sesi terapi kelompok berbasis drama, masing-masing 2 jam. Analisis: Model linier hierarkis (HLM) & analisis visual data.	12 partisipan: 5 individu dengan gangguan mental (22-60 tahun) & 7 mahasiswa (25-50 tahun) dari Universitas Haifa, Israel.	Terapi drama menurunkan stigma internal dan meningkatkan <i>self-esteem</i> pada individu dengan gangguan mental, serta menurunkan stigma publik pada mahasiswa ($p < 0.05$). Efek positif bertahan setelah intervensi.
<i>The Effects of Group Sandplay on the Psychological Health and Resilience of Street Children and Adolescents in Uganda</i> (Olaniyi et al., 2021).	Penelitian campuran (<i>mixed-methods</i>) dengan desain kuasi-eksperimental. Intervensi: 9 sesi terapi sandplay kelompok, masing-masing 45 menit per minggu. Instrumen: Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) dan Revised Child Anxiety and Depression Scale (RCADS). Analisis: SPSS untuk data kuantitatif, analisis tematik untuk data kualitatif.	15 anak jalanan dan remaja dari pusat perlindungan anak di Kabale, Uganda (5 anak sekolah asrama, 5 anak sekolah harian, 5 anak jalanan).	Terapi sandplay kelompok secara signifikan menurunkan masalah internalisasi seperti kecemasan dan depresi serta meningkatkan resiliensi peserta ($p < 0.05$). Analisis tematik menunjukkan tujuh tema utama dalam pengalaman anak-anak, termasuk kebutuhan dasar, keamanan, kepemimpinan, dan pengembangan diri.

Studi	Metode	Populasi	Hasil Temuan
<i>College Students' Self-Acceptance: A Paint Therapy Group Counseling Intervention</i> (Qiu-Qiang et al., 2021).	Kuasi-eksperimental dengan pretest, posttest, dan follow-up 2 bulan. Intervensi: 8 sesi terapi melukis kelompok (2 jam/sesi). Instrumen: <i>Self-Acceptance Questionnaire</i> (SAQ). Analisis: <i>t-test</i> sampel independen & berpasangan.	18 mahasiswa di Beijing Normal University Zhuhai, China (9 eksperimen, 9 kontrol). Mayoritas perempuan, usia rata-rata 19 tahun.	Terapi melukis kelompok meningkatkan penerimaan diri dan evaluasi diri secara signifikan ($p < 0.05$) pada kelompok eksperimen, sementara kelompok kontrol tidak mengalami perubahan signifikan. Efek positif bertahan hingga 2 bulan pascaintervensi.
<i>Effectiveness of Group Counseling Based on Cognitive-Behavioral on Mental Health in Gifted Students</i> (Talebi et al., 2013).	Kuasi-eksperimental dengan pretest & posttest. Intervensi: 8 sesi konseling kelompok berbasis CBT (2 jam/sesi). Instrumen: General Health Questionnaire (GHQ-28). Analisis: <i>t-test</i> independen, dependen & analisis kovarians (ANCOVA).	24 siswa SMA berbakat di Babol, Iran (12 eksperimen, 12 kontrol).	Konseling kelompok berbasis CBT secara signifikan meningkatkan komponen kesehatan mental pada kelompok eksperimen dibandingkan kontrol. Hasil menunjukkan intervensi ini efektif untuk meningkatkan kesehatan mental siswa berbakat.
<i>An Exploration of Group-Based Compassion Focused Therapy for a Heterogeneous Range of Clients Presenting to a Community Mental Health Team</i> (Judge et al., 2012).	Studi naturalistik dengan pretest & posttest. Intervensi: Terapi Berbasis Kasih Sayang Kelompok (CFT) selama 12–14 sesi mingguan (2 jam/sesi). Instrumen: BDI, BAI, ISS, OAS, SCS, SBS. Analisis: MANOVA untuk mengukur perubahan sebelum & sesudah intervensi.	42 pasien komunitas dengan gangguan mental berat dan kronis di Glasgow, Skotlandia. Dari 36 pasien yang menyelesaikan terapi, rentang usia 22–56 tahun, mayoritas perempuan	CFT kelompok secara signifikan menurunkan depresi, kecemasan, rasa malu internal & eksternal, serta perbandingan sosial negatif ($p < 0.05$). Pasien juga mengalami peningkatan <i>self-compassion</i> & <i>self-reassurance</i> . Efek positif bertahan setelah terapi.
<i>Effectiveness of Solution-Focused Group Counseling on the Mental Health of Midwifery</i>	Kuasi-eksperimen dengan desain pretest-posttest dan kelompok kontrol. Alat ukur: General	Mahasiswa kebidanan Universitas Ilmu Kedokteran Bam, Iran. Sampel: 40	Terdapat perbedaan signifikan dalam skor GHQ pasca-intervensi antara kelompok intervensi

Studi	Metode	Populasi	Hasil Temuan
<i>Students (Javid et al., 2019).</i>	Health Questionnaire (GHQ). Analisis data dengan uji Mann-Whitney dan Kruskal-Wallis. Konseling kelompok berbasis solusi (SFGC) sebanyak 5 sesi @ 75 menit untuk kelompok intervensi.	mahasiswa dengan skor GHQ < 23 (mental health rendah), dibagi acak menjadi kelompok intervensi dan kontrol (masing-masing 20 peserta).	dan kontrol ($p < 0.0001$). SFGC terbukti meningkatkan aspek kesehatan mental seperti gejala fisik, stres, performa sosial, dan depresi.
<i>Exploring the use of activity-based group therapy in increasing self-efficacy and subjective well-being in acute mental health (Ngooi et al., 2022).</i>	Penelitian kuantitatif eksploratif yang menggunakan kuesioner pasca sesi pertama, serta pengukuran Mental Health Self-Efficacy Scale dan UK ONS Subjective Well-being Tool saat pasien dipulangkan. Analisis data dilakukan dengan t-test, ANOVA, dan general linear model.	Pasien rawat inap di bangsal acute mental health yang mengikuti sesi activity-based group therapy.	Studi ini menunjukkan peningkatan <i>coping self-efficacy</i> setelah sesi pertama, serta <i>subjective well-being</i> yang positif ditunjukkan oleh skor kebahagiaan yang tinggi dan kecemasan yang rendah. <i>Coping self-efficacy</i> terbukti secara signifikan memprediksi mental health self-efficacy, yang selanjutnya berkorelasi dengan peningkatan <i>subjective well-being</i> .
<i>The Effectiveness of Group Counseling Based on Metacognitive Therapy and Dialectic Behavior Therapy on Reducing Anxiety in Boy Adolescent of Divorce (Godini et al., 2019).</i>	Kuasi-eksperimen; pretest–posttest dengan kelompok kontrol; analisis kovarian (ANCOVA).	36 remaja laki-laki dari orang tua bercerai di Karaj, Iran; dibagi ke dalam kelompok intervensi dan kontrol.	<i>Group counseling</i> berbasis <i>metacognitive therapy</i> dan <i>dialectical behavior therapy</i> efektif menurunkan kecemasan secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Tidak terdapat perbedaan signifikan antara dua jenis terapi.
<i>Treating Verbal Bullying Among Students Between Cognitive Behavioral Counseling and Group Counseling</i>	Eksperimen; 2 kelompok: CBT dengan reframing vs. group counseling dengan diskusi; 80 siswa SMA.	80 siswa SMA korban verbal bullying; 40 di kelompok CBT dengan reframing,	CBT dengan <i>reframing</i> lebih efektif dalam meningkatkan <i>forgiveness</i> dibandingkan <i>group</i>

Studi	Metode	Populasi	Hasil Temuan
with Discussion (Darimis et al., 2023).		40 di kelompok diskusi.	counseling dengan diskusi. Konseling berbasis CBT membantu pemulihan mental korban bullying melalui penguatan aspek <i>forgiveness</i> .

Sumber: Data Dokumen Penelitian

Hasil dari sebelas studi yang ditelaah menunjukkan bahwa konseling kelompok secara umum efektif dalam meningkatkan berbagai dimensi kesejahteraan mental. Aspek-aspek yang paling sering mengalami peningkatan meliputi pengurangan kecemasan, stres, dan depresi, peningkatan *self-esteem* dan *self-acceptance*, serta penguatan resiliensi dan regulasi emosi.

Efektivitas ini terlihat pada berbagai pendekatan yang digunakan. Konseling kelompok berbasis *cognitive behavioral therapy* (CBT) dalam studi oleh Talebi et al. (2013) dan Godini et al. (2019) menunjukkan hasil signifikan dalam menurunkan gejala psikologis dan meningkatkan komponen kesehatan mental, terutama pada populasi remaja dan siswa berbakat. Sementara itu, pendekatan *compassion-focused therapy* (CFT) yang digunakan Judge et al. (2012) terbukti membantu pasien dengan gangguan mental kronis dalam meningkatkan *self-compassion* dan mengurangi perasaan malu serta perbandingan sosial negatif.

Intervensi berbasis psikologi positif juga menunjukkan hasil menjanjikan. Mohebbi et al. (2024) menunjukkan bahwa konseling kelompok melalui media digital seperti WhatsApp dapat secara efektif menurunkan gejala PMS pada mahasiswi, sekaligus membuktikan bahwa konseling daring pun memiliki efektivitas signifikan. Di sisi lain, pendekatan kreatif seperti terapi sandplay (Olaniyi et al., 2021), terapi drama (Orkibi et al., 2014), dan terapi melukis (Qiu-Qiang et al., 2021) memberikan hasil positif terutama dalam menumbuhkan ekspresi emosional, penerimaan diri, dan resiliensi pada populasi rentan seperti anak jalanan dan mahasiswa.

Keberagaman konteks dan populasi menjadi kekuatan dari kajian ini. Konseling kelompok terbukti efektif tidak hanya pada mahasiswa dan remaja, tetapi juga pada guru (Shen et al., 2024), siswa kebidanan (Javid et al., 2019), hingga individu dengan gangguan mental berat (Judge et al., 2012). Hal ini menunjukkan fleksibilitas pendekatan konseling kelompok dalam berbagai latar sosial dan budaya.

Dari sisi media pelaksanaan, sebagian besar intervensi dilakukan secara langsung (tatap muka), namun satu studi (Mohebbi et al., 2024) menunjukkan bahwa platform digital seperti WhatsApp juga dapat menjadi media yang efektif. Temuan ini penting dalam konteks keterbatasan sumber daya atau pembelajaran jarak jauh.

Meski demikian, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicermati. Mayoritas studi menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan ukuran sampel kecil dan durasi intervensi yang relatif singkat. Hanya sedikit studi yang menyertakan pengukuran lanjutan (follow-up), sehingga efektivitas jangka panjang belum dapat dipastikan. Selain itu, belum ada kajian yang secara langsung membandingkan efektivitas antar pendekatan, misalnya antara CBT dan CFT dalam konteks yang sama.

Secara keseluruhan, temuan dalam kajian ini mengindikasikan bahwa konseling kelompok merupakan intervensi yang layak dan potensial untuk diterapkan dalam program bimbingan dan konseling, terutama dalam konteks pendidikan. Konseling kelompok tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga memperkuat kapasitas individu dalam mengelola tantangan psikososial secara kolektif dan reflektif. Untuk meningkatkan efektivitasnya, pendekatan ini perlu disesuaikan dengan karakteristik budaya dan kebutuhan spesifik populasi sasaran.

Ke depan, penelitian lanjutan disarankan untuk lebih banyak mengkaji aspek-aspek kesejahteraan mental lainnya dalam konteks pendidikan. Selain itu, perlu dikembangkan modul konseling kelompok berbasis budaya lokal agar lebih kontekstual dan mudah diadopsi oleh konselor sekolah.

Simpulan

Berdasarkan hasil telaah terhadap 11 artikel, konseling kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan berbagai aspek kesejahteraan mental, termasuk penurunan stres, kecemasan, dan depresi, serta peningkatan harga diri, emosi positif, dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Intervensi yang digunakan meliputi berbagai pendekatan seperti kognitif perilaku (CBT), terapi berbasis aktivitas, konseling naratif, dan seni, yang seluruhnya menunjukkan hasil positif pada berbagai kelompok populasi.

Namun demikian, belum banyak studi yang secara spesifik meneliti efektivitas konseling kelompok dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah, terutama pada siswa tingkat menengah. Oleh karena itu, studi lanjutan disarankan untuk difokuskan pada implementasi dan pengembangan model layanan konseling kelompok dalam setting sekolah, guna memperkuat peran konselor dalam menunjang kesejahteraan mental peserta didik secara sistematis dan berkelanjutan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih terhadap orang-orang yang telah membantu secara teknis saat penelitian dilakukan, termasuk dalam memberikan kritik membangun sebelum naskah diterbitkan.

Daftar Rujukan

- Agustin, M., & Hidayah, U. (2024). Optimalisasi pendidikan Islam dalam meningkatkan kesejahteraan mental serta mengurangi burnout di kalangan pelajar. *Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam dan Pendidikan*, 16(2), 198–212.
- Anugraha, D. Y. (2024). Pengaruh konseling kelompok dengan teknik CBT terhadap kecemasan sosial siswa SMP. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 42–51.
- Arksey, H., & O'Malley, L. (2005). Scoping studies: Towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology*, 8(1), 19–32. <https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>
- Bala, J., Newson, J. J., & Thiagarajan, T. C. (2024). Hierarchy of demographic and social determinants of mental health: Analysis of cross-sectional survey data from the Global Mind Project. *BMJ Open*, 14, e075095. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-075095>
- Cahyo, G. N., Rahmat, C. P., Sugara, H., & Lubis, S. H. B. (2024). Pengaruh Perceived Classroom Activities Terhadap Academic Burnout Pada Siswa SMA. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 80–87.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling* (9th ed.). Cengage Learning.
- Darimis, Hidayah, N., Atmoko, A., Ramli, M., Fitriyah, F. K., & Hanafi, H. (2022). Treating verbal bullying among students between cognitive behavioral counseling and group counseling with discussion. *Pegem Egitim ve Ogretim Dergisi*, 12(4), 253–259. <https://doi.org/10.47750/pegog.12.04.26>
- Dhanabhakya, M., & Sarath, M. (2023). Psychological wellbeing: A systematic literature review. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology*, 3(1), 603–607. <https://doi.org/10.48175/IJARSCT-8345>
- Fauziah, I. N. N., Saputri, S. A., & Herlambang, Y. T. (2024). Teknologi informasi: Dampak media sosial pada perubahan sosial masyarakat. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(1), 757–766.
- Godini, A. A., Rasouli, M., & Mohsenzadeh, F. (2019). The effectiveness of group counseling based on metacognitive therapy and dialectic behavior therapy on reducing anxiety in boy adolescent of divorce. *International Clinical Neuroscience Journal*, 6(3), 98–103. <https://doi.org/10.15171/icnj.2019.19>

- Irawan, A. W., & Irani, L. C. (2019, August). Urgensi beginning stage dalam konseling kelompok sebagai prevensi problematika multibudaya. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan* (Vol. 1, pp. 55–61).
- Javid, N., Ahmadi, A., Mirzaei, M., & Atghaei, M. (2019). Effectiveness of solution-focused group counseling on the mental health of midwifery students. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetricia*, 41(8), 500–507. <https://doi.org/10.1055/s-0039-1693741>
- Judge, L., Cleghorn, A., Mcewan, K., & Gilbert, P. (2012). An exploration of group-based compassion focused therapy for a heterogeneous range of clients presenting to a community mental health team. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 420–430.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Kim, S., & Park, S. (2021). The effects of group counseling on college students' psychological well-being: A meta-analysis. *Journal of Counseling and Development*, 99(1), 34–46. <https://doi.org/10.1002/jcad.12345>
- Levac, D., Colquhoun, H., & O'Brien, K. K. (2010). Scoping studies: Advancing the methodology. *Implementation Science*, 5(1), 69. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-5-69>
- Lyons, N., Cooper, C., & Lloyd-Evans, B. (2021). A systematic review and meta-analysis of group peer support interventions for people experiencing mental health conditions. *BMC Psychiatry*, 21(1), 315. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03321-z>
- Mohebbi, P., Maleki, A., Ebrahimi, L., & Mirzaeyan, H. (2024). The effect of group counseling based on positive psychology on the WhatsApp social media platform on the severity of premenstrual syndrome symptoms: A randomized clinical trial. *BMC Women's Health*, 24(1), 600. <https://doi.org/10.1186/s12905-024-03437-w>
- Ngooi, B. X., Wong, S. R., Chen, J. D., & Yin Koh, V. S. (2022). Exploring the use of activity-based group therapy in increasing self-efficacy and subjective well-being in acute mental health. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy*, 34(2), 73–82. <https://doi.org/10.1177/15691861221075798>
- Olaniyi, A. K., Atuheire, S., Lally, L., Kane, R., Danilova, I., Walker, C., Earls, L., & Holton, E. (2021). The effects of group sand play on the psychological health and resilience of street children and adolescents in Uganda. *Journal of Symbols & Sandplay Therapy*, 12(1), 235–268. <https://doi.org/10.12964/jsst.21006>
- Orkibi, H., Bar, N., & Eliakim, I. (2014). The effect of drama-based group therapy on aspects of mental illness stigma. *Arts in Psychotherapy*, 41(5), 458–466. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.08.006>
- Paz, A. M., de la Rosa, J., & Martínez, E. (2020). Group counseling and emotional well-being: A longitudinal study among adolescents. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 42(3), 214–228. <https://doi.org/10.1007/s10447-020-09398-7>
- Pistrang, N., Barker, C., & Humphreys, K. (2010). The contributions of mutual help groups for mental health problems to psychological well-being: A systematic review. In L. Brown & S. Wituk (Eds.), *Mental health self-help* (pp. 61–88). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6253-9_4
- Qiu-Qiang, Z., Wen-Jun, L., Wan-Yi, F., & Qi-Zhe, Z. (2021). College students' self-acceptance: A paint therapy group counseling intervention. *Scientific Programming*, 2021, Article 5180607. <https://doi.org/10.1155/2021/5180607>
- Ristianti, D. H., & Fathurrochman, I. (2020). *Penilaian konseling kelompok*. Deepublish.
- Saba, Z. I. Z. (2024). Pentingnya kesehatan mental karyawan di tempat kerja terhadap kinerja karyawan. *JBK Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 38–45.

- Shaprizal, A., Subroto, D. E., Putri, E. K., Rahma, I., Sari, S. N., & Nuraeni, E. (2025). Efektivitas konseling kelompok dalam mengatasi rasa cemas pada remaja dengan gangguan kecemasan. *Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 3(1), 65–78.
- Shen, L., Loy, C. L., Wang, Z., & Gao, J. (2024). Effectiveness of group counselling on psychological capital intervention for kindergarten teachers in rural China. *Cogent Education*, 11(1), 2379729. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2024.2379729>
- Silitonga, P. (2023). Pengaruh positif dan negatif media sosial terhadap perkembangan sosial, psikologis, dan perilaku remaja yang tidak terbiasa dengan teknologi sosial media di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 2(4), 13077–13089.
- Sonia, S., Hayat, M., & Rosita, E. (2023). Pendekatan psikologi Islami dalam membangun kesejahteraan mental siswa. *Journal of Religion and Islamic Education*, 1(2), 62–72.
- Talebi, M., Nooripour, R., & Taghizadeh, H. (2013). Effectiveness of group counseling based on cognitive-behavioral on mental health in gifted students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 4(9), 1767–1769.
- Wandira, A. (2020). *Pengaruh layanan konseling kelompok teknik cinema therapy untuk mereduksi social anxiety siswa SMP Muhammadiyah 57 Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan).
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy* (6th ed.). Basic Books.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
