SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW (SLR) DINAMIKA KELOMPOK DALAM KONSELING KELOMPOK PSIKOEDUKATIF UNTUK MENINGKATKAN *PSYCHOLOGICAL WELL- BEING* (KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS)

Salsa Putri Heryani[1], Muslikah[2]
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Negeri Semarang
[1]salsaputri@students.unnes.ac.id, [2]muslikah@mail.unnes.ac.id

ABSTRACT

Psychological well-being is a crucial aspect of students' personal development, both within the school environment and in the broader community. Mental health and psychological well-being have become topics of growing concern worldwide, particularly in the contexts of education, mental health, and counseling services. Psychological well-being is a crucial aspect of individual development that encompasses self-acceptance, positive relationships, autonomy, mastery of the environment, life purpose, and personal growth. However, various academic and social pressures make individuals, particularly students, vulnerable to a decline in psychological well-being. This study aims to examine: (1) the effectiveness of group counseling in improving psychological well-being; (2) the group dynamics that contribute most significantly to psychoeducational group counseling; and (3) the therapeutic mechanisms linking group dynamics to improved psychological well-being. The method used was a Systematic Literature Review (SLR) following the PRISMA selection flow through four stages: identification, screening, eligibility, and inclusion. This resulted in 15 final articles from the years 2021–2026, which were analyzed using thematic analysis techniques. The results of the study indicate that group dynamics are a key component determining the effectiveness of psychoeducational group counseling. Elements such as cohesion, universality, altruism, interpersonal communication, and the instillation of hope have been proven to be therapeutic factors that promote an increase in participants' psychological well-being. The conclusion of this study confirms that group dynamics, psychoeducational group counseling, and psychological well-being are three elements that synergistically reinforce one another.

Keyword: group counseling, group dynamics, psychoeducation, psychological well-being.

ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis *(psychological well-being)* merupakan salah satu aspek penting dalam pengembangan diri peserta didik, baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat umum. Kesehatan mental dan *psychological well-being* menjadi topik yang semakin diperhatikan di seluruh dunia, terutama dalam konteks pendidikan, kesehatan mental, dan layanan konseling. Kesejahteraan psikologis *(psychological well-being)* merupakan aspek penting dalam perkembangan individu yang

mencakup penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Namun, berbagai tekanan akademik dan sosial membuat individu, khususnya peserta didik, rentan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji: (1) efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan *psychological well-being*; (2) aspek dinamika kelompok yang paling berkontribusi dalam konseling kelompok psikoedukatif; dan (3) mekanisme terapeutik yang menghubungkan dinamika kelompok dengan peningkatan *psychological well-being*. Metode yang digunakan adalah *Systematic Literature Review (SLR)* dengan alur seleksi PRISMA melalui empat tahap: identifikasi, screening, eligibility, dan inclusion. Sehingga menghasilkan 15 artikel final dari rentang tahun 2021-2026 yang dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika kelompok merupakan komponen utama yang menentukan efektivitas konseling kelompok psikoedukatif. Elemen-elemen seperti kohesivitas, universalitas, altruisme, komunikasi interpersonal, dan instilasi harapan terbukti menjadi faktor terapeutik yang mendorong peningkatan *psychological well-being* peserta. Simpulan penelitian ini menegaskan bahwa dinamika kelompok, konseling kelompok psikoedukatif, dan *psychological well-being* merupakan tiga elemen yang saling menguatkan secara sinergis.

Kata Kunci: dinamika kelompok, konseling kelompok, *psychological well-being*, psikoedukasi.

A. Pendahuluan

Kesejahteraan psikologis *(psychological well-being)* merupakan salah satu aspek penting dalam pengembangan diri peserta didik, baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat umum. Kesehatan mental dan *psychological well-being* menjadi topik yang semakin diperhatikan di seluruh dunia, terutama dalam konteks pendidikan, kesehatan mental, dan layanan konseling. Perubahan sosial yang cepat, tekanan dari lingkungan akademis, tuntutan profesional, serta dinamika hubungan sosial membuat individu lebih rentan terhadap stres, kecemasan, dan penurunan kualitas hidup. Situasi ini memicu munculnya berbagai metode intervensi psikologis yang tidak hanya bertujuan untuk mengurangi masalah, tetapi juga untuk memperkuat potensi individu dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Kesejahteraan psikologis *(psychological well-being)* merupakan bukan hanya soal terbebas dari masalah mental, tetapi juga keadaan di mana individu merasakan adanya tujuan dalam hidupnya, dapat

mengendalikan diri, dan menjalin hubungan yang berarti dengan orang-orang di sekitarnya. Menurut Ryff yang dikutip oleh (Asyrofah dan Kustanti, 2023), kesejahteraan psikologis *(psychological well-being)* terdiri dari enam elemen utama, yaitu kemampuan untuk menerima diri, membangun hubungan sosial yang baik, memiliki kemandirian (otonomi), dapat menyesuaikan diri dan beradaptasi dengan lingkungan, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta terus bekerja untuk meningkatkan potensi diri. Keenam aspek tersebut mencerminkan kondisi psikologis yang sehat dan matang, yang sangat diperlukan untuk menghadapi tantangan di fase remaja. Pada masa remaja, individu dapat mencapai tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi dengan menggali serta mengembangkan potensi pribadi sembari berusaha untuk mencapai impian yang dimiliki. Secara umum, kesejahteraan psikologis mencerminkan kondisi mental yang positif dan sehat, di samping itu berperan sebagai unsur pelindung terhadap tekanan.

Dalam konteks pendidikan Indonesia, rendahnya kesejahteraan psikologis sering kali tampak dalam bentuk stres berlebihan, kecemasan, rasa putus asa, dan menurunnya motivasi belajar pada siswa. Salah satu cara mengatasi kesulitan adalah dengan melaksanakan layanan konseling kelompok. Konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa untuk mendiskusikan dan menyelesaikan masalah pribadi dan sosial melalui dinamika kelompok yang terstruktur (Amelia & Silvianetri, 2023:Aulia & Darimis, 2026). Konseling dalam kelompok sangat penting di sekolah-sekolah karena dapat membantu menangani beragam isu psikologis yang sering dialami oleh para remaja secara bersamaan.(Hariyadi et al., 2025).

Efektivitas dari konseling kelompok psikoedukatif ini sejatinya digerakkan oleh sebuah "mesin" utama yang dikenal sebagai dinamika kelompok. Dinamika kelompok mencakup segala bentuk interaksi, pola komunikasi, saling ketergantungan, dan iklim emosional yang terbangun antaranggota (Corey, 2013) Konseling kelompok yang berfokus pada pendidikan psikologis telah muncul sebagai salah satu bentuk intervensi yang menjanjikan dalam konteks ini. Berbeda dengan

konseling kelompok yang berorientasi pada proses atau terapi kelompok psikodinamik, konseling kelompok yang psikoedukatif secara jelas menyatukan elemen pendidikan psikologis yang terstruktur dengan proses kelompok yang bersifat terapeutik. Pendekatan ini menempatkan pemimpin kelompok dalam dua peran, yaitu sebagai pengajar dan juga sebagai fasilitator proses terapi, sehingga memungkinkan peserta untuk mendapatkan pengetahuan, keterampilan, dan dukungan sosial secara bersamaan.(Steen et al., 2023)

Kesuksesan intervensi pendidikan psikologis ini sangat bergantung pada peran krusial elemen-elemen terapeutik yang ada dalam dinamika kelompok. Dalam berbagai kajian, salah satu unsur dinamis yang paling sering dikemukakan adalah adanya kesamaan dan rasa memiliki. Saat para klien mendengarkan kisah rekan-rekan mereka yang menghadapi persoalan serupa, timbul kesadaran bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi permasalahan. Sehingga dinamika kelompok terbukti sangat efektif dalam meredakan beban emosional dan menumbuhkan perasaan menjadi bagian dari komunitas (Nardani et al., 2025)

B. Metode Penelitian

Penelitian ini adalah sebuah kajian literatur dengan metode yang disebut *Systematic Literature Review (SLR).* Ini merupakan sebuah pendekatan terstruktur untuk mengumpulkan, menganalisis secara kritis, mengintegrasikan, dan mengidentifikasi hasil-hasil yang berkaitan dengan penelitian berdasarkan pertanyaan penelitian atau topik yang ingin dieksplorasi. Proses pemilihan artikel penelitian dilakukan berdasar pada pertanyaan penelitian didasarkan pada pola alur PRISMA, yang mencakup empat fase: identifikasi, screening, kelayakan, dan artikel yang termasuk. Proses penelitian dimulai dengan mencari artikel yang relevan dengan topik yang akan diteliti. Pendekatan sistematis adalah metode yang digunakan untuk meninjau suatu masalah tertentu dengan cara mengidentifikasi, mengevaluasi, dan memilih masalah tersebut serta menyusun pertanyaan yang akan dijawab berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya.

Pertanyaan Penelitian

Penelitian ini didasarkan pada tiga pertanyaan utama yang di harapkan dapat membantu pencarian artikel. Proses pencarian literatur mengacu pada prinsip objektivitas yang menjadi kriteria dalam penelitian kajian literatur, dimulai dari formulasi masalah, pencarian data dan penyaringan kelayakan hingga pengambilan data. Dengan demikian pertanyaan yang di rekonstruksi adalah:

1. Bagaimana efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan *psychological well-being* berdasarkan literatur 2021-2026?;
2. Aspek-aspek dinamika kelompok mana yang paling berkontribusi pada peningkatan *psychological well-being* dalam konteks konseling kelompok psikoedukatif?
3. Mekanisme terapeutik apa yang menghubungkan dinamika kelompok dengan peningkatan *psychological well-being?*

Strategi Pencarian Literatur

Pencarian literatur dilakukan secara sistematis pada database berikut: Google Scholar, Scopus, PubMed, ResearchGate, SINTA (Science and Technology Index), dan portal jurnal nasional terakreditasi. Periode pencarian dibatasi pada Januari 2021 hingga April 2026. Kata kunci yang digunakan mencakup kombinasi dari: "*group dynamics*", "*psychoeducational group counseling*", "*psychological well-being*", "*group cohesion*", "*therapeutic alliance*", "konseling kelompok psikoedukasi", "kesejahteraan psikologis", "dinamika kelompok", dan kombinasi sinonimnya menggunakan operator Boolean AND/OR.

Kriteria Inklusi dan Ekslusi

Kriteria seleksi literatur yang digunakan dalam penelitian ini meliputi kriteria inklusi dan eksklusiyang Metode pencarian digunakan untuk memastikan bahwa bahan artikel yang dikumpulkan sesuai atau memenuhi persyaratan. Pencarian dilakukan dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang terkait dengan pertanyaan penelitian digunakan dalam proses pencarian.

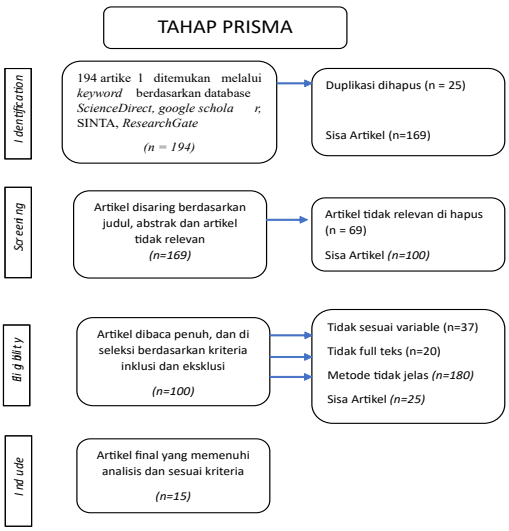
Tabel.1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Inklusi	Eksklusi
artikel diterbitkan dalam rentang tahun 2021–2026	Sebelum tahun 2021
berfokus pada konseling kelompok psikoedukatif, dinamika kelompok, atau *psychological well-being*	Artikel yang tidak relevan dengan bahasan kajian
ditulis dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris.	Selain bahasa inggris dan bahasa indonesia
memiliki full-text yang dapat diakses secara terbuka (open access)	artikel yang tidak tersedia teks lengkapnya (*full text*)

Proses Seleksi (PRISMA)

Proses seleksi artikel mengikuti alur PRISMA yang terdiri dari empat tahapan. Tahap pertama *(identification)* menghasilkan : 174 Tahap kedua *(screening)* dilakukan berdasarkan judul dan abstrak menghasilkan 73 artikel, menyisakan 101 artikel. Tahap ketiga *(eligibelity)* dilakukan dengan membaca teks lengkap, yang menyisakan 47 artikel. Tahap keempat *(inclusion)* mengeliminasi artikel yang tidak memenuhi semua kriteria inklusi, sehingga diperoleh 15 artikel final yang dianalisis. Alur ini dapat di visualisasikan sebagai berikut

Gambar 1. Diagram alur seleksi artikel (PRISMA)



Kualitas Penelitian dan Analisis Data

Tahap evaluasi kualitas dilakukan guna memastikan bahwa setiap artikel yang terpilih memiliki landasan metodologis yang kokoh dalam membedah fenomena dinamika kelompok serta dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis *(psychological well-being)*. Fokus utama penilaian ini tertuju pada beberapa aspek krusial, antara lain: konsistensi tujuan penelitian, kedalaman deskripsi intervensi psikoedukatif, serta reliabilitas instrumen yang digunakan untuk mengukur perubahan psikologis subjek. Analisis data dilakukan

menggunakan teknik analisis tematik (thematic analysis) yang dikembangkan oleh Braun dan Clarke (2021). Langkah-langkah analisis meliputi: familiarisasi dengan data melalui pembacaan menyeluruh setiap artikel, pengkodean awal (initial coding), pencarian tema, peninjauan tema. pendefisian dan penamaan tema, dan penulisan laporan. Dengan menggunakan instrumen adaptasi dari Program Penilaian Kemampuan Kritis (CASP), setiap artikel dievaluasi berdasarkan beberapa dimensi. Dimensi tersebut termasuk tujuan penelitian, metodologi, populasi, teknik intervensi, elemen dinamika kelompok, dan hasil yang berkaitan dengan Pshycological Well- being.

C. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil seleksi ditemukan 15 yang memenuhi kriteria inklusi, ditemukan tiga tema utama yang menjawab tujuan penelitian ini, yaitu: (1) komponen dinamika kelompok dalam konseling kelompok psikoedukatif; (2) efektivitas konseling kelompok psikoedukatif terhadap *psychological well-being;* dan (3) Mekanisme terapeutik apa yang menghubungkan dinamika kelompok dengan peningkatan *psychological well-being?*. Berikut adalah distribusi artikel yang dianalisis :

Tabel.2 Ringkasan Hasil Temuan

No	Penulis & Tahun	Fokus Artikel	Hasil Temuan
1	Salsabiella & Lesmana (2025)	Psikoedukasi dalam bimbingan kelompok untuk regulasi emosi siswa SMA	Efektif meningkatkan regulasi emosi; kohesivitas kelompok jadi faktor kunci
2	Sabet et al. (2025)	Dinamika kelompok di lingkungan pendidikan dan organisasi	Kohesivitas, norma, peran, dan kepemimpinan kelompok adalah kompetensi esensial konselor
3	Hariyadi et al. (2025)	Efektivitas konseling kelompok terhadap kesejahteraan psikologis siswa Indonesia	Efektif; pendekatan humanistik dan CBT paling banyak digunakan dan berdampak signifikan
4	Okech (2024)	Konseling kelompok daring	Efektivitas setara tatap

			muka; konselor perlu kompetensi khusus untuk fasilitasi virtual
5	Kaedati et al. (2021)	Konseling kelompok teknik psikodrama untuk *psychological well-being* siswa SMP	Layak dan efektif; meningkatkan penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain
6	Nardani et al. (2025)	Gambaran *psychological well-being* siswa SMA	Siswa aktif BK memiliki well-being lebih baik, terutama pada otonomi dan penguasaan lingkungan
7	Aditya Oktava et al. (2022)	Konseling kelompok SFBC dan *Narrative Therapy* untuk resiliensi akademik	Keduanya efektif; SFBC unggul jangka pendek, Narrative Therapy lebih
		penyintas bullying	mendalam jangka panjang
8	Wihartati et al. (2026)	Psikoedukasi modifikasi perilaku untuk school well-being siswa SD	Efektif setelah 6 sesi; meningkatkan kondisi belajar dan pemenuhan diri
9	Umriana (2026)	Psikoedukasi syukur berbasis nilai Islam untuk resiliensi mahasiswa	Meningkatkan resiliensi; spiritualitas membantu menghadapi tekanan akademik
10	Dalimunthe et al. (2023)	Psikoedukasi *psychological well-being* siswa SMA Medan	Meningkatkan pemahaman well-being; siswa mampu merancang strategi mandiri menjaga kesehatan mental
11	Mulawarman et al. (2021)	Psikoedukasi berbasis kearifan lokal Dasa Pitutur	Efektif meningkatkan orientasi sosial; relevan secara budaya

		Sunan Kalijaga	dan diterima positif peserta
12	Oktaviani & Suprapti (2021)	Pengaruh *psychological well-being* terhadap stres akademik siswa SMA masa Covid-19	Well-being tinggi berbanding terbalik dengan stres akademik; penguasaan lingkungan dan tujuan hidup sebagai prediktor utama
13	Kartikasari & Priscella (2024)	*Psychological well-being* remaja pengguna media sosial	Mayoritas kategori sedang; intensitas medsos berkorelasi negatif dengan penerimaan diri dan pertumbuhan pribadi
14	Naini et al. (2024)	Hubungan intellectual humility, *self-compassion,* dan *psychological well-being* siswa	Keduanya berkorelasi positif; self-compassion prediktor terkuat well-being siswa
15	Santoso & Wibowo (2024)	Dukungan sosial teman sebaya dan *psychological well-being* mahasiswa rantau pascapandemi	Berkorelasi positif; dukungan emosional dan informasional dari teman sebaya paling berpengaruh

Berdasarkan analisis dari 15 artikel, terdapat tiga tema yang saling berkaitan yaitu komponen dinamika kelompok dalam konseling kelompok psikoedukatif, efektivitas konseling kelompok psikoedukatif dalam pshycologycal well-being. Dan mekanisme terapeutik yang menghubungkan dinamikakelompok dengan pshycologycal well-being

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa dinamika kelompok adalah faktor utama yang memengaruhi keberhasilan dalam konseling kelompok yang psikoedukatif. Implementasi dalam dinamika kelompok membentuk lingkungan yang mendukung bagi siswa untuk berbagi pengalaman dan belajar satu sama lain (Salsabiella, 2025)

(Kaedati et al., 2021)memberikan ilustrasi yang lebih spesifik mengenai salah satu elemen kunci dalam dinamika kelompok, yaitu komunikasi antarpribadi. Penelitian mereka pada siswa kelas VIII SMP mengungkapkan bahwa kualitas komunikasi interpersonal memiliki hubungan positif dengan kemampuan sosial siswa di sekolah. Ini menunjukkan bahwa semakin baik keterampilan individu dalam berkomunikasi dengan terbuka dan penuh empati, semakin efektif pula interaksi yang terjalin dalam kelompok sebuah kondisi yang sangat penting bagi kelancaran proses konseling yang produktif

Penelitian menunjukan dinamika kelompok mencakup cara hubungan dibangun, peranan tiap individu, metode komunikasi, serta proses pengambilan keputusan dalam kelompok. Dalam konteks pendidikan, dinamika kelompok berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan kolaborasi, mendorong semangat belajar peserta didik, dan membentuk karakter serta keterampilan sosial. Di sisi lain, dalam organisasi, dinamika kelompok memiliki dampak signifikan terhadap performa tim, efektivitas kepemimpinan, dan pencapaian sasaran bersama. Memahami dinamika kelompok secara mendalam merupakan kunci untuk menghasilkan lingkungan yang seimbang, produktif, dan mampu beradaptasi.(Sabet et al., 2025)

Dinamika konseling kelompok memberikan kontribusi yang berarti bagi peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal, empati dan kepekaan sosial, rasa percaya diri, serta keterampilan dalam menyelesaikan konflik.(Gowasa, 2025).

(Kurniawati et al., 2025) melangkah lebih jauh dengan mengidentifikasi faktor-faktor terapeutik spesifik yang berkontribusi dalam konseling kelompok, seperti kohesi, universalitas, altruisme, dan instilasi harapan. Faktor-faktor ini sesungguhnya merupakan wujud nyata dari dinamika kelompok yang berfungsi dengan baik di mana anggota merasa memiliki ikatan emosional yang kuat, menyadari bahwa permasalahan mereka bukan hal yang unik, saling memberi dukungan, dan percaya bahwa perubahan itu memungkinkan. Penggabungan unsur-unsur terapeutik secara terus-menerus berhubungan erat dengan

bertambahnya keberhasilan terapi kelompok.

Namun dalam beberapa kesempatan dinamika kelompok tidak selalu berjalan mulus ke arah yang positif, dalam beberapa kasus, terdapat juga dinamika kelompok yang di dominasi oleh anggota tertentu dan juga ada saatnya anggota memiliki komunikasi yang pasif, sehingga komunikasi terapeutik tidak terbangun antar anggota. Hal ini menujukan bahwa sebenarnya dinamika kelompok itu bisa ke arah positif maupun negatif tergantung ke mana anggota kelompok membawa arahnya.

dinamika kelompok dan komponen psikoedukatif bukanlah dua hal yang terpisah, melainkan saling menopang.(Hariyadi et al., 2025) Melalui analisis sistematis, menyimpulkan bahwa konseling kelompok secara konsisten terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa di berbagai sekolah di Indonesia. Beragam metode yang diterapkan mulai dari humanistik hingga kognitif-perilaku semuanya menunjukkan hasil yang positif, walaupun dengan tingkat dan cara yang bervariasi.

(Wang & Sheibani, 2024)menyajikan hasil penelitian yang penting dalam bidang pendidikan tinggi. Mereka mengamati bahwa konseling kelompok menciptakan kesempatan bagi mahasiswa untuk berbagi cerita, mengonfirmasi perasaan masing-masing, dan mendapatkan dukungan emosional dari teman-teman. Aktivitas berbagi seperti ini secara langsung berdampak pada aspek-aspek kesejahteraan psikologis, seperti penerimaan diri, hubungan yang baik dengan orang lain, dan pengembangan pribadi, yang merupakan tiga dari enam aspek yang didefinisikan oleh Ryff.

(Okech, 2024) Memberikan sudut pandang yang berbeda tetapi saling melengkapi. Penelitian mereka menekankan pentingnya mengasah keterampilan dalam memfasilitasi konseling kelompok, termasuk di platform digital. Hasil penelitian ini penting untuk menegaskan bahwa keberhasilan konseling kelompok tidak hanya ditentukan oleh metode atau teknik yang diterapkan, melainkan juga oleh kemampuan konselor dalam menciptakan, menjaga, dan menutup proses kelompok secara profesional.

Dari sudut pandang yang lebih terfokus, (Aditya Oktava et al., 2022)

menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan postmodern terutama Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) dan terapi naratif sangat efektif dalam memperkuat ketahanan akademik siswa. Ketahanan akademik merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis, karena keduanya melibatkan kemampuan individu untuk tetap beradaptasi di tengah stres.

(Nitami & Daulay, 2024) menambahkan informasi mengenai efektivitas konseling kelompok yang berlandaskan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam mengurangi kecemasan saat berbicara di depan kelas, yang menunjukkan bahwa format kelompok dapat menjadi sarana yang sesuai untuk intervensi kognitif dan perilaku.

(Srianturi et al., 2025) memberikan sudut pandang yang baru dengan mengkaji konseling kelompok menggunakan pendekatan Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif siswa. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa pengintegrasian praktik mindfulness ke dalam sesi konseling kelompok bisa menjadi metode yang menarik, terutama saat tujuan utamanya adalah memajukan kualitas kesejahteraan psikologis partisipan.

Di sisi lain, (Nardani et al., 2025) menemukan bahwa layanan konseling yang khusus ditujukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa SMA memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan psikologis mereka.

(Mulawarman et al., 2021) menyediakan contoh yang memotivasi mengenai bagaimana konseling kelompok psikoedukatif bisa dikembangkan dengan memperhatikan konteks budaya. Mereka menciptakan model kelompok psikoedukatif yang berlandaskan Dasa Pitutur dari Sunan Kalijaga, yaitu sebuah sistem nilai lokal yang kaya akan kebijaksanaan tentang hubungan antar manusia dan lingkungan sekitar. Penemuan mereka menunjukkan bahwa penggabungan kebijaksanaan lokal dalam pendekatan psikoedukatif tidak hanya membuat layanan lebih relevan secara budaya, tetapi juga memperkuat keterikatan kelompok bagi para peserta. Ini menjadi bukti bahwa konseling kelompok psikoedukatif memiliki sifat yang fleksibel serta dapat disesuaikan

dengan latar belakang budaya para peserta.

(Indrawati et al., 2025) Menggunakan metode psikoedukatif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental mahasiswa baru, dan hasilnya sangat positif. Penyampaian informasi yang terorganisir dalam kelompok dapat mengubah perspektif peserta mengenai permasalahan kesehatan mental dari yang dulunya penuh stigma menjadi lebih terbuka dan menerima. Perubahan pemikiran seperti ini merupakan dasar yang penting sebelum tindakan lebih lanjut dapat dilaksanakan, dan kenyataan bahwa perubahan ini terjadi dalam lingkungan kelompok menunjukkan

(Dalimunthe et al., 2023)secara khusus mengatur aktivitas psikoedukasi yang menekankan pentingnya kesejahteraan psikologis bagi para pelajar SMA di Kota Medan. Temuan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan di antara peserta setelah melakukan intervensi, yang menandakan bahwa psikoedukasi mengenai kesejahteraan dapat menjadi langkah awal yang efektif dalam serangkaian intervensi psikologis yang lebih menyeluruh.

(Wihartati et al., 2026) menyajikan hasil yang serupa namun pada tingkat yang lebih rendah, yaitu siswa sekolah dasar, dengan membuktikan bahwa psikoedukasi yang berbasis modifikasi perilaku berhasil meningkatkan kesejahteraan di sekolah bagi siswa.

(Umriana, 2026) menambahkan perspektif baru dalam penelitian mengenai kelompok psikoedukatif dengan menggabungkan nilai-nilai rasa syukur Islami ke dalam program intervensi bertujuan untuk meningkatkan daya tahan mahasiswa. Hasil penelitian ini memicu diskusi mengenai fungsi dimensi spiritual sebagai sumber daya dalam kelompok psikoedukatif, serta bagaimana ajaran agama bisa menjadi dasar psikologis yang memperkokoh kemampuan individu dalam menghadapi tantangan hidup.

(Putra et al., 2024) memperkenalkan aspek penting yang perlu diperhatikan dalam merancang program psikoedukatif, yaitu perbedaan antara jenis kelamin. Penelitian mereka menunjukkan bahwa efektivitas psikoedukasi untuk kesejahteraan psikologis dalam mengurangi kecemasan karir pada siswa SMK berbeda antara pria dan wanita, yang menekankan pentingnya

pendekatan yang responsif terhadap gender dalam konseling kelompok psikoedukatif.

Psychological well-being, sebagaimana dirumuskan Ryff, bukan hanya sekadar keadaan bebas dari masalah mental, tetapi juga suatu kondisi proaktif di mana seseorang dapat mengembangkan kemampuannya, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan membangun hubungan yang signifikan dengan orang lain. Pemahaman ini krusial untuk menjadi dasar dalam membahas temuan-temuan yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini.

(Oktaviani & Suprapti, 2021)) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dan tingkat stres akademik siswa SMA selama pandemi COVID-19. Ini menunjukkan bahwa ketika *psychological well-being* siswa rendah, stres akademik yang mereka alami meningkat, dan sebaliknya. Penelitian (Fahmawati et al., 2022) juga menambahkan informasi ini dengan menunjukkan bahwa banyak siswa SMA mengalami penurunan *psychological well-being* yang signifikan selama pandemi, disebabkan oleh gangguan dalam pembelajaran dan interaksi sosial mereka. Dimensi yang paling berpengaruh terhadap kesejahteraan mental siswa adalah pertumbuhan pribadi, di mana para remaja merasa senang saat bisa mengembangkan kemampuan dirinya. Kedua hasil ini menggarisbawahi bahwa kesejahteraan psikologis siswa sangat rentan terhadap tekanan dari lingkungan, sehingga diperlukan intervensi berbasis kelompok yang bersifat proaktif.

(Santoso & Wibowo, 2024) menemukan ikatan positif yang berarti antara bantuan sosial dari teman-teman sebaya dan *psychological well-being* mahasiswa rantau setelah pandemi. Saat mahasiswa mendapatkan dukungan dari teman-teman di sekeliling mereka, kesehatan mental mereka cenderung lebih terjamin. Temuan penelitian ini berpengaruh langsung pada pengembangan konseling kelompok format kelompok itu sendiri berperan sebagai sistem dukungan sosial yang terstruktur, sehingga menghadiri sesi konseling kelompok bisa menjadi sumber dukungan yang berharga.

(Kartikasari & Priscella, 2024) menyelidiki aspek berbeda dari interaksi sosial saat ini, yaitu peran

media sosial dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian mereka menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkelola dengan baik berhubungan dengan penurunan kondisi psikologis yang baik. Hal ini mengindikasikan bahwa pengelolaan yang sehat dalam menggunakan media sosial merupakan salah satu topik penting yang perlu diperhatikan dalam konseling kelompok psikoedukatif untuk remaja.

(Naini et al., 2024) menambahkan sudut pandang intrapersonal dalam penelitian pshycologycal well being dengan menemukan hubungan antara kerendahan hati intelektual, kasih sayang kepada diri sendiri, dan kesejahteraan psikologis di kalangan siswa. Hasil penelitian ini menekankan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi tidak hanya oleh faktor luar, tetapi juga oleh cara individu melihat diri sendiri dan orang lain. (Simarmata et al., 2025) juga mengangkat isu penting mengenai bagaimana kesejahteraan psikologis dan harga diri memengaruhi perasaan kesepian di kalangan mahasiswa perantau sekelompok yang sering menghadapi kesulitan beradaptasi dan rentan terhadap penurunan kesejahteraan psikologis.

Dari sudut pandang perkembangan, Pratiwi et al. (2025), menyimpulkan bahwa penting untuk memperkuat program pengembangan diri yang responsif guna mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa baru di saat transisi perkuliahan. sementara Yapputro et al. (2025) menemukan adanya hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dan motivasi belajar mahasiswa. Dua penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis bukan hanya suatu konsepsi yang penting untuk kajian akademis, tetapi juga memiliki hubungan langsung dengan prestasi dan keterlibatan di lingkungan akademik alasan kuat mengapa perlu ada intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan keseluruhan literatur yang telah analisis maka ditemukan elemen yang menghubungkan ketiga variabel utama penelitian berdasarkan keseluruhan penelitian yang telah diteliti. Dalam konteks bimbingan dan konseling, dinamika kelompok, konseling psikoedukatif, dan pshycological well-being adalah tiga komponen yang saling menguatkan.

Dalam dinamika kelompok yang sehat, ada kohesi yang kuat, komunikasi yang terbuka dan empatik. Faktor-faktor terapeutik yang aktif seperti universalitas dan altruisme juga membantu menciptakan lingkungan psikologis yang aman dan mendukung perubahan. Karena peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga memproses informasi melalui refleksi kelompok dan pengalaman bersama, peserta dalam lingkungan seperti ini akan lebih mudah memahami dan menginternalisasi elemen psikoedukatif dari sesi konseling kelompok.

Konseling kelompok psikoedukatif membantu menghubungkan pengetahuan baru dengan perubahan perilaku. Anggota kelompok menjadi lebih mampu mengontrol kondisi mental mereka sendiri setelah mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang kesejahteraan mental, faktor-faktor yang mempengaruhinya, dan cara mempertahankannya. Dukungan sosial yang muncul natural dalam kelompok memperkuat proses pemberdayaan ini. Dukungan ini tidak tersedia dalam konseling individu.

E. Kesimpulan

Berdasarkan analisis sistematis terhadap 15 studi ilmiah yang ditelaah dalam penelitian ini, beberapa kesimpulan yang saling berhubungan dapat diambil untuk memberikan pemahaman yang utuh mengenai dinamika kelompok dalam konseling kelompok psikoedukatif guna meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Pertama, dinamika kelompok telah terbukti menjadi komponen utama yang tak dapat diabaikan dalam pelaksanaan konseling kelompok psikoedukatif. Kualitas dinamika yang terjadi termasuk kepaduan kelompok, interaksi antarpribadi, faktor-faktor terapeutik, dan pengaturan emosi anggota secara langsung memengaruhi efektivitas proses kelompok. Konselor yang memahami dan mengelola dinamika kelompok dengan baik akan lebih mampu menciptakan suasana psikologis yang mendukung perubahan pada diri peserta.

Kedua, konseling kelompok sebagai bentuk layanan telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta di berbagai konteks dan tingkat pendidikan, mulai dari siswa SD

hingga mahasiswa. Beragam pendekatan yang digabungkan dalam konseling kelompok seperti CBT, SFBC, terapi naratif, MBCT, serta pendekatan berbasis kearifan lokal semuanya menunjukkan dampak positif, dengan metode yang bervariasi namun berujung pada tujuan yang serupa: memberdayakan individu untuk mencapai kondisi psikologis yang lebih sehat dan berfungsi dengan baik.

Ketiga, elemen psikoedukasi meningkatkan efektivitas konseling kelompok dengan memberikan landasan pengetahuan yang terstruktur bagi peserta. Ketika anggota kelompok memiliki pemahaman yang cukup tentang kesejahteraan psikologis, faktor-faktor risiko, dan teknik pengelolaan diri yang berbasis bukti, mereka akan lebih mampu menjalani dan memanfaatkan proses kelompok dengan maksimal. Dengan demikian, pendekatan konseling kelompok psikoedukatif yang mengombinasikan pendidikan terencana dengan proses kelompok yang dinamis merupakan pilihan metodologi yang tepat dan efisien dalam bidang layanan bimbingan dan konseling.

Keempat, kesejahteraan psikologis sebagai konsep yang kompleks dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri maupun dari luar, termasuk dukungan sosial dari teman, self-compassion, harga diri, pemanfaatan media sosial, tekanan akademis, hingga nilai-nilai spiritual. Keragaman faktor ini menunjukkan bahwa desain program konseling kelompok psikoedukatif perlu komprehensif, adaptif terhadap konteks peserta, serta sensitif terhadap perbedaan individu seperti gender dan latar belakang budaya.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa dinamika kelompok, konseling kelompok psikoedukatif, dan kesejahteraan psikologis merupakan tiga elemen yang saling terhubung dan berinteraksi secara sinergis. Upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu akan lebih berhasil jika dilakukan dalam format kelompok yang dirancang dengan memperhatikan dinamika kelompok secara serius, mengintegrasikan elemen psikoedukatif yang relevan dan berbasis bukti, serta mempertimbangkan konteks sosial, budaya, dan individual peserta.

Diharapkan temuan ini dapat menjadi pedoman bagi konselor dan peneliti dalam mengembangkan intervensi berbasis kelompok yang lebih efektif, kontekstual, dan bermakna bagi peningkatan kesejahteraan psikologis peserta didik di berbagai tingkat pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

Aditya Oktava, M., Mulawarman, M., Awalya, A., Jepara, K., & Tengah, J. (2022). The Effectiveness of Postmodern Approach Group Counseling: SFBC and Narrative Therapy in Improving Academic Resilience of Bullying Survivors. Jurnal Bimbingan Konseling, 11(3), 189–196. https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk

Aulia, M., & Darimis. (2026). The Effectiveness of Group Counseling in Improving Students' Social Interaction: A Systematic Literature Review. *Mitra Ash-Shibyan: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, *9, No. 01 (2026)*. https://doi.org/10.46963/mas

Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (9th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.*

Dalimunthe, H. A., Khairuddin, Lubis, D. M. G. S., & Faddhil. (2023). *Psikoedukasi Pentingnya Psychological Well Being Pada Siswa SMA XX Kota Medan Psychoeducation on The Importance of Psychological Well Being in Students of SMA XX Medan City*.

Nitami, S. D., & Daulay, N. (2024). Penerapan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Didepan Kelas Pada Siswa. In *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* (Vol. 9).

Fahmawati, Z. N., Laili, N., & Paryontri, R. A. (2022). *Psychological Well-Being of High School Students During the Pandemic Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA Dimasa Pandemi*. https://pssh.umsida.ac.id.

Gowasa, H. (2025). DINAMIKA KONSELING KELOMPOK DALAM PENGEMBANGAN KOMPETENSI SOSIAL REMAJA. *Kohesi: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, *6 No. 1 2025*.

Hariyadi, S., Wibowo, M. E., Muslikah, & Saraswati, S. (2025a). Efektivitas Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa di Sekolah Indonesia: Tinjauan Sistematis. *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)*, *9*(2), 19–35. https://doi.org/10.29408/jkp.v9i2.31082

Indrawati, M., Rasido, I., Puswiartika, D., Hasan, H., Tadulako, U., & Tengah, S. (2025). MENINGKATKAN LITERASI KESEHATAN MENTAL MELALUI

PSIKOEDUKASI PADA MAHASISWA BARU PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING. *PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, *5*(2). https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Kaedati, S. H., Zen, E. F., & Fauzan, L. (2021). Pengembangan Panduan Konseling Kelompok Teknik Psikodrama untuk Mengatasi Masalah *Psychological Well-Being* Siswa SMP. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, *1*(5), 401–409. https://doi.org/10.17977/um065v1i52021p401-409

Kartikasari, R., & Priscella, N. (2024). *Tingkat Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja Pengguna Media Sosial di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat* (Number 2).

Kurniawati, E., Eddy Wibowo, M., Muslikah Muslikah, Saraswati, S. A. F. S., Azhar Mubarak, M., & Author, C. (2025). Journal of Innovative and Creativity Kontribusi Faktor Terapeutik dalam Konseling Kelompok: Tinjauan Literatur dalam Konteks Pendidikan dan Kesehatan Mental. In *Journal of Innovative and Creativity* (Vol. 5, Number 2).

Mulawarman, M., Amin, Z. N., Muslikah, M., Hariyadi, S., & Kurniawan, K. (2021). Psychoeducational Groups Based on Dasa Pitutur from Sunan Kalijaga: An Indigenous Counseling to Enhance Other Group Orientation. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, *6*(1), 34–43. https://doi.org/10.17977/um001v6i12021p034

Naini, R., Muarifah, A., Mashar, R., Herdiansyah, D., & Kunanti, A. (2024). Hubungan *Intellectual Humility, Self-Compassion dan Psychological Well-Being* pada Siswa. In *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* (Vol. 9).

Nardani, N. E., Khusumadewi, A., & Winingsih, E. (2025*). Psychological Well-Being* para Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, *9*(2), 115–122. https://doi.org/10.20961/jpk.v9i2.111922

Okech, J. E. A. (2024). *The Development and Efficacy of Group Counseling and Online Group Work Skills*. In *Journal for Specialists in Group Work* (Vol. 49, Numbers 2–3, pp. 83–84). Routledge. https://doi.org/10.1080/01933922.2024.2429980

Oktaviani, Z. A., & Suprapti, V. (2021). *Pengaruh Psychological Well-Being terhadap Stres Akademik Siswa SMA di Masa Covid-19*. http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM

Pratiwi, A. S., Zen, E. F., & RahimSyazanajihah, S. N. B. (2025). Exploring the well-being of first-year guidance and counseling

students in educational settings. *Indonesian Values and Character Education Journal*, *8*(1), 255–264. https://doi.org/10.23887/ivcej.v8il.9632

Putra, S. J. P., Suroso, & Farid, M. (2024). The Effectiveness of Psychological Well-Being Psychoeducation on Career Anxiety in Vocational High School Students Based on Gender. *Jurnal Multidisiplin Madani*, *4*(8), 1266–1270. https://doi.org/10.55927/mudima.v4i8.10758

Sabet, K. N., Ratu, M. R., Putri, S. E., Huky, R., Tasoin, A. A., Takaeb, A. E. L., Nayoan, C. R., & Penulis, N. (2025). *Dinamika Kelompok Dalam Konteks Pendidikan dan Organisasi*. *2*(1). https://doi.org/10.59837/jpnmb.v2i1.467

Salsabiella, Diraikha. & L. G. (2025). *7976-Article Text-22994-1-10-20250416*. https://ejournal.kopertais4.or.id/madura/index.php/aliman/article/view/7976

Santoso, A. Y., & Wibowo, D. H. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Rantau Pasca Pandemi. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, *4*, 3910–3920

Simarmata, N. I. P., Aritonang, N. N. G. P., Simanullang, R., & Sitanggang, R. (2025). The effect of psychological well-being and self-esteem on loneliness of migrant students in Medan. *Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, *11*(1), 60–67. https://doi.org/10.26858/jpkk.v11i1.71676

Srianturi, Y., Munir, Ah. F., & Fuadina, N. (2025). Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Mindfulness Based Cognitive Therapy Untuk Meningkatkan Subjective well-being Siswa. *Jurnal SOLMA*, *14*(1), 715–723. https://doi.org/10.22236/solma.v14i1.18206

Steen, S., Bryan, J., & Day-Vines, N. L. (2023). Psychoeducational Groups in Schools. In *Group Work in Schools* (pp. 204–219). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003363484-15Umriana, A. (2026). The Effectiveness of Islamic Gratitude Psychoeducation Groups in Improving Student Resilience. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, *8*(1). https://doi.org/10.51214/002026081771000

Wang, L., & Sheibani, S. (2024). An Exploration of the Role of Group Counseling in Enhancing the Psychological Well-Being of College Students. In *Science and Technology and Social Development Proceedings Series Sci. Technol. Soc. Dev. Proc. Ser* (Vol. 1). https://soapubs.com/index.php/STSDPS

Wihartati, W., Yuniastuti, A., Budiono, I., & Wijayanti, Y. (2026). The

Effectiveness of Psychoeducation Based Behavior Modification in Improving School Well-Being among Elementary School Students in Semarang City. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, *9*(4), 804–819. https://doi.org/10.56338/mppki.v9i4.8959.

Yapputro, N. E., Angelina, C., Virenna, R., Pranata, R. J., Aurelia, V., & Wijaya, E. (2025). Psychological well-being dan motivasi belajar mahasiswa. *Provitae Jurnal Psikologi Pendidikan*, *18*(1), 30–39.