

Efektivitas Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa di Sekolah Indonesia: Tinjauan Sistematis

Sigit Hariyadi¹⁾, Mungin Eddy Wibowo²⁾, Muslikah³⁾, Sinta Saraswati²⁾

¹Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang
email: sigit.hariyadi@mail.unnes.ac.id

²Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang
email: mungineddy@mail.unnes.ac.id

³Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang
email: muslikah@mail.unnes.ac.id

⁴Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang
email: sinta@mail.unnes.ac.id

Artikel histori:

Submit: 22 Juni 2025

Revisi: 30 Juni 2025

Diterima: 8 Oktober 2025

Terbit: 30 Desember 2025

Kata Kunci:

*Group Counseling,
Psychological Well-being,
Students, Schools*

Korespondensi:

sigit.hariyadi@mail.unnes.ac.id

Abstrak: Artikel ini merupakan systematic literature review yang bertujuan mengevaluasi efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di lingkungan sekolah Indonesia. Metode PRISMA digunakan untuk mengidentifikasi, memilih, dan menganalisis 13 artikel yang telah dipilih secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok tampaknya konsisten menghasilkan hasil yang positif dari berbagai perspektif, termasuk efikasi diri, kecemasan, resiliensi, dan motivasi berprestasi. Konseling kelompok juga membentuk ruang sosial yang aman dan suportif, di mana siswa dapat mengembangkan keterampilan sosial dan coping serta membangun identitas diri yang positif. Sementara itu, berbagai teknik konseling kelompok, dari reality therapy ke self-talk atau thought-stopping, MBCT, dan SFBT, berlaku diterapkan dalam konteks masalah siswa. Hasil temuan ini secara empiris menjelaskan konseling kelompok selain efektif secara klinis dan statistik, juga relevan sosial budaya untuk membantu siswa mengatasi masalah kesejahteraan psikologis masa kini. Oleh sebab itu langkah selanjutnya, studi ini merekomendasikan agar konseling kelompok sebagai strategi promotif dan preventif yang lebih diimplementasikan di sekolah Indonesia.

Abstract: This article is a systematic literature review that aims to evaluate the effectiveness of group counseling in improving students' psychological well-being in Indonesian school environments. The PRISMA method was used to identify, select, and analyze 13 articles that have been selected thematically. The results showed that group counseling appears to consistently produce positive outcomes from various perspectives, including self-efficacy, anxiety, resilience, and achievement motivation. Group counseling also forms a safe and supportive social space, where students can develop social and coping skills and build a positive self-identity. Meanwhile, various group counseling techniques, from reality therapy to self-talk or thought-stopping, MBCT, and SFBT, are applicable in the context of student problems. These findings

empirically explain that group counseling is not only clinically and statistically effective, but also socio-culturally relevant to help students overcome today's psychological well-being problems. Therefore, the next step, this study recommends that group counseling as a promotive and preventive strategy be implemented more in Indonesian schools.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Pendahuluan

Sekolah menjadi fase penting dalam kehidupan seorang siswa. Masa ini tidak hanya menuntut pencapaian akademik, tetapi juga kesehatan mental yang optimal. Lebih jauh membahas tentang kesehatan mental siswa disekolah, isu kesejahteraan subjektif mulai banyak dibicarakan seiring perubahan perilaku generasi Z. Kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) siswa merupakan aspek krusial dalam dunia pendidikan. Hal ini tidak hanya memengaruhi prestasi akademik, tetapi juga perkembangan sosial dan kesehatan mental mereka secara menyeluruh (Nopen et al., 2024). Kesejahteraan subjektif mencakup dimensi emosional dan kognitif, seperti perasaan bahagia, kepuasan hidup, serta keseimbangan emosional yang dirasakan secara personal oleh individu (Diener et al., 2018; Diener & Sim, 2024). Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif siswa menjadi fokus utama dalam berbagai intervensi psikologis dan konseling di lingkungan sekolah.

Walaupun demikian cukup disayangkan bahwa kondisi siswa sekolah menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang kurang baik. Beberapa penelitian terakhir menjelaskan bahwa siswa di sekolah mengalami kondisi depresi akibat tekanan akademik dan sosial, aktivitas bullying, sampai dengan pengaruh digital yang tidak terbandung (Axelta & Abidin, 2022; Rosadi, 2013; Ximenes et al., 2024). Bahkan disampaikan bahwa iniasi perilaku bunuh diri dikalangan siswa salah satunya adalah faktor depresi yang ditimbulkan saat berada dilingkungan sekolah (Oktavia, 2024; Riziana et al., 2023). Penulis melakukan studi pendahuluan dengan melibatkan 270 siswa SMA secara random menunjukkan tingkat kepuasan hidup dalam rentang rendah sampai sedang. Persoalan ini tentu perlu menjadi perhatian pemerhati kesehatan mental profesional. Lingkungan sekolah yang seharusnya menjadi komunitas pembentukan pribadi siswa yang kuat tidak sepenuhnya memenuhi harapan tersebut. Bagi Konselor sekolah sebagai profesional kesehatan mental, hal ini menjadi sebuah tamparan sekaligus tantangan. Oleh karenanya, berbagai peran dan strategi intervensi peningkatan kesehatan mental perlu dikembangkan untuk memberikan pelayanan yang optimal kepada siswa (Moesarofah, 2023; Nisaa & Silawati, 2025).

Salah satu pendekatan yang semakin mendapat perhatian dalam konteks ini adalah strategi konseling kelompok. Intervensi kelompok merupakan pendekatan yang sangat penting dalam upaya peningkatan kesehatan mental, khususnya di kalangan remaja dan pelajar. Konseling atau bimbingan kelompok memungkinkan individu untuk saling berbagi pengalaman dan masalah yang serupa, sehingga menciptakan rasa keterhubungan dan dukungan sosial yang kuat. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menegaskan bahwa konseling kelompok tidak hanya berdampak positif pada kesehatan mental, tetapi juga membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial dan mengelola stres secara lebih efektif, sehingga mendorong mereka mencapai potensi optimal di tengah tantangan era digital (Ramadhani et al., 2024). Selain itu, layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving terbukti secara signifikan meningkatkan pemahaman siswa terhadap kesehatan mental, sekaligus memperkuat keterampilan coping dan kemampuan menghadapi masalah secara kolaboratif (Nurjanah et al., n.d.).

Intervensi kelompok juga efektif dalam membangun literasi kesehatan mental melalui pendekatan psikoedukasi kelompok yang interaktif, yang mampu meningkatkan kesadaran dan

motivasi perubahan perilaku positif di kalangan remaja (Bunda et al., 2024; Mauludina et al., 2012). Urgensi intervensi kelompok semakin jelas mengingat banyaknya tekanan psikologis yang dialami siswa saat ini, yang jika tidak ditangani dapat berujung pada gangguan mental yang lebih serius. Manfaatnya tidak hanya berupa peningkatan kesejahteraan psikologis, tetapi juga pengurangan stigma dan isolasi sosial, yang merupakan faktor risiko utama gangguan mental (Heijnders & Van Der Meij, 2006; Skinta et al., 2015). Oleh karena itu, intervensi kelompok tidak hanya menjadi strategi efektif dan efisien dalam konteks kesehatan mental, tetapi juga merupakan kebutuhan mendesak untuk diimplementasikan secara lebih luas di lingkungan sekolah sebagai upaya promotif dan preventif.

Selain itu, teori Self-Determination Theory (SDT) oleh Deci dan Ryan juga mendukung pendekatan kelompok dengan menegaskan bahwa pemenuhan kebutuhan psikologis dasar baik itu kaitanya dengan kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sosial yang merupakan kunci untuk kesejahteraan subjektif (Deci & Ryan, 2012). Konseling kelompok membantu siswa memenuhi kebutuhan ini dengan memberdayakan mereka untuk mengenali dan menggunakan kekuatan mereka dalam konteks sosial kelompok. Oleh karenanya konselor dalam hal ini pemimpin kelompok perlu menekankan pentingnya fokus pada kekuatan dan potensi setiap anggota kelompok untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia (Snyder & Lopez, 2002).

Banyak penelitian telah menunjukkan efektivitas terapi kelompok dalam mendukung kesehatan mental berbagai populasi. Misalnya, terapi dukungan kelompok terbukti secara signifikan meningkatkan resiliensi pada remaja di lembaga pelayaran, dengan perbedaan signifikan antara kelompok yang mendapatkan terapi dan yang tidak ($p = 0,019$) (Muiz & Sulistyarini, 2015). Selain itu, terapi kelompok suportif ekspresif efektif menurunkan tingkat depresi pada penderita HIV/AIDS, dengan perubahan signifikan sebelum dan sesudah terapi (Prasyatiani & Sulistyarini, 2018). Terapi kelompok juga efektif dalam menurunkan depresi pada lansia dan meningkatkan kesejahteraan subjektif pasien HIV/AIDS (Alhawari & Pratiwi, 2021; Cahyamita, 2015). Namun demikian, meskipun bukti-bukti tersebut menjanjikan, masih diperlukan penelitian lebih lanjut yang khusus meneliti efektivitas terapi kelompok dalam konteks kesehatan psikologis di lingkungan sekolah. Hal ini penting mengingat karakteristik dan kebutuhan psikologis siswa yang berbeda dengan populasi lain, sehingga intervensi yang tepat dan efektif perlu dikembangkan berdasarkan penelitian yang lebih mendalam di setting sekolah (O. E. H. Putri et al., 2024).

Meskipun beberapa penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok memiliki potensi besar dalam meningkatkan kesehatan psikologis siswa di sekolah, masih terdapat kesenjangan signifikan dalam penelitian. Kesenjangan ini meliputi keterbatasan metodologis, kurangnya adaptasi kultural, variasi dalam teknik dan pendekatan, serta keterbatasan dalam follow-up jangka panjang. Sebagai contoh bagaimana penelitian menunjukkan bahwa adaptasi atau konteks kultural merupakan aspek krusial dalam mengembangkan pendekatan konseling dengan populasi khusus (Nurmawati et al., 2024). Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas konseling kelompok dengan mempertimbangan karakteristik siswa disekolah tidak terlalu banyak (Rifani et al., 2024). Artinya meskipun bukti-bukti efektivitas terapi kelompok menjanjikan pada berbagai populasi, masih diperlukan penelitian yang khusus meneliti efektivitas terapi kelompok dalam konteks kesehatan psikologis di lingkungan sekolah (Bhat & Stevens, 2021; Ilanloo et al., 2022; Steen et al., 2023). Hal ini penting mengingat karakteristik dan kebutuhan psikologis siswa yang berbeda dengan populasi lain.

Selain itu beberapa penelitian konseling kelompok masih terfokus pada aspek psikologis tertentu dan tidak mengkaji dampak langsung pada kesejahteraan psikologis siswa sebagai outcome utama (Yu et al., 2022). Oleh karena itu, penelitian *systematic literature review* bertujuan untuk mengumpulkan, mengevaluasi, dan mensintesis temuan-temuan yang ada agar dapat memberikan gambaran yang lebih jelas dan valid mengenai efektivitas intervensi konseling kelompok terhadap kesejahteraan psikologis siswa utamanya di lingkungan sekolah Indonesia.

Metode Penelitian

Untuk memahami model konseling kelompok untuk peningkatan kesejahteraan psikologis siswa di sekolah, penelitian ini menggunakan metode review literatur sistematis (SLR). Tinjauan pustaka sistematis dipahami sebagai pendekatan penelitian dengan tujuan untuk mengintegrasikan, mengevaluasi dan memaparkan hasil penelitian yang berkaitan dengan topik atau pertanyaan penelitian. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Kitchenham dan Charters, yang menyatakan bahwa SLR merupakan metode atau cara untuk menemukan, menilai, dan menginterpretasikan hasil studi yang berkaitan dengan pertanyaan penelitian, topik, atau fenomena yang menarik perhatian (Xiao & Watson, 2019).

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. Langkah awal dalam proses pemilihan artikel adalah identification, yang dilakukan melalui penggunaan basis data elektronik seperti Google Scholar, Springer Link, Taylor & Francis, dan ScienceDirect. Selanjutnya diseleksi menggunakan perangkat otomatis untuk mengeliminasi artikel duplikat, tanggal rilis, tipe artikel, topik, jurnal, bahasa, dan lain-lain sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang diterapkan. Hasil penyaringan menggunakan alat otomatisasi dilanjutkan dengan tahap kelayakan di mana studi yang telah disaring dievaluasi lebih lanjut berdasarkan kriteria yang lebih ketat. Penilaian ini mencakup evaluasi kualitas metode penelitian, populasi, serta faktor lainnya, dan tahap akhir di mana setelah proses penilaian kelayakan, studi yang memenuhi kriteria akan dimasukkan (inklusi) dalam tinjauan sistematis, sedangkan yang tidak memenuhi kriteria akan dikeluarkan (eksklusi). Proses atau tahap penelitian yang lebih mendetail dapat dilihat pada gambar 1.

Pertanyaan Penelitian

Penciptaan pertanyaan penelitian (RQ) adalah tahap awal penelitian SLR. Pertanyaan diharapkan membantu dalam pencarian dan proses ekstraksi artikel. RQ didasarkan pada PICOC lima elemen: Populasi (P), Intervensi (I), Perbandingan (C), Hasil (O), dan 5) Konteks (C) (Rehman et al., 2021; Schiavenato & Chu, 2021). Dengan demikian pertanyaan penelitian yang dikonstruksi adalah

1. Bagaimana efektif konseling kelompok dalam meningkatkan kesehatan psikologis siswa di sekolah Indonesia?
2. Teknik dan pendekatan konseling kelompok mana yang paling efektif untuk meningkatkan kesehatan psikologis siswa di sekolah Indonesia?

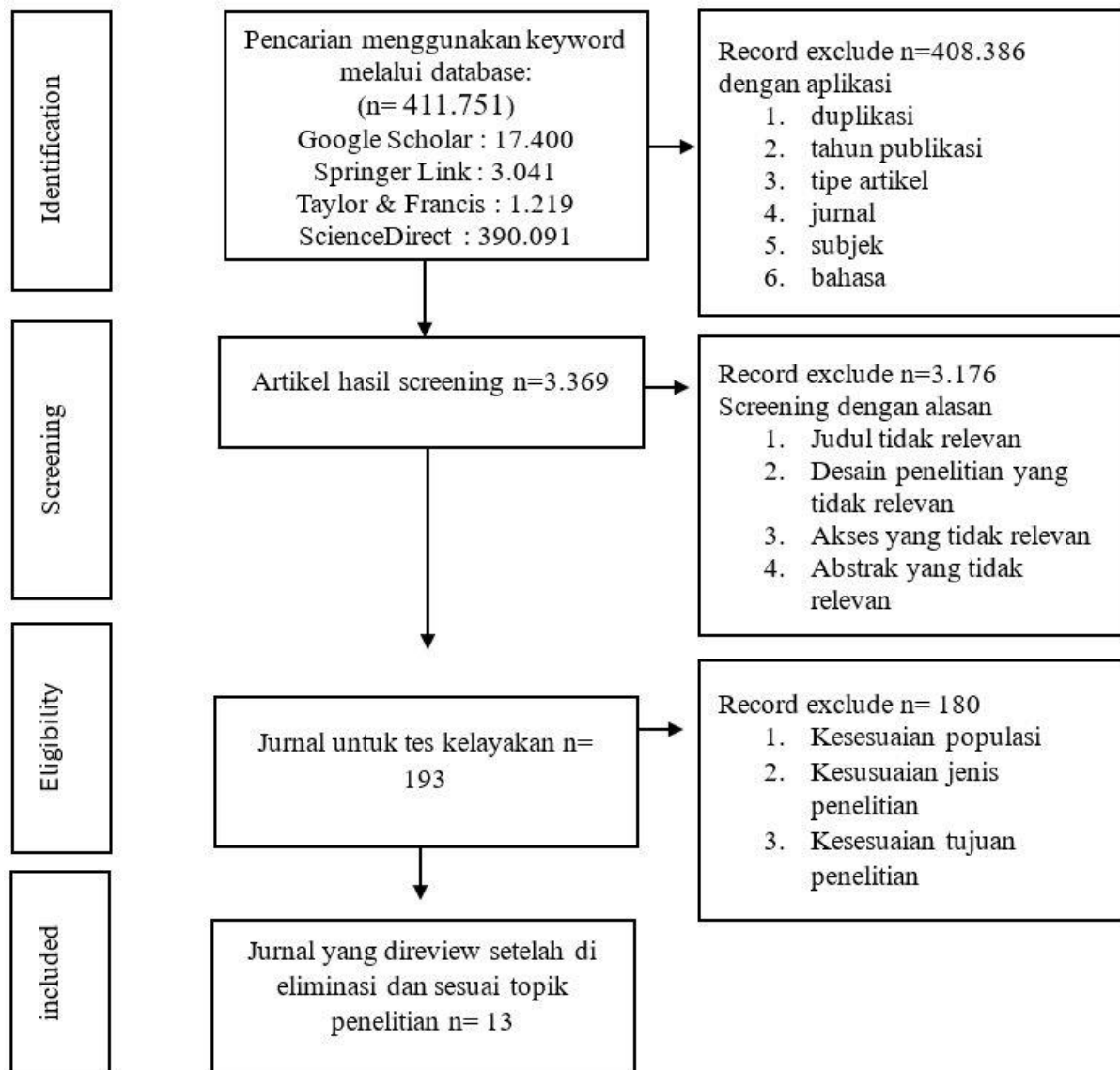
Proses Pencarian

Untuk proses pencarian menggunakan SpringerLink, Taylor & Francis, dan ScienceDirect sebagai sumber data. *Strength-based*, konseling kelompok, siswa, dan kesehatan subjektif adalah kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian artikel. Tesaurus online digunakan untuk membuat kata kunci yang menggabungkan kata atau persamaan. Kata kunci pencarian artikel lebih jelas mengikuti pola yang ditunjukkan dalam tabel 1.

Tabel 1. Kata kunci pencarian

Data Base	Keyword
Google Scholar	group counseling OR Group Intervention Or Group Therapy AND psychological well being OR Mental Health AND student AND School AND Indonesia
SpringerLink	group counseling OR Group Intervention Or Group Therapy AND psychological well being OR Mental Health AND student AND School AND Indonesia

Taylor & Francis	group counseling OR Group Intervention Or Group Therapy AND psychological well being OR Mental Health AND student AND School AND Indonesia
ScienceDirect	group counseling OR Group Intervention Or Group Therapy AND psychological well being OR Mental Health AND student AND School AND Indonesia



Gambar 1. Diagram Proses Prisma

Kriteria Inklusi dan eksklusi

Metode penyaringan digunakan untuk memastikan bahwa bahan yang dikumpulkan sesuai atau memenuhi syarat. Proses pencarian dilakukan dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi yang relevan dengan pertanyaan penelitian. Tabel 2 menggambarkan beberapa kriteria inklusi dan eksklusi yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 2. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Tahun Publikasi	2021 - 2025	Sebelum tahun 2021

Populasi	Siswa	Populasi bukan siswa
Lokasi	Sekolah Indonesia	Lokasi penelitian tidak di sekolah Indonesia
Jenis literatur	Artikel penelitian	Selain artikel penelitian
Bahasa	Inggris dan Indonesia	Selain bahasa inggris dan indonesia
Tipe akses	Open akses	Bukan open akses

Kualitas Penilaian dan Analisis

Evaluasi kualitas dilaksanakan untuk memastikan bahwa hasil dari tinjauan literatur, baik dalam studi sistematis maupun meta-analisis, dapat diandalkan dan tepat. (Luchini et al., 2017). Oleh karena itu, penilaian mutu menjadi langkah krusial dalam memperkuat keabsahan kesimpulan yang diperoleh melalui tinjauan literatur (Templier & Paré, 2015). Kualitas penelitian dari artikel yang teridentifikasi dievaluasi dalam dua tahap. Tahap awal adalah mengevaluasi kualitas umum artikel, sedangkan tahap kedua adalah menilai kualitas metodologinya yang berkaitan dengan efektivitas konseling kelompok sebagai strategi intervensi kesehatan mental sesuai dengan pertanyaan penelitian. Bagian ketiga apakah artikel itu memiliki elemen konseling kelompok serta intervensi kesehatan mental untuk siswa di Sekolah. Secara keseluruhan, meskipun ada berbagai jenis desain penelitian dan tingkat detail yang berbeda dalam artikel yang ditemukan, mutu penelitian keseluruhan dari studi-studi ini memadai untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan. Oleh karena itu, seluruh penelitian yang teridentifikasi dimasukkan dalam kajian ini.

Peneliti menggunakan analisis tematik untuk memahami data literatur dalam penelitian ini. Analisis tematik terdiri dari beberapa langkah penting, seperti pengenalan data, pengkodean, pencarian tema, tinjauan tema, penamaan tema, dan pelaporan hasil (Braun & Clarke, 2021). Proses ini memungkinkan peneliti untuk mengekstrak dan menyusun data secara sistematis, mulai dari mengidentifikasi bagian data yang relevan hingga menyusunnya dalam kategori yang relevan. Penelitian ini dibagi menjadi tiga bagian berdasarkan topik penelitian.

Hasil Penelitian

Hasil tinjauan literatur menggunakan proses PRISMA menghasilkan 13 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Temuan penelitian disampaikan dalam 2 jenis atau format. Pertama, disajikan hasil matrik dari temuan telaah, dan pada bagian kedua, dianalisis berdasarkan pertanyaan penelitian yang telah diajukan.

Bagian ini menyajikan hasil penelitian. Hasil penelitian dapat dilengkapi dengan tabel, grafik (gambar), dan / atau bagan. Bagian pembahasan memaparkan hasil pengolahan data, menginterpretasikan penemuan secara logis, mengaitkan dengan sumber rujukan yang relevan. (Times New Roman, 12, normal).

Tabel 3. Matrik telaah artikel

No	Judul Artikel	Penulis	Tahun	Tujuan Penelitian	Populasi & Sampel	Metode Penelitian	Teknik/ Pendekatan	Hasil Penelitian
1	Effectiveness of Reality Group Counseling to Enhance Students' Self-efficacy in High School	Niken Cahyaningsih, Farida Agus Setiawati	2021	Mengetahui efektivitas konseling kelompok realitas (Reality Group Counseling) dalam meningkatkan self-efficacy siswa SMA	Siswa SMA Negeri di Yogyakarta; Eksperimen: 30 siswa (15 eksperimen, 15 kontrol)	Kuasi-eksperimen, pre-post test control group design	Reality Therapy, WDEP System	Konseling kelompok realitas efektif meningkatkan self-efficacy siswa dibanding kelompok kontrol
2	Self-Talk and Thought-Stopping Group Counseling Effectiveness to Reduce Academic Anxiety in Students	Rimonda R, Wibowo ME, Awalya	2021	Menguji efektivitas teknik self-talk dan thought stopping dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan akademik siswa broken home	SMP Negeri 6 Metro; 16 siswa broken home (8 eksperimen, 8 kontrol)	Kuantitatif eksperimen	Self-talk dan Thought Stopping (Cognitive Behavior Therapy)	Teknik self-talk dan thought stopping signifikan menurunkan kecemasan akademik
3	Group Counseling Innovation: Self-Management Techniques for Enhancing Discipline Among Vocational High School Students	Mustika Sari, Netrawati	2025	Mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik self-management untuk meningkatkan disiplin belajar siswa SMK	SMK Negeri di Padang; 195 siswa disaring, 20 siswa (10 eksperimen, 10 kontrol)	Kuantitatif eksperimen, pre-post test control group	Behavioristic Approach + Self-Management	Teknik self-management dalam konseling kelompok efektif meningkatkan disiplin belajar siswa
4	Intervention group logotherapy and performance measures for reducing phubbing in Generation Z	Fatchurahman, Setiawan, Karyanti	2023	Menganalisis efektivitas konseling logoterapi kelompok untuk mengurangi phubbing pada Generasi Z	Populasi: 110 siswa; Sampel: 16 siswa (usia 10-25 tahun, purposive sampling)	Mixed-method (sequential)	Logotherapy Group Counseling	Logoterapi efektif menurunkan perilaku phubbing; terjadi perubahan skor phubbing sebelum dan

								sesudah perlakuan
5	Online Group Counseling with Mindfulness-Based Cognitive and Solution-Focused Approach for Enhancing Students' Humility	Rohmatus Naini, Mulawarman, Wibowo	2021	Menguji efektivitas konseling kelompok online berbasis Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) & Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) dalam meningkatkan humility siswa	24 siswa SMA (usia 14–17), dibagi 3 grup (MBCT, SFBT, kontrol), masing-masing 8 siswa	True Experimental; Pretest-Posttest Control Group Design	MBCT & SFBT	MBCT lebih efektif dibanding SFBT dan kontrol dalam meningkatkan humility; SFBT juga signifikan dibanding kontrol
6	Reality Group Counseling for Indonesian-Malaysian Muslim Students with Problematic Internet Use: Is it Effective? If So, How Does It Work?	Mulawarman, Rahmawati, Ariffudin, Wibowo, Purwanto, Shafie, Afriwilda	2021	Menguji efektivitas konseling kelompok reality therapy untuk mengurangi Problematic Internet Use (PIU) pada pelajar Muslim di Indonesia & Malaysia	56 siswa Muslim (28 Indonesia, 28 Malaysia) SMP & SMA, purposive sampling	Quasi-Experiment; Pretest-Posttest Control Group Design	Reality Group Counseling	Reality counseling efektif menurunkan tingkat PIU secara signifikan di kedua negara
7	The Effectiveness of Cognitive Behavior Group Counseling Restructuring Technique to Reduce the Social Anxiety of Cyber-Bullying Victim	Nuraeni, Gading, Suarni, Suranata, Nitiasih	2024	Menguji efektivitas Cognitive Behavior Group Counseling dengan teknik restructuring untuk menurunkan kecemasan sosial korban cyber-bullying	12 siswa SMA Negeri 7 Mataram (6 pria, 6 wanita), dipilih random dari 100 siswa	Experimental; One Group Pretest-Posttest Control Design	Cognitive Behavior Group Counseling (Cognitive Restructuring)	Terdapat penurunan signifikan kecemasan sosial pasca intervensi dibanding kontrol
8	The Effectiveness of Group Counseling on Visual Imagery and	Anastasia Hariyati, DYP Sugiharto, Awalya	2022	Mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik visual imagery dan deep	40 siswa SMPN 3 Colomadu Karanganyar,	Quasi eksperimen dengan nonequivalent	Visual imagery dan deep breathing (mindfulness-	Kombinasi teknik lebih efektif daripada satu teknik saja; deep

	Deep Breathing Techniques to Improve Achievement Motivation of Junior High School Students			breathing dalam meningkatkan motivasi berprestasi siswa	32 yang berpartisipasi aktif	control group design	based techniques)	breathing lebih efektif dibanding visual imagery
9	The Effectiveness of Group Counseling With Cognitive Restructuring and Self-Management Techniques to Reduce Academic Procrastination	Mela Elfida Putri, Mungin Eddy Wibowo, Sugiyo	2021	Menguji efektivitas konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring dan self-management untuk mengurangi prokrastinasi akademik	24 siswa dengan prokrastinasi tinggi, dibagi 4 kelompok (6 siswa per kelompok)	Eksperimen dengan desain faktorial 2x2	Cognitive restructuring, self-management, dan kombinasinya	Semua teknik efektif, kombinasi keduanya paling efektif dalam menurunkan prokrastinasi
10	The Effectiveness of Group Counseling with Reframing Technique to Promote Psychological Well-Being	Nurul Huda, Mungin Eddy Wibowo, Ali Murtadho	2022	Menguji efektivitas konseling kelompok dengan teknik reframing untuk meningkatkan psychological well-being	8 siswa kelas 8 SMP Almunawir Batang (4 laki-laki, 4 perempuan dari 135 siswa)	Pretest-posttest design; analisis Wilcoxon	Teknik reframing	Reframing secara signifikan meningkatkan well-being siswa; dari skor rendah menjadi tinggi setelah perlakuan
11	The Effectiveness of Group Counseling with SFBC and Mindfulness Training Group Approaches to Reduce the Technostress of Students Who Use Smartphone	Ahmad Munir, Sugiyo Sugiyo, Mulawarman	2021	Menganalisis efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan SFBC dan mindfulness untuk menurunkan technostress pada pengguna smartphone	14 siswa SMKN 1 Warungasem Batang, dibagi 2 kelompok (7 siswa per kelompok)	Eksperimen: randomized pretest-posttest comparison group design	Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) dan mindfulness training	Keduanya efektif menurunkan technostress; SFBC sedikit lebih unggul dibanding mindfulness, namun perbedaan tidak signifikan secara statistik

12	<i>The Effectiveness of Postmodern Approach Group Counseling: SFBC and Narrative Therapy in Improving Academic Resilience of Bullying Survivors</i>	Muhammad Aditya Oktava, Mulawarman, Awalya	2022	Mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan SFBC dan narrative therapy dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa korban bullying	16 siswa kelas X SMK Negeri 1 Batealit Jepara (15–16 tahun), beresiliensi akademik rendah	Eksperimen, desain pretest-posttest dengan kelompok kontrol (randomized)	Solution Focused Brief Counseling (SFBC) dan Narrative Therapy	Kedua pendekatan efektif meningkatkan resiliensi akademik; tidak terdapat perbedaan signifikan antar kedua pendekatan. Aspek yang paling meningkat adalah self-efficacy.
13	<i>The Effectiveness of Supportive Group Therapy in Reducing Anxiety of Bullying Victims at SMP X Yogyakarta Indonesia</i>	Retno Rahayu, Siti Muthia Dinni	2021	Mengetahui efektivitas supportive group therapy dalam mengurangi kecemasan siswa korban bullying	6 siswa SMP X Yogyakarta, usia 13–14 tahun, tingkat kecemasan sedang hingga tinggi	Eksperimen satu kelompok pretest-posttest	Supportive Group Therapy	Terdapat penurunan kecemasan yang signifikan setelah diberikan terapi ($Z = -2.214, p < 0.05$); peserta merasa lebih nyaman, percaya diri, dan memiliki mekanisme koping lebih adaptif.

RQ1 : Bagaimana efektif konseling kelompok dalam meningkatkan kesehatan psikologis siswa di sekolah Indonesia

Hasil telaah terhadap ketiga belas artikel menunjukkan bahwa konseling kelompok secara konsisten memberikan dampak positif terhadap berbagai indikator kesehatan psikologis siswa di sekolah. Dalam konteks Indonesia, konseling kelompok tidak hanya berfungsi sebagai sarana intervensi psikologis, tetapi juga sebagai ruang sosial yang aman, suportif, dan reflektif bagi siswa untuk mengekspresikan masalah, mengembangkan solusi bersama, serta membangun kepercayaan diri dan keterampilan sosial. Efektivitas konseling kelompok tercermin dari temuan berbagai penelitian yang mengukur perubahan pada aspek-aspek seperti efikasi diri, kecemasan akademik, prokrastinasi, motivasi berprestasi, humilitas, technostress, resiliensi akademik, hingga kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Sebagian besar penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimen atau eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest, menunjukkan adanya perubahan signifikan secara statistik antara sebelum dan sesudah perlakuan, atau antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Misalnya, penelitian oleh Cahyaningsih dan Setiawati menunjukkan peningkatan self-efficacy secara signifikan setelah konseling kelompok dengan pendekatan reality therapy (Cahyaningsih & Setiawati, 2022). Demikian pula, penelitian yang membuktikan bahwa konseling dengan teknik self-talk dan thought-stopping secara efektif menurunkan kecemasan akademik pada siswa dari keluarga broken home (R. D. Putri et al., 2021). Bahkan pendekatan konseling kelompok secara daring berbasis MBCT dan SFBT dalam penelitian Rohmatas Naini tetap mampu menunjukkan hasil yang efektif (Naini et al., 2021).

Selain itu, aspek kesehatan psikologis yang menjadi fokus dalam berbagai penelitian ini juga mencerminkan respons terhadap berbagai masalah khas remaja di sekolah Indonesia, seperti kecemasan karena tuntutan akademik, bullying, adiksi teknologi, dan kehilangan motivasi belajar. Konseling kelompok terbukti mampu meningkatkan daya lenting akademik (resilience), mengembangkan mekanisme coping yang adaptif, serta membangun identitas diri yang lebih sehat dan positif. Temuan ini sejalan dengan teori Self-Determination dari Deci & Ryan bahwa konseling kelompok membantu siswa memenuhi kebutuhan akan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial, yang menjadi dasar bagi kesejahteraan subjektif (Deci & Ryan, 2012).

Dengan kata lain, konseling kelompok tidak hanya efektif secara klinis dan statistik, tetapi juga relevan secara kontekstual dan sosial budaya dalam membantu siswa menghadapi tantangan psikologis masa kini. Efektivitasnya tidak terbatas pada satu jenis masalah saja, melainkan menunjukkan fleksibilitas tinggi dalam menangani beragam aspek psikologis siswa di lingkungan sekolah.

RQ2: Teknik dan pendekatan konseling kelompok mana yang paling efektif untuk meningkatkan kesehatan psikologis siswa di sekolah Indonesia

Berdasarkan analisis 13 artikel, pendekatan dan teknik dalam konseling kelompok yang digunakan sangat beragam, mencerminkan upaya konselor untuk menyesuaikan dengan karakteristik masalah dan konteks siswa. Dari beragam teknik yang ditelaah, empat pendekatan tampak paling menonjol dalam efektivitasnya: Reality Therapy, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), dan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC). Namun, efektivitas tertinggi justru tampak pada pendekatan yang mengintegrasikan dua atau lebih teknik (kombinasi teknik).

Reality Group Counseling, sebagaimana diterapkan efektif untuk meningkatkan self-efficacy dan mengurangi penggunaan internet bermasalah. Pendekatan ini membantu siswa mengenali pilihan dan tanggung jawabnya dalam kehidupan, sehingga sangat cocok diterapkan dalam setting sekolah yang menuntut kontrol diri dan keputusan yang bertanggung jawab (Cahyaningsih & Setiawati, 2022; Mulawarman et al., 2021).

Sementara itu, CBT dengan teknik cognitive restructuring, terbukti sangat efektif dalam menurunkan kecemasan sosial dan prokrastinasi akademik. CBT memungkinkan siswa untuk

menyadari pola pikir negatif dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional dan produktif, sehingga sangat berguna untuk mengatasi tekanan akademik dan trauma psikososial (Gading et al., 2024; M. E. Putri et al., 2021).

Pendekatan MBCT dan mindfulness, meskipun lebih baru, menunjukkan efektivitas tinggi dalam meningkatkan humility dan menurunkan technostress. Teknik seperti deep breathing dan visual imagery terbukti membangun ketenangan emosional dan fokus mental siswa (Hariyati et al., 2022).

Selain pendekatan individual, kombinasi teknik muncul sebagai strategi yang paling menjanjikan. Misalnya, integrasi cognitive restructuring dengan self-management menghasilkan penurunan prokrastinasi akademik yang lebih signifikan dibanding teknik tunggal (Gading et al., 2024). Begitu pula kombinasi SFBT dan narrative therapy yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam resiliensi akademik korban bullying (Oktava et al., 2022).

Dalam konteks pendekatan postmodern, SFBC konsisten menunjukkan hasil positif dalam berbagai konteks (humility, technostress, dan resiliensi akademik). Teknik ini mendorong siswa untuk fokus pada solusi, bukan pada masalah, serta menggali kekuatan dan keberhasilan masa lalu untuk membangun masa depan.

Secara keseluruhan, tidak ada satu teknik atau pendekatan yang paling superior secara absolut, namun pendekatan berbasis strength-based, kognitif-perilaku, serta integratif (gabungan beberapa teknik) terbukti paling efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan fleksibel dan kontekstual dalam konseling kelompok di sekolah Indonesia, dengan mempertimbangkan kebutuhan psikologis spesifik siswa dan kompleksitas masalah yang mereka hadapi.

Pembahasan

Konseling kelompok telah menjadi intervensi yang sangat krusial dalam lingkungan pendidikan, terutama dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa. Masa sekolah adalah periode penting yang tidak hanya memerlukan keberhasilan akademis, tetapi juga kesehatan mental yang baik. Temuan sistematik review ini menunjukkan bahwa konseling kelompok secara konsisten efektif dalam meningkatkan banyak aspek kesejahteraan psikologis siswa di sekolah Indonesia. Efektivitas ini sejalan dengan hasil meta-analisis yang menunjukkan bahwa konseling kelompok yang berbasis di sekolah berdampak sedang hingga besar pada berbagai hasil kesehatan mental, termasuk gejala depresi dan efikasi diri akademik (Bhattacharya et al., 2023; McDermut et al., 2001). Hal ini memperkuat temuan penelitian mengenai bagaimana konseling kelompok terbukti tidak hanya berperan sebagai intervensi psikologis, tetapi juga sebagai lingkungan sosial yang aman dan mendukung bagi siswa untuk mengungkapkan masalah dan merancang solusi bersama (Steen et al., 2022).

Konseling kelompok memiliki relevansi besar dalam lingkungan sekolah di Indonesia karena kemampuannya untuk mengatasi berbagai masalah psikologis yang umum di kalangan remaja secara bersamaan. Berdasarkan hasil penelitian, konseling kelompok secara signifikan memperbaiki beragam dimensi kesejahteraan psikologis siswa, terutama dalam aspek kognitif dan emosional psikologis. Studi menunjukkan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik reframing berhasil meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa dengan peningkatan yang signifikan (Huda et al., 2022). Pendekatan ini sangat sesuai dengan karakteristik budaya Indonesia yang menekankan nilai kebersamaan dan kerja sama, di mana para siswa dapat saling membantu dan belajar dari pengalaman kolektif (Fitriana et al., 2018).

Efektivitas konseling kelompok didukung oleh teori pertukaran sosial serta sosialisasi kelompok yang menekankan pentingnya keterkaitan dan pengembangan hubungan dalam konteks pendidikan (Yang, 2024). Di Indonesia, konseling kelompok membantu siswa untuk meningkatkan keterampilan sosial penting seperti empati, toleransi, dan penyelesaian konflik, yang kemudian dapat diterapkan dalam kehidupan mereka di luar lingkungan kelompok. Sejalan dengan

hasil studi ini yang menunjukkan bahwa terapi kelompok dapat menurunkan keemasan dan sebagai sarana mendukung siswa secara psikologis (Rahayu & Dinni, 2021).

Berdasarkan analisis terhadap berbagai metode konseling kelompok, pendekatan integratif yang memadukan beberapa teknik menunjukkan tingkat efektivitas yang paling tinggi. Studi menunjukkan bahwa penggabungan *cognitive restructuring* dan *self-management* menyebabkan penurunan *prokrastinasi akademik* yang lebih signifikan dibandingkan dengan teknik tunggal (M. E. Putri et al., 2021). Hasil ini konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi yang dipimpin kolaboratif oleh penyedia kesehatan mental dan penyedia sebaya memiliki dampak positif yang signifikan pada ukuran pemulihan pribadi dan pemulihan klinis (Høgh Egmosen et al., 2023).

Telaah menunjukkan efektivitas dari strategi konseling kelompok dalam meningkatkan kemampuan siswa untuk mencapai kesejahteraan akademik (Oktava et al., 2022; M. E. Putri et al., 2021; R. D. Putri et al., 2021; Sari & Netrawati, 2025). Metode ini memungkinkan siswa untuk memahami opsi dan tanggung jawab mereka dalam kehidupan, yang sangat relevan diterapkan dalam lingkungan sekolah yang mengharuskan pengendalian diri dan keputusan yang bijaksana. Terapi Perilaku Kognitif (CBT) dalam konteks kelompok terbukti berhasil menangani kecemasan sosial pada siswa dan dapat diterapkan sebagai metode untuk mengatasi berbagai masalah psikologis (Gading et al., 2024).

Terapi Singkat Berbasis Solusi (SFBT) menunjukkan hasil positif yang konsisten di berbagai konteks, termasuk peningkatan ketahanan akademis dan kepercayaan diri (Munir et al., 2021; Naini et al., 2021; Oktava et al., 2022). Pendekatan ini mendorong siswa supaya lebih berkonsentrasi pada solusi ketimbang permasalahan, serta mengeksplorasi kekuatan dan pencapaian sebelumnya untuk menciptakan masa depan.

Hasil penelitian ini memiliki dampak signifikan terhadap praktik konseling di sekolah-sekolah Indonesia. Untuk konselor sekolah, temuan penelitian ini menawarkan panduan strategis dalam merancang dan melaksanakan program konseling kelompok. Pertama, konselor sekolah harus membangun keterampilan dalam memfasilitasi konseling kelompok dengan berbagai teknik atau metode integratif yang terbukti berhasil. Penemuan ini memperkuat hasil penelitian yang menunjukkan bahwa konseling yang menggabungkan berbagai teknik terapeutik memberikan hasil terbaik dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa (Kim, 2011; Park & Kim, 2011). Pemahaman ini menyoroti bahwa konseling kelompok dapat berfungsi sebagai wadah untuk menciptakan jaring dukungan sosial yang konstruktif di sekolah, yang krusial dalam menurunkan kemungkinan terjadinya gangguan mental yang lebih parah. Dengan demikian, peningkatan kapasitas konselor dan penyediaan sumber daya yang cukup merupakan kunci sukses dalam pelaksanaan intervensi ini (Moesarofah, 2023; Nisaa & Silawati, 2025).

Kedua, konseling kelompok dengan pendekatan preventif dan promotif dapat berfungsi sebagai strategi yang efektif untuk menangani berbagai masalah kesehatan mental siswa secara menyeluruh. Selain itu, penelitian ini mengungkapkan bahwa konseling kelompok secara daring juga memberikan dampak setara dengan intervensi secara langsung, sehingga menciptakan kemungkinan untuk penerapan yang lebih luas (Naini et al., 2021). Ini sangat penting dalam konteks era digital dan kondisi pandemi yang mengharuskan penyesuaian dalam penyampaian layanan konseling.

Kesimpulan

Walaupun konseling kelompok menawarkan berbagai keuntungan, ada beberapa tantangan yang harus diperhatikan. Salah satu faktornya adalah variasi karakteristik siswa yang dapat memengaruhi dinamika kelompok serta efektivitas intervensi. Di samping itu, keterbatasan waktu dan sumber daya di sekolah sering kali menjadi penghalang dalam menjalankan program konseling secara maksimal. Studi ini juga mencatat bahwa intervensi kelompok perlu disesuaikan dengan kebutuhan khusus siswa dan konteks sekolah untuk mencapai hasil yang optimal. Studi berikutnya dianjurkan untuk menyelidiki lebih lanjut mengenai cara kerja konseling kelompok dalam konteks

yang lebih bervariasi, termasuk perbedaan usia, latar belakang sosial, dan budaya peserta didik. Selain itu, penelitian longitudinal yang mempelajari efek jangka panjang dari konseling kelompok pada kesejahteraan psikologis siswa akan sangat berguna. Penelitian juga bisa menciptakan model intervensi yang memadukan teknologi digital untuk menjangkau siswa dengan lebih luas dan efektif, mengingat dampak era digital yang semakin menguat pada kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, penilaian secara terus-menerus dan penyesuaian program sangat krusial untuk menjamin keberlanjutan dan efektivitas intervensi.

Referensi

- Alhawari, V. A., & Pratiwi, A. (2021). Study Literature Review: Pengaruh Efektivitas Terapi Aktivitas Kelompok Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 82–90.
- Axelta, A., & Abidin, F. A. (2022). Depresi pada remaja: Perbedaan berdasarkan faktor biomedis dan psikososial. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 9(1), 34.
- Bhat, C. S., & Stevens, M. M. (2021). College and career readiness group interventions for early high school students. *The Journal for Specialists in Group Work*, 46(1), 20–31.
- Bhattacharya, S., Kennedy, M., Miguel, C., Tröger, A., Hofmann, S. G., & Cuijpers, P. (2023). Effect of psychotherapy for adult depression on self-esteem: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 325, 572–581.
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis? *Qualitative Research in Psychology*, 18(3), 328–352.
- Bunda, I. P., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2024). Penerapan Pendekatan Kelompok dalam Konseling Remaja: Evaluasi terhadap Perubahan Perilaku. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 3777–3787.
- Cahyamita, T. (2015). Efektivitas terapi kelompok suportif ekspresif dalam menurunkan depresi pada orang dengan HIV/AIDS. *Naskah Publikasi*.
- Cahyaningsih, N., & Setiawati, F. A. (2022). Effectiveness of Reality Group Counseling to Enhance Students' Self-efficacy in High School. *Proceedings of the International Seminar on Innovative and Creative Guidance and Counseling Service (ICGCS 2021)*, 657, 159–163. <https://doi.org/10.2991/ASSEHR.K.220405.027>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. *Handbook of Theories of Social Psychology*, 1(20), 416–436.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260.
- Diener, E., & Sim, J. H. (2024). Happiness/Subjective well-being. In *Emotion Theory: The Routledge Comprehensive Guide* (pp. 199–217). Routledge.
- Fitriana, F., Firman, F., & Daharnis, D. (2018). Effectiveness of cognitive behavior therapy counseling group setting in overcoming student's social anxiety. *International Conferences on Educational, Social Sciences and Technology*, 751–756.
- Gading, I. K., Suarni, N. K., & Suranata, K. (2024). The Effectiveness of Cognitive Behavior Group Counseling Restructuring Technique to Reduce the Social Anxiety of Cyber-Bullying Victim. *KnE Social Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kss.v9i2.14850>
- Hariyati, A., Sugiharto, D., & Awalya, A. (2022). The Effectiveness of Group Counseling on Visual Imagery and Deep Breathing Techniques to Improve Achievement Motivation of Junior High School Students. *Journal of Humanities and Social Sciences Studies*, 4(2), 29–37. <https://doi.org/10.32996/JHSS.2022.4.2.5>
- Heijnders, M., & Van Der Meij, S. (2006). The fight against stigma: an overview of stigma-reduction strategies and interventions. *Psychology, Health & Medicine*, 11(3), 353–363.
- Høgh Egmos, C., Heinsvig Poulsen, C., Hjorthøj, C., Skriver Mundy, S., Hellström, L., Nørgaard Nielsen, M., Korsbek, L., Serup Rasmussen, K., & Falgaard Epløv, L. (2023). The effectiveness of peer support in personal and clinical recovery: Systematic review and Meta-analysis. *Psychiatryonline.Org* C Høgh Egmos, C Heinsvig Poulsen, C Hjorthøj, S Skriver Mundy, L

- Hellström Psychiatric Services*, 2023•*psychiatryonline.Org*, 74(8), 847–858. <https://doi.org/10.1176/APPI.PS.202100138>
- Huda, N., Wibowo, M. E., & Murtadho, A. (2022). The Effectiveness of Group Counseling with Reframing Technique to Promote Psychological Well-Being. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(2), 102–107. <https://doi.org/10.15294/JUBK.V11I2.57634>
- Ilanloo, H., Ahmadi, S., Zaharakar, K., & Cicognani, E. (2022). The effectiveness of group counseling of mindfulness-based cognitive therapy on internet addiction and cognitive emotion regulation in high school students. *Iranian Journal of Learning & Memory*, 4(16), 19–28.
- Kim, S. H.-S. (2011). The development and the effectiveness of a integrative group counseling program for depression, suicide ideation, and stress in high school students. *Korean Journal of Child Studies*, 32(6), 81–94.
- Luchini, C., Stubbs, B., Solmi, M., & Veronese, N. (2017). Assessing the quality of studies in meta-analyses: Advantages and limitations of the Newcastle Ottawa Scale. *World Journal of Meta-Analysis*, 5(4), 80–84.
- Mauludina, G., Wahyuni, E., & Chanum, I. (2012). Pengaruh Kelompok Psikoedukasi Dengan Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Body Image Siswi Kelas X SMAN 32 Jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 1, 55–60.
- McDermut, W., Miller, I. W., & Brown, R. A. (2001). The efficacy of group psychotherapy for depression: A meta-analysis and review of the empirical research. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 8(1), 98–116.
- Moesarofah, M. (2023). Identifikasi Peran Konselor Sekolah Dalam Layanan Kesehatan Mental Berbasis Sekolah. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 337–344.
- Muiz, R. H., & Sulistyarini, Rr. I. (2015). Efektivitas Terapi Dukungan Kelompok dalam Meningkatkan Resiliensi pada Remaja Penghuni Lembaga Pemasyarakatan. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 7(2), 173–190. <https://doi.org/10.20885/INTERVENSIPSIKOLOGI.VOL7.ISS2.ART4>
- Mulawarman, M., Rahmawati, A. I. N., Ariffudin, I., Wibowo, M. E., Purwanto, E., Shafie, A. A. H. Bin, & Afriwilda, M. (2021). Reality Group Counseling for Indonesian-Malaysian Muslim Students with Problematic Internet Use: Is it Effective? If So, How Does It Work? *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(2), 169–180. <https://doi.org/10.25217/IGCJ.V4I2.1700>
- Munir, A., Sugiyo, S., & Mulawarman, M. (2021). The Effectiveness of Group Counseling with Sfbc And Mindfulness Training Group Approaches to Reduce the Technostress of Students Who Use Smartphone. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 42–48. <https://doi.org/10.15294/JUBK.V9I1.45408>
- Naini, R., Mulawarman, M., & Wibowo, M. E. (2021). Online group counseling with mindfulness-based cognitive and solution-focused approach for enhancing students' humility. *International Journal of Information and Education Technology*, 11(11), 561–566. <https://doi.org/10.18178/ijiet.2021.11.11.1565>
- Nisaa, R. D., & Silawati, N. K. (2025). Peran BK Pribadi Sosial dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa. *Daini Widya*, 11(2), 67–82.
- Nopen, P., Khoiriyah, N., & Fadilah, M. (2024). Systematic Literature Review: Kesejahteraan Subjektif pada Remaja di Sekolah Menengah. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 3, 124–137.
- Nurjanah, R. S. N., Setianingsih, E. S., & Maulia, D. (n.d.). Peran Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Problem Solving untuk Meningkatkan Pemahaman Kesehatan Mental Siswa. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 8(2), 53–61.
- Nurmawati, Wibowo, M. E., Sugiyo, & Sunawan. (2024). Beyond Borders: Unleashing the Potential of Multicultural Counselling in the Indonesian Context. *Kurdish Studies*, 12(2), 4360–4374. <https://doi.org/10.58262/ks.v12i2.325>

- Oktava, M. A., Mulawarman, M., & Awalya, A. (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.
- Oktavia, T. Z. (2024). Ide Bunuh Diri Sebagai Dampak Depresi Pada Siswa. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 9077–9087.
- Park, G. R., & Kim, H. S. (2011). Effects of a group counseling integration program on self-determination and internet addiction in high school students with tendency to internet addiction. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 41(5), 694–703.
- Prasyatiani, T., & Sulistyarini, Rr. I. (2018). Efektivitas Terapi Kelompok Pendukung terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Pasien HIV/AIDS. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 10(1), 57–72. <https://doi.org/10.20885/INTERVENSIPSIKOLOGI.VOL10.ISS1.ART5>
- Putri, M. E., Wibowo, M. E., & Sugiyono, S. (2021). The Effectiveness of Group Counseling With Cognitive Restructuring and Self-Management Techniques to Reduce Academic Procrastination. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 29–35. <https://doi.org/10.15294/JUBK.V9I1.45284>
- Putri, O. E. H., Firmansyah, A. R., Wibisana, M. S. M., Belqhisika, A. B., & Radianto, D. O. (2024). Pengaruh Penerapan Program Psikoterapi Kognitif Perilaku Terhadap Penurunan Gejala Depresi pada Remaja. *JOURNAL SAINS STUDENT RESEARCH*, 2(3), 131–137.
- Putri, R. D., Wibowo, M. E., & Japar, M. (2021). Self-Talk and Thought Stopping Group Counseling Effectiveness to Reduce Academic Anxiety in Students with The Broken Home Family. *European Journal of Psychological Research*, 8(1), 95–103. www.idpublications.org
- Rahayu, R., & Dinni, S. M. (2021). The Effectiveness of Supportive Group Therapy in Reducing Anxiety of Bullying Victims at Smp X Yogyakarta Indonesia. *International Journal of Latest Research in Humanities and Social Science*, 4(1), 34–40. www.ijlrhss.com
- Ramadhani, A. T., Aroyan, A. F., Asmara, A. L., & Sekararum, A. (2024). Dampak Konseling Kelompok terhadap Kesehatan Mental Siswa SMA di Era Digital. *TSAQOFAH*, 4(6), 4306–4317.
- Rehman, Y., Campbell, S., & Chew-Graham, C. (2021). Difference between quantitative and qualitative research question-PICO vs. spider. *American Academic Scientific Research Journal for Engineering, Technology, and Sciences*, 77(1), 188–199.
- Rifani, E., Artika, M., Kunwijaya, I., & Hani, H. (2024). Indonesian Adaptation of the Multicultural School Counseling Behavior Scale. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 6(3). <https://citeus.um.ac.id/jkbk/vol6/iss3/16>
- Riziana, K. F., Fatmawati, F., & Darmawan, A. (2023). Hubungan Tingkat Gejala Depresi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja Sekolah Menengah Atas. *Journal of Medical Studies*, 3(1), 39–47.
- Rosadi, N. (2013). *Hubungan antara perfeksionisme dengan depresi pada siswa cerdas istimewa di kelas akselerasi*.
- Sari, M., & Netrawati. (2025). Group Counseling Innovation: Self-Management Techniques for Enhancing Discipline Among Vocational High School Students. *Journal of Educational, Health & Community Psychology (JEHCP)*, 14(1).
- Schiavenato, M., & Chu, F. (2021). PICO: What it is and what it is not. *Nurse Education in Practice*, 56, 103194.
- Skinta, M. D., Lezama, M., Wells, G., & Dilley, J. W. (2015). Acceptance and compassion-based group therapy to reduce HIV stigma. *Cognitive and Behavioral Practice*, 22(4), 481–490.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). The future of positive psychology. *Handbook of Positive Psychology*, 751–767.
- Steen, S., Davis, J., & Bethea, C. (2023). Reconceptualizing the achieving success everyday group counseling model to focus on the strengths of black male middle school youth. *Journal of School-Based Counseling Policy and Evaluation*, 5(1), 4–20.

- Steen, S., Melfie, J., Carro, A., & Shi, Q. (2022). A systematic literature review exploring achievement outcomes and therapeutic factors for group counseling interventions in schools. *Professional School Counseling*, 26(1a), 2156759X221086739.
- Templier, M., & Paré, G. (2015). A framework for guiding and evaluating literature reviews. *Communications of the Association for Information Systems*, 37(1), 6.
- Xiao, Y., & Watson, M. (2019). Guidance on conducting a systematic literature review. *Journal of Planning Education and Research*, 39(1), 93–112.
- Ximenes, J., Naibili, M. J. E., & Sanan, Y. C. U. (2024). Potret Kesehatan Jiwa Remaja SMA: Tantangan Kecemasan dan Depresi di Era Modern. *Healthy Papua-Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 7(2).
- Yang, X. (2024). Application of Social Exchange and Group Socialisation Theory in School Counselling: A Quantitative Analysis of Three Primary and Secondary Schools in G Province. *International Journal of School and Cognitive Psychology*, 11(1), 1–3. <https://doi.org/10.35248/2469-9837.24.11.337>
- Yu, Y., Chotipanvithayakul, R., Wichaidit, W., & Cai, W. (2022). Effects of character strength-based intervention vs group counseling on post-traumatic growth, well-being, and depression among university students during the COVID-19 pandemic in Guangdong, China: A non-inferiority trial. *Psychology Research and Behavior Management*, 1517–1529.