

Kontribusi Faktor Terapeutik dalam Konseling Kelompok: Tinjauan Literatur dalam Konteks Pendidikan dan Kesehatan Mental

Firdian Setiya Arinata¹, Erni Kurniawati², Mungin Eddy Wibowo³, Muslikah⁴, Sinta Saraswati⁵, Muh. Azhar Mubarak⁶

¹²³⁴⁵⁶Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Corresponding Author: Firdian Setiya Arinata, e-mail Email: firdianarinata@mail.unnes.ac.id

Published: July, 2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam kontribusi faktor terapeutik dalam konseling kelompok melalui tinjauan literatur sistematis yang relevan dalam konteks pendidikan dan kesehatan mental. Faktor terapeutik yang dikemukakan oleh Irvin D. Yalom, seperti *instillation of hope* (pemberian harapan), *universality* (Universalisme), *altruism* (altruisme), dan *group cohesiveness* (kohesi kelompok), merupakan elemen inti yang memfasilitasi perubahan psikologis dalam dinamika kelompok. Melalui penelusuran terhadap artikel ilmiah yang diterbitkan dalam rentang waktu 2021 hingga 2025 dari *database google scholar*, *science direct*, dan *scoopus*, sebanyak 18 artikel terpilih dianalisis berdasarkan kriteria inklusi yang mencakup relevansi konteks, metodologi yang kuat, dan fokus pada implementasi konseling kelompok. Hasil kajian menunjukkan bahwa integrasi faktor terapeutik secara konsisten berkorelasi positif dengan peningkatan efektivitas intervensi kelompok, baik dalam mengurangi gejala psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stress, maupun dalam meningkatkan kesejahteraan emosional, efikasi diri, serta hubungan interpersonal antar anggota kelompok. Dalam konteks pendidikan, konseling kelompok yang berbasis terapeutik terbukti memperkuat resiliensi siswa dan menciptakan iklim belajar yang inklusif. Sementara dalam ranah kesehatan mental, keberadaan faktor-faktor tersebut mendukung pemulihan pasien, mengurangi stigma diri, dan mempercepat proses pemaknaan pascatrauma. Temuan ini menegaskan bahwa faktor terapeutik bukan sekadar aspek tambahan, melainkan komponen mendasar dalam struktur dan keberhasilan konseling kelompok. Oleh karena itu, praktisi konseling disarankan untuk mengintegrasikan faktor-faktor tersebut secara strategis dalam desain, pelaksanaan, dan evaluasi layanan kelompok. Penelitian lanjutan dengan pendekatan kuasi-eksperimental dan longitudinal direkomendasikan untuk mengukur secara lebih mendalam pengaruh spesifik dari masing-masing faktor terapeutik dalam berbagai konteks dan populasi sasaran.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Faktor Terapeutik, Pendidikan, Kesehatan Mental

ABSTRACT

This study aims to examine in depth the contribution of therapeutic factors in group counseling through a systematic review of relevant literature in the context of education and mental health. Therapeutic factors proposed by Irvin D. Yalom, such as *instillation of hope*, *universality*, *altruism*, and *group cohesiveness*, are core elements that facilitate psychological change in group dynamics. Through a search of scientific articles published in the period 2021 to 2025 from the *google scholar*, *sciencedirect*, and *scoopus* databases, 18 selected articles were analyzed based on inclusion criteria including contextual relevance, strong methodology, and focus on group counseling implementation. The results of the study showed that the integration of therapeutic factors consistently correlated positively with increased effectiveness of group interventions, both in reducing psychological symptoms such as anxiety, depression, and stress, and in improving emotional well-being, self-efficacy, and interpersonal relationships between group members. In the context of Education, therapeutic-based group counseling has been shown to strengthen student resilience and create an inclusive learning climate. While in the realm of mental health, the presence of these factors supports patient recovery, reduces self-stigma, and accelerates the process of post-traumatic meaning. These findings confirm that therapeutic factors are not merely additional aspects, but rather fundamental components in the structure and success of group counseling. Therefore, counseling practitioners are advised to integrate these factors strategically in the design, implementation, and evaluation of group services. Further research with quasi-experimental and longitudinal approaches is recommended to more deeply measure the specific effects of each therapeutic factor in various contexts and target populations.

Keywords: Group Counseling, Therapeutic Faktors, Education, Mental Health

PENDAHULUAN

Konseling kelompok merupakan salah satu pendekatan intervensi psikososial yang telah terbukti efektif dalam berbagai konteks, dan kini semakin mendapat tempat penting dalam dunia pendidikan dan layanan kesehatan mental. Keunggulan utama pendekatan ini terletak pada dinamika interpersonal yang terjadi diantara anggota kelompok, yang menciptakan ruang aman untuk berbagai pengalaman, mengembangkan keterampilan sosial, dan memfasilitasi pemulihan psikologis secara kolektif. Keberhasilan proses konseling kelompok tidak hanya ditentukan oleh teknik yang digunakan oleh fasilitator, tetapi juga oleh keberadaan faktor terapeutik yang muncul secara alami dalam interaksi kelompok.

Irvin D. Yalom (1995), seorang pelopor dalam terapi kelompok eksistensial, mengidentifikasi sebelas faktor terapeutik utama yang berperan dalam mendorong perubahan positif pada anggota kelompok. Diantara faktor-faktor tersebut, beberapa yang paling berpengaruh dalam konteks pendidikan dan kesehatan mental meliputi: *instillation hope* (Pemberian harapan), *Universality* (Universalisme), *Altruism* (Altruisme), dan *Group Cohesiveness* (Kohesi Kelompok). Faktor-faktor ini menciptakan dasar psikologis yang memungkinkan anggota kelompok merasa diterima, terhubung, dan memiliki harapan akan perubahan. Penelitian terbaru oleh Hwang & Chung (2022) menegaskan bahwa kohesi kelompok berperan penting sebagai prediktor keberhasilan konseling kelompok dalam konteks kecemasan sosial dan masalah identitas remaja. Sementara itu, Almeida & Rivera (2021) menunjukkan bahwa pemberian harapan dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan aktif peserta dalam sesi terapi, terutama mereka yang mengalami depresi ringan hingga sedang.

Berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas faktor terapeutik dalam meningkatkan hasil konseling kelompok. Misalnya, Hwang & Chung (2022) menemukan bahwa kohesi kelompok berkorelasi signifikan dengan keberhasilan konseling untuk mengurangi kecemasan sosial. Sementara itu, penelitian Martinez & Khalid (2022) menyatakan bahwa empati dan koreksi pengalaman emosional melalui kelompok berkontribusi besar dalam pemulihan psikologis pascatrauma.

Dalam konteks pendidikan, konseling kelompok telah digunakan secara luas untuk membantu peserta didik mengatasi berbagai persoalan akademik, sosial, maupun emosional. Siswa yang mengalami stres akademik, konflik antar teman sebaya, kesulitan adaptasi, hingga pengalaman perundungan, mendapatkan manfaat dari partisipasi dalam konseling kelompok yang memfasilitasi empati, refleksi diri, dan dukungan sejawat. Studi oleh Suryani & Nugraha (2024) menunjukkan bahwa

pendekatan ini berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan resiliensi psikologis dan ketrampilan sosial siswa sekolah menengah. Selain itu konseling kelompok dengan penguatan faktor terapeutik terbukti dapat meningkatkan keterampilan sosial, efikasi diri, dan resiliensi siswa (Surayani & Nugraha, 2024).

Di sisi lain, dalam layanan kesehatan mental, konseling kelompok telah digunakan secara luas untuk penanganan berbagai gangguan seperti kecemasan, depresi, gangguan stres pascatrauma (PTSD), hingga pemulihan dari kecanduan dan trauma berat, dinamika kelompok yang suportif dan empatik memungkinkan peserta untuk mengalami *corrective emotional experiences*, yaitu pengalaman emosional baru yang memperbaiki luka psikologis dari masa lalu (Martinez & Khalid, 2022). Selain itu, Takana et al (2021) menunjukkan bahwa narasi bersama dan dukungan sejawat dalam kelompok dapat mempercepat proses penerimaan diri dan pemaknaan ulang terhadap pengalaman traumatik.

Memahami kontribusi masing-masing faktor terapeutik menjadi sangat penting bagi para praktisi, konselor, dan pendidik yang merancang dan memfasilitasi konseling kelompok. Integrasi strategis faktor-faktor ini dalam desain intervensi dapat meningkatkan efektivitas jangka pendek dan jangka panjang, serta mendorong terciptanya ruang psikologis yang kondusif untuk perubahan.

Meskipun efektivitas faktor terapeutik telah dibahas dalam sejumlah studi, sebagian besar penelitian masih bersifat terpisah antara konteks pendidikan dan kesehatan mental, serta cenderung menitik beratkan pada hasil akhir tanpa menggali kontribusi spesifik dari masing-masing faktor terapeutik. Selain itu, masih minim studi yang menyajikan tinjauan literatur sistematis yang membandingkan peran faktor-faktor tersebut lintas konteks secara komprehensif.

State of the art menunjukkan pentingnya integrasi dan pemahaman mendalam terhadap faktor terapeutik untuk meningkatkan kualitas layanan konseling kelompok. Namun gap penelitian terletak pada kurangnya kajian sistematis yang memetakan kontribusi faktor terapeutik secara tematik dan kontekstual berdasarkan penelitian mutakhir (2021-2025).

Kebaharuan (*Novelty*) dari penelitian ini terletak pada penyusunan tinjauan literatur sistematis yang fokus pada kontribusi spesifik faktor terapeutik dalam konseling kelompok pada dua domain utama pendidikan dan kesehatan mental serta menyarankan arah pengembangan desain layanan konseling berbasis bukti dan kontekstual. Oleh karena itu, kajian literatur ini, bertujuan untuk menelaah kontribusi faktor terapeutik dalam konseling kelompok berdasarkan penelitian-penelitian ilmiah terkini (2021-2025), dengan fokus pada penerapan dalam konteks pendidikan dan kesehatan mental. Penelitian ini diharapkan dapat menjawab pertanyaan tentang kontribusi faktor terapeutik dalam konteks pendidikan dan kesehatan mental dan menjadi dasar bagi pengembangan model konseling kelompok yang lebih adaptif, kontekstual dan berbasis bukti, sejalan dengan tuntutan layanan psikososial masa kini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan tinjauan literatur, yang bertujuan untuk mengidentifikasi, menilai, dan mensistesis temuan-temuan utama dari berbagai penelitian terdahulu yang berkaitan dengan faktor terapeutik dalam konseling kelompok. Langkah-langkah dalam proses ini dilakukan secara bertahap dan terstruktur guna memastikan ketepatan, keteladanan, dan relevansi hasil kajian.

Sumber data yang digunakan meliputi sejumlah basis data ilmiah daring yang kredibel dan sering digunakan dalam kajian psikologi dan pendidikan, antara lain google scholar, scopus dan science direct. Ketiga sumber ini dipilih karena menyediakan akses terhadap artikel-artikel jurnal internasional dan nasional yang telah melewati proses peer-review, sehingga menjamin kualitas yang dihasilkan.

Dalam proses penelusuran literatur, digunakan kata kunci pencarian yang telah dirumuskan berdasarkan topik penelitian, yaitu "*Therapeutic factors in group counseling*," "*Group Psychotherapy*," "*Yalom*," "*education setting*," "*mental health*," dan "*group therapy outcomes*." Kata kunci tersebut dipadukan dalam berbagai kombinasi *boolean* (AND/OR) untuk mendapatkan cakupan artikel yang luas dan tetap relevan dengan fokus kajian.

Adapun kriteria inklusi dalam pemilihan artikel meliti beberapa hal, yaitu : 1) artikel ilmiah yang diterbitkan dalam rentang waktu tahun 2021-2025; 2) artikel ditulis dalam bahasa Inggris atau bahasa Indonesia, 3) artikel harus secara eksplisit membahas implementasi konseling kelompok, baik dalam konteks pendidikan (seperti sekolah, perguruan tinggi) maupun dalam layanan kesehatan mental (seperti klinik, rumah sakit, atau pusat rehabilitasi psikososial), serta 4) artikel memiliki landasan metodologis yang jelas, baik berupa metode kuantitatif, kualitatif, maupun campuran (*mixed methods*), yang memungkinkan untuk dianalisis secara mendalam dari segi hasil dan kontribusi terhadap praktik konseling kelompok.

Dari hasil pencarian dan seleksi yang dilakukan berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sebanyak 18 artikel ilmiah yang relevan dan memenuhi syarat untuk tinjauan lebih lanjut. Artikel-artikel ini selanjutnya dianalisis secara sistematis guna mengidentifikasi kontribusi berbagai faktor terapeutik terhadap efektivitas konseling kelompok, baik dalam upaya peningkatan kesejahteraan psikologis individu maupun dalam konteks penguatan fungsi sosial dan pendidikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor Terapeutik Dominan

Dari hasil sistesis literatur, terdapat empat faktor terapeutik utama yang saling muncul dan menunjukkan kontribusi signifikan terhadap keberhasilan konseling kelompok dalam konteks pendidikan dan kesehatan mental. Faktor-faktor tersebut meliputi kohesi kelompok, universalisme,

pemberian harapan dan altruism. Masing-masing faktor tidak berdiri sendiri tetapi saling berinteraksi dalam menciptakan dinamika kelompok yang kondusif untuk perubahan psikologis yang positif.

Kohesi kelompok (*Group Cohesiveness*)

Kohesi kelompok merupakan pondasi yang memungkinkan terbentuknya kepercayaan dan keterbukaan antara anggota kelompok. Corey et al (2018) menekankan bahwa kohesi adalah “perekat emosional” yang memungkinkan setiap anggota merasa diterima, dimengerti, dan dihargai. Studi terkini oleh Liu & Wong (2022) menunjukkan bahwa kohesi kelompok berperan sebagai mediator dalam hubungan antara keikutsertaan dalam konseling kelompok dan peningkatan kesejahteraan emosional. Dalam konteks pendidikan, kohesi terbukti meningkatkan keterlibatan siswa dan mengurangi isolasi sosial, terutama pada siswa yang mengalami *bullying* atau kesulitan adaptasi (Mulyani&Saputra, 2023). Di layanan Kesehatan mental, kohesi mempercepat pemulihan pasien dengan menggunakan kecemasan dan depresi melalui mekanisme dukungan sejawat (Rojas & Martinez, 2021).

Universalism (*Universality*)

Universalisme adalah kesadaran bahwa perasaan, pemikiran, atau pengalaman yang dimiliki oleh seseorang ternyata juga dialami oleh yang lain. Yalom (2005) dan Gladding (2016) menekankan bahwa perasaan “tidak sendiri” ini dapat mengurangi rasa terasing dan rasa malu. Penelitian lebih lanjut oleh Kim et al. (2021) menegaskan bahwa universalisme dapat menurunkan tingkat stres sosial pada mahasiswa baru, khususnya dalam transisi dari jenjang sekolah ke perguruan tinggi. Dalam kelompok trauma survivors, universalisme membantu menurunkan beban psikologis dengan cara menciptakan ruang validasi dan empati kolektif (Zhan & Lee, 2023). Hal ini membuktikan bahwa kehadiran orang lain dengan pengalaman serupa memiliki efek terapeutik yang signifikan.

Pemberian Harapan (*Instillation of Hope*)

Faktor ini berperan sebagai penggerak motivasi internal yang penting diawal hingga akhir proses konseling kelompok. Yalom (1995) menemukan bahwa melihat orang lain mengalami kemajuan dapat membangkitkan harapan bagi anggota yang sedang berjuang, penelitian oleh (Nakamura et al. (2022) menemukan bahwa pemberian harapan menjadi prediktor kuat keberhasilan terapi kelompok bagi pasien dengan gangguan kecemasan sosial. Dalam setting pendidikan, harapan yang ditanamkan melalui testimoni dan pengalaman positif anggota lain dapat mendorong siswa dengan performa rendah untuk bangkit dan beradaptasi (Hidayat & Pratiwi, 2023). Harapan menciptakan orientasi masa depan yang positif dan memperkuat keinginan individu untuk tetap terlibat dalam proses kelompok.

Altruism

Altruisme merujuk pada kemampuan anggota kelompok untuk memberikan bantuan, dukungan, dan empati kepada orang lain dalam kelompok. Ber et al (2012) menyatakan bahwa ketika

anggota merasa mampu memberi manfaat kepada orang lain, harga diri dan rasa kebermaknaannya meningkat. Penelitian terbaru oleh Fernandez-Lansac et al. (2021) menunjukkan bahwa praktik altruism dalam konseling dapat mengurangi gejala depresi dan meningkatkan empati interpersonal secara signifikan. Di lingkungan pendidikan, altruism mendorong terbangunnya solidaritas dan tanggung jawab sosial antar siswa (Rahmawati&Yusuf, 2024). Dalam layanan kesehatan mental altruism mendorong menciptakan relasi sosial yang penuh kasih, yang memperkuat mekanisme koping dalam menghadapi stres kronis.

Efektivitas dalam Konteks Pendidikan

Dalam lingkungan sekolah dan universitas, konseling kelompok yang mengintegrasikan faktor-faktor terapeutik terbukti memainkan peran yang sangat penting dalam mendukung kesehatan mental siswa, meningkatkan ketrampilan sosial, serta memperkuat daya lenting psikologis mereka. Penelitian-penelitian terbaru menunjukkan bahwa konseling kelompok tidak hanya efektif sebagai intervensi preventif, tetapi juga sebagai pendekatan pemulihan bagi siswa yang mengalami gangguan psikososial ringan hingga sedang.

Pertama, konseling kelompok berkontribusi secara signifikan dalam mengurangi kecemasan sosial, tekanan akademik, dan stres sekolah yang mengangkat selama masa transisi pendidikan. Studi oleh Rahman & Sukmawati (2019) menunjukkan penurunan signifikan kecemasan akademik melalui teknik berbasis faktor terapeutik seperti universalisme dan pemberian harapan. Hal ini diperkuat oleh temuan Fitriani et al., (2023) yang menyatakan bahwa siswa SMA yang mengikuti sesi konseling kelompok dengan pendekatan kohesi dan refleksi bersama mengalami peningkatan ketegangan emosional dan keberanian dalam menghadapi ujian.

Kedua, faktor terapeutik seperti *instillation of hope* dan *altruism* mampu meningkatkan efikasi diri siswa dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial. Wibowo (2021) menyebutkan bahwa harapan dan dukungan yang diberikan antara anggota kelompok meningkatkan kepercayaan siswa terhadap kapasitas dirinya sendiri, selain itu, studi oleh Utami & Kurnia (2022) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan penguatan faktor kohesi dan pemberdayaan anggota melalui dialog terbuka meningkatkan efikasi diri siswa yang mengalami perundungan (*bullying*) dan isolasi sosial.

Ketiga, konseling kelompok terbukti mengembangkan keterampilan interpersonal melalui pembelajaran kolaboratif dan partisipatif. Eddy & Sugiyo (2020) menyoroti pentingnya dinamika kelompok sebagai sarana pembelajaran sosial. Penelitian lanjutan oleh Nurhayati et al. (2022) menemukan bahwa kelompok siswa yang aktif dalam proses konseling menunjukkan peningkatan dalam hal empati, kemampuan mendengarkan, dan keterampilan komunikatif asertif. Mereka juga menjadi lebih terbuka terhadap perbedaan dan memiliki toleransi yang lebih tinggi terhadap teman sebayanya.

Lebih lanjut penelitian, penelitian oleh Larasati & Hidayah (2024) dalam konteks pendidikan vokasional menegaskan bahwa konseling kelompok yang difasilitasi dengan pendekatan terapeutik mampu membuat siswa SMK dalam merancang tujuan karir lebih jelas dan realistis. Proses ini difasilitasi melalui faktor terapeutik seperti pemberian informasi, dukungan emosional antar anggota, dan rekapitulasi korektif pengalaman masa lalu, yang semuanya mendorong refleksi diri dan pengambilan keputusan yang lebih matang. Secara umum, konseling kelompok dalam konteks pendidikan, ketika dijalankan dengan memperhatikan dinamika faktor terapeutik, mampu membentuk lingkungan belajar yang suportif, inklusif, dan memberdayakan, yang pada akhirnya mendukung perkembangan kepribadian dan pencapaian akademik peserta didik.

Efektivitas dalam Konteks Kesehatan Mental

Dalam ranah layanan kesehatan mental, konseling kelompok dengan integrasi faktor terapeutik secara konsisten menunjukkan efektivitas yang tinggi dalam membantu proses pemulihan psikologis individu dengan berbagai gangguan emosional dan mental. Faktor-faktor seperti kohesi kelompok, instilasi harapan, altruisme, dan universalisme bukan hanya mendorong keterlibatan aktif peserta, tetapi juga menciptakan lingkungan suportif yang mempercepat tercapainya tujuan terapi.

Pertama, konseling kelompok terbukti meningkatkan pemulihan pasien dengan gangguan kecemasan, depresi dan trauma, penelitian oleh Stahl & Leber (2020) menemukan bahwa partisipasi dalam kelompok yang kohesi menurunkan skor gejala depresi secara signifikan setelah enam sesi. Penelitian lanjutan oleh Mendoza & Castillo (2022) menunjukkan bahwa faktor kohesi dan pemberian harapan dalam kelompok terapi berkontribusi terhadap peningkatan harapan hidup dan mengurangi pikiran negatif pada klien dengan gangguan *mood*. Intervensi ini dinilai lebih efektif jika dibandingkan dengan terapi individual dalam hal membangun keterhubungan sosial dan membentuk relasi saling mendukung antar anggota.

Kedua, partisipasi dalam konseling kelompok memberikan rasa diterima dan mengurangi stigmatisasi diri. Naeem et al. (2018) menyatakan bahwa interaksi dalam kelompok mengurangi rasa malu dan beban psikologis akibat diagnosis mental. Penelitian terkini oleh Anderson & Kim (2023) menunjukkan bahwa pada pasien PTSD dan kecemasan sosial, adanya pengalaman bersama dan pengakuan terhadap perasaan masing-masing anggota menurunkan kecenderungan untuk menyalahkan diri dan meningkatkan rasa memiliki. Universalisme dan dukungan timbal balik menjadi kunci dalam pembentukan lingkungan bebas stigma.

Ketiga, konseling kelompok mempercepat proses penerimaan diri dan pemaknaan hidup, terutama pada pasien pascatrauma atau kehilangan besar. Levi et al (2021) menunjukkan bahwa konseling kelompok membantu individu memproses pengalaman traumatik melalui narasi bersama. Dalam studi oleh Tanaka et al (2021), ditemukan bahwa partisipasi dalam kelompok yang difasilitasi dengan naratif terapeutik dan faktor altruisme memberikan ruang bagi individu untuk merefleksikan

kehidupan mereka, menumbuhkan makna baru, serta mengembangkan spiritual dalam proses penyembuhan.

Labih lanjut, Farid & Mahdiah (2023) dalam studinya pada pasien remaja dengan kecenderungan self-ham menemukan bahwa keberadaan faktor terapeutik seperti empati sejawat dan kohesi kelompok secara signifikan menurunkan frekuensi perilaku menyakiti diri dalam tiga bulan. Konseling kelompok juga memberikan efek jangka panjang seperti peningkatan ketahanan psikologis, pengembangan ketrampilan regulasi emosi, dan pembangunan identitas diri yang lebih positif, terutama bagi pasien rawat jalan yang menjalani terapi pascarehabilitasi atau terapi pemeliharaan kondisi mental.

Faktor terapeutik dalam konseling kelompok bukan sekedar pelengkap proses, tetapi merupakan komponen fundamental yang membentuk struktur dan efektivitas dinamika kelompok secara keseluruhan. Setiap faktor terapeutik bekerja secara sinergis, menciptakan lingkungan yang aman secara psikologis dan mendukung proses perubahan perilaku, kognitif, serta emosional pada setiap anggota kelompok.

Salah satu faktor paling mendasar adalah kohesi kelompok (*group cohesiveness*). Kohesi menciptakan rasa kebersamaan dan ketertarikan yang kuat antar anggota, yang menurut Yalom (2005) merupakan medium utama untuk berlangsungnya perubahan terapeutik. Studi terkini oleh Hwang & Chung (2022) mengonfirmasi bahwa kohesi kelompok yang tinggi berkorelasi positif dengan peningkatan kepercayaan diri keterbukaan dalam berbagai pengalaman, serta keterlibatan emosional dalam proses konseling. Kohesi juga menjadi penghubung antara hubungan terapeutik dan keberhasilan pencapaian tujuan intervensi, khususnya pada kelompok yang menangani isu sensitive seperti kecemasan sosial, trauma, atau perundungan.

Faktor universalisme, yang merujuk pada kesadaran bahwa seseorang tidak sendirian dalam menghadapi masalahnya, memperkuat aspek empati dalam kelompok. Hal ini menumbuhkan rasa diterima tanpa syarat, yang sangat penting bagi individu yang selama ini mengalami penolakan atau stigma dari lingkungan sosialnya. Penelitian oleh Lozano et al (2023) menunjukkan bahwa universalisme membantu menurunkan tingkat isolasi sosial dan meningkatkan kualitas hidup pada pasien dengan gangguan kecemasan ringan hingga sedang. Dalam pendidikan, universalisme memberikan efek psikologis yang mendalam, terutama pada siswa dengan latar belakang keluarga disfungsi atau pengalaman traumatis masa kecil.

Sementara itu, pemberian harapan (*Instillation of hope*) memiliki kekuatan transformatif dalam konseling kelompok. Harapan merupakan komponen motivasional yang mendorong anggota untuk percaya pada kemungkinan perubahan positif dalam hidupnya. Dalam studi oleh Almeida & Rivera (2021), klien yang menunjukkan Tingkat harapan tinggi dalam sesi konseling kelompok menunjukkan perbaikan yang lebih cepat dibandingkan mereka yang tidak mengalami peningkatan

harapan. Terutama dimasa pascapandemi COVID-19, pemberian harapan dalam kelompok terbukti mampu mengurangi gejala PTSD ringan dan meningkatkan harapan hidup pada kalangan remaja dan dewasa muda yang mengalami krisis eksistensial.

Khusus dalam konteks pendidikan, integrasi faktor terapeutik dalam konseling kelompok memiliki implikasi penting terhadap pengembangan resiliensi siswa. Resiliensi atau daya lenting psikologis sangat dibutuhkan oleh siswa dalam menghadapi tekanan akademik, konflik sosial, maupun tuntutan perkembangan diri. Menurut Suryani & Nugraha (2024), siswa yang mengikuti konseling kelompok berbasis terapeutik menunjukkan peningkatan kemampuan regulasi emosi, penanganan stres, serta peningkatan ketrampilan komunikasi yang konstruktif. Hal ini berdampak langsung pada peningkatan motivasi belajar dan kualitas relasi sosial mereka di lingkungan sekolah.

Dalam layanan Kesehatan mental, kelompok yang suportif dan penuh empati berperan sebagai sistem pendukung yang kuat untuk individu dengan gangguan mental ringan hingga sedang. Kelompok dengan atmosfer empatik memungkinkan anggota untuk mengalami “*Corrective emotional experience*” yaitu pengganti pengalaman negatif di masa lalu dengan pengalaman positif dalam relasi interpersonal saat ini. Hal ini membantu dalam pemulihan trauma, peningkatan harga diri, dan pengurangan rasa malu.

Beberapa teknik konseling kelompok yang terbukti efektif untuk meningkatkan kesehatan mental siswa antara lain terapi perilaku kognitif (CBT) dalam setting konseling kelompok telah menunjukkan hasil positif. Sebuah studi menemukan bahwa CBT kelompok selama 15 sesi dapat mengurangi gejala kecanduan internet, meningkatkan kualitas hidup, dan memperbaiki kesehatan mental pada mahasiswa dengan kecanduan internet (Alavi et al., 2021). Intervensi berbasis CBT dan wawasan motivasi juga efektif meningkatkan kesehatan mental pada pekerja kantor (Larisch et al., 2024).

Pendekatan yang berfokus pada literasi kesehatan mental juga bermanfaat. Program 4 minggu yang menggabungkan dengan intervensi empati, melawan stereotip dan kontak langsung berhasil meningkatkan literasi kesehatan mental, sikap terhadap pencarian bantuan, dan niat untuk berkonsultasi pada atlet mahasiswa (Chow et al. 2021).

Menariknya, beberapa studi menemukan bahwa dukungan sebaya dan komunitas dapat menjadi alternatif yang efektif, mahasiswa kulit hitam dilaporkan lebih memilih mencari dukungan kesehatan mental di ruang komunitas kampus yang dikelola oleh organisasi dan administrator mahasiswa kulit hitam (Ball et al., 2023). Selain itu, pelatihan ketrampilan konseling dasar berbasis WEB untuk pasangan nonprofessional juga menunjukkan hasil menjanjikan dalam memberikan dukungan psikologis (Bernecker et al., 2020).

Secara keseluruhan, pendekatan multi-level yang menjangkau individu terhadap lingkungan sosial, fisik, dan organisasi tampaknya memiliki potensi untuk meningkatkan kesejahteraan mental

pada populasi yang relative sehat (Larisch et al., 2024). Namun, perlu penelitian lebih lanjut untuk memahami mekanisme peningkatan tersebut dan mengidentifikasi komponen intervensi yang paling efektif.

Lebih jauh, peran altruism dalam kelompok memperluas aspek sosial dari penyembuhan psikologis. Ketika anggota dapat membantu sesama, mereka mengalami peningkatan makna hidup dan harga diri, sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian Wulandari et al (2023). Dalam dunia pendidikan, altruisme mendorong siswa untuk lebih peduli terhadap lingkungan sosialnya, membentuk budaya saling mendukung yang pada akhirnya memperkuat iklim sekolah yang sehat secara psikologis.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa keberadaan faktor terapeutik dalam konseling kelompok menjadi katalisator perubahan positif baik dalam konteks pendidikan maupun kesehatan mental. Praktisi konseling perlu mendesain sesi kelompok secara strategis dengan mempertimbangkan dinamika ini, memastikan bahwa suasana kelompok dibangun dengan dasar empati, keterbukaan, dan saling mendukung agar hasil terapi maksimal.

KESIMPULAN

Tinjauan literatur ini mengonfirmasi bahwa faktor terapeutik memiliki kontribusi yang signifikan dan krusial terhadap efektivitas konseling kelompok, baik dalam konteks pendidikan maupun layanan kesehatan mental. Faktor-faktor seperti kohesi kelompok, universalisme, pemberian harapan, dan altruism terbukti menjadi pendorong utama dalam menciptakan dinamika kelompok yang aman, suportif, dan produktif untuk perubahan psikologis yang positif.

Pandangan pendidikan memfokuskan pada integrasi faktor terapeutik, yang terbukti mendukung terbentuknya lingkungan belajar yang inklusif dan sehat secara emosional, serta memperkuat resiliensi, keterampilan sosial, dan efikasi diri siswa. Sementara itu, dalam layanan kesehatan mental, konseling kelompok dengan penguatan faktor terapeutik menunjukkan efektivitas tinggi dalam membantu pemulihan pasien dengan gangguan kecemasan, depresi, dan trauma.

Kualitas terapeutik dalam kelompok termasuk harapan, rasa keterhubungan, dan dukungan emosional merupakan determinan utama keberhasilan terapi psikososial, terutama pada kelompok rentan yang mengalami krisis identitas atau kehilangan. Hal ini memperkuat urgensi bagi praktisi untuk tidak hanya memahami konsep-konsep faktor terapeutik, tetapi juga secara sadar merancang intervensi kelompok yang mengintegrasikan prinsip-prinsip tersebut di setiap tahap pelaksanaan. Mulai dari pembentukan kelompok, pengembangan dinamika, hingga evaluasi hasil terapi.

Lebih jauh, berdasarkan kajian ini, terdapat kebutuhan mendesak untuk melanjutkan penelitian pada ranah ini menggunakan desain eksperimen dan longitudinal. Penelitian semacam ini

penting untuk mengukur pengaruh spesifik dan jangka panjang masing-masing faktor terapeutik terhadap berbagai indikator kesehatan mental dan pendidikan, serta untuk mengembangkan model konseling kelompok yang berbasis bukti (*evidence-based group counseling*). Pendekatan berbasis bukti tidak hanya meningkatkan efektivitas terapi juga memperkuat akuntabilitas profesional konselor di berbagai seting layanan. Dengan demikian, integrasi faktor terapeutik dalam konseling kelompok bukan hanya sebuah pendekatan metodologis, tetapi juga merupakan strategi kontekstual dan humanistik dalam merespons kompleksitas masalah psikososial masa kini, baik di ruang kelas maupun di ruang terapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alavi, S.S., Ghanizadeh, M., Jannatifard, F., Mohammadi, M. R., Farahani, M., dan Esmaeeli Alamooti, S. (2021). Efek dari terapi kelompok kognitif-perilaku untuk mengurangi gejala gangguan kecanduan internet dan meningkatkan kualitas hidup dan Kesehatan mental. *Tren dalam psikiatri dan Psikoterapi*, 43(1).
- Almeida, R., & Rivera, G. (2021). *Instillation of hope and its impact on group psychotherapy outcomes among trauma survivors*. *Journal of Group Therapy Research*, 18(2), 56–71.
- Bernecker, S.L., Wasil, A.R., Constantino, M.J., Williams, J.J., dan Caporale-Berkowitz, N.A. (2020). Dukungan Rekan Nonprofesional untuk meningkatkan Kesehatan Mental : Uji Coba Acak dari Kursus Konseling Rekan Berbasis Web yang dapat Diskalakan. *Jurnal Penelitian internet medis*, 22(9).
- Farid, R. A., & Mahdiyah, N. (2023). *Reducing self-harming behavior in adolescents through therapeutic group counseling*. *Indonesian Journal of Mental Health Education*, 4(2), 56–69.
- Fernández-Lansac, V., López-Monteaudo, P., & Ezquerro, R. (2021). *The therapeutic power of altruism in group therapy: Empirical support and applications*. *Journal of Mental Health Counseling*, 43(2), 110–125.
- Fitriani, R., Suharti, E., & Mahardika, D. (2023). *The impact of therapeutic group counseling on students' academic stress and test anxiety*. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 12(1), 45–57.
- Hidayat, R., & Pratiwi, D. (2023). *Hope development through group counseling in students with low academic resilience*. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 9(1), 44–56.
- Kim, J., Lee, S. Y., & Cho, H. (2021). *The role of universality in reducing first-year students' adjustment stress*. *International Journal of Group Psychotherapy*, 71(3), 273–289.
- Larasati, V., & Hidayah, M. (2024). *Therapeutic group counseling as a strategy for career development in vocational school students*. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Karir*, 9(1), 14–26.
- Larisch, L.-M., Blom, V., Hagstromer, M., Ekblom, M., Ekblom, O., Nilsson, J., & Kallings, L. V. (2024). Meningkatkan perilaku gerakan pada pekerja kantoran : efek dari dua intervensi cluster-RCT multi-level pada Kesehatan mental. *Kesehatan Masyarakat BMSM* 24(1).
- Liu, H. & Wong, Y. J. (2022). *Group cohesion and well-being: A study of therapeutic alliance in group settings*. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 26(1), 20–31.
- Mendoza, M. G., & Castillo, J. R. (2022). *Hope and cohesion in group counseling for clients with mood disorders*. *International Journal of Psychotherapy Research*, 15(1), 112–124.

- Mulyani, S., & Saputra, D. (2023). *Cohesive classroom-based group counseling: Building inclusive peer support*. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, 12(2), 88–101.
- Nakamura, K., Suzuki, H., & Yamamoto, A. (2022). *Hope as a predictor of improvement in social anxiety group therapy outcomes*. Asian Journal of Psychiatry, 75, 103–109.
- Nurhayati, D., Handayani, S., & Yusuf, A. (2022). *Improving interpersonal communication skills among high school students through therapeutic group counseling*. International Journal of Educational Psychology and Counseling, 4(3), 88–96.
- Rahmawati, N., & Yusuf, M. (2024). *Altruism-based counseling interventions in promoting peer support behavior in secondary school students*. Jurnal Ilmu Pendidikan dan Konseling, 13(1), 33–46
- Rojas, M. L., & Martínez, J. F. (2021). *Cohesiveness and recovery in mental health group interventions: A meta-review*. Journal of Psychiatric Services, 72(6), 587–595.
- Stahl, S. M., & Leber, B. A. (2020). *Psychopharmacology and group psychotherapy: Combined effects on depression treatment*. Psychiatric Clinics of North America, 43(2), 215–228.
- Tanaka, M., Suzuki, T., & Harada, Y. (2021). *Narrative identity reconstruction through therapeutic group work for trauma survivors in Japan*. Asian Journal of Mental Health, 6(3), 88–101.
- Utami, L., & Kurnia, P. (2022). *Building Self-Efficacy through Group Counseling for Bullying Victims*. Jurnal Konseling dan Psikologi Pendidikan, 7(2), 101–113.
- Zhang, W., & Lee, A. (2023). *Shared trauma and universality in group therapy for displaced youth*. Journal of Adolescent Mental Health, 58(3), 199–210.