



Kelompok Psikoedukatif Daring untuk Kesehatan Mental Siswa: Strategi dan Tantangan dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah

*Carissa Candyanta Kusuma Wardani¹, Muslikah², Awalya³

^{1,2,3}Universitas Negeri Semarang

E-Mail: rcandyanta2409@students.unnes.ac.id¹; muslikah@mail.unnes.ac.id²;

awalya@mail.unnes.ac.id³

Abstract

Students' mental health has become a major concern in educational settings because it is closely associated with learning abilities, social relationships, and personality development. Issues such as academic stress, anxiety, social pressure, and poor emotional regulation indicate the need for effective and easily accessible psychological support services. This study aims to examine the strategies, challenges, and impacts of online psychoeducational groups as an innovative guidance and counseling service to support students' mental health through a scoping review approach. The research focuses on the implementation of service strategies, barriers to implementation, and the contribution of online psychoeducational groups to the development of students' mental health based on findings from previous studies. This review analyzed eight articles retrieved from the Google Scholar, ScienceDirect, and JMIR databases using publication year (2017–2026), topic relevance, and data availability as the selection criteria. The findings indicate that online psychoeducational groups are implemented through video conferencing, structured learning materials, group discussions, self-reflection, and interactive activities that enhance students' mental health literacy, emotional regulation, coping skills, and self-confidence. The findings also emphasize the importance of ensuring the sustainability of these services.

Keywords: *Psychoeducation; Online; Counseling; Mental.*

Abstrak

Kesehatan mental siswa menjadi perhatian penting pada lingkungan pendidikan karena berhubungan dengan kemampuan belajar, hubungan sosial, dan perkembangan kepribadian. Permasalahan seperti stres akademik, kecemasan, tekanan sosial, dan rendahnya regulasi emosi menunjukkan perlunya layanan pendampingan psikologis yang efektif dan mudah diakses. Penelitian ini bertujuan mengkaji strategi, tantangan, dan dampak kelompok psikoedukatif daring sebagai inovasi layanan bimbingan dan konseling untuk mendukung kesehatan mental siswa melalui pendekatan scoping review. Masalah penelitian berfokus pada penerapan strategi layanan, hambatan implementasi, serta kontribusi kelompok psikoedukatif daring terhadap perkembangan kesehatan mental siswa berdasarkan hasil penelitian terdahulu. Kajian ini menganalisis delapan artikel yang diperoleh melalui basis data Google Scholar, ScienceDirect, dan JMIR dengan kriteria publikasi tahun 2017–2026, relevansi topik, dan ketersediaan data. Hasil kajian menunjukkan bahwa kelompok psikoedukatif daring dilaksanakan melalui penggunaan konferensi video, materi terstruktur,

diskusi kelompok, refleksi diri, aktivitas interaktif yang meningkatkan pemahaman kesehatan mental, regulasi emosi, keterampilan coping, kepercayaan diri siswa. Temuan menegaskan pentingnya keberlanjutan.

Kata-kata Kunci: Psikoedukasi; Daring; Konseling; Mental.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental siswa menjadi aspek penting yang perlu memperoleh perhatian serius di lingkungan pendidikan karena berkaitan erat dengan kemampuan belajar, hubungan sosial, pembentukan karakter, serta perkembangan kepribadian peserta didik secara menyeluruh. Permasalahan berupa stres akademik, kecemasan, tekanan sosial, dan rendahnya regulasi emosi semakin sering dialami siswa sehingga memerlukan layanan pendampingan psikologis yang efektif, mudah diakses, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan mereka. Penelitian Potts et al. menunjukkan bahwa intervensi kesehatan mental berbasis digital berpotensi meningkatkan kesadaran diri, memperluas pengetahuan psikologis, serta mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif bagi remaja melalui layanan yang fleksibel.¹ Kondisi tersebut menegaskan bahwa sekolah berperan sebagai lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis selain pengembangan akademik siswa. Kajian Munira, Liamputtong, dan Viwattanakulvanid menjelaskan bahwa layanan kesehatan mental digital mampu memperluas akses bantuan psikologis bagi remaja yang menghadapi keterbatasan waktu, lokasi, maupun stigma sosial.²

Layanan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki posisi strategis dalam membantu siswa menghadapi berbagai permasalahan psikologis melalui layanan preventif, pengembangan, serta intervensi yang disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan peserta didik. Salah satu pendekatan yang banyak diterapkan ialah layanan kelompok karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk berbagi pengalaman, membangun dukungan sosial, mengembangkan empati, serta memahami permasalahan diri maupun orang lain secara bersama. Penelitian Sayyidhina et al. menunjukkan bahwa pendekatan berbasis kelompok mampu meningkatkan keterampilan sosial, kepercayaan diri, dan kemampuan

¹ Courtney Potts et al., "Digital Mental Health Interventions for Young People Aged 16-25 Years: Scoping Review," *Journal of Medical Internet Research* 27, no. 5 (2025): 1–31, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12102633/>.

² Lafi Munira, Pranee Liamputtong, dan Pramon Viwattanakulvanid, "Barriers and Facilitators to Access Mental Health Services Among People with Mental Disorders in Indonesia: A Qualitative Study," *Belitung Nursing Journal* 9, no. 2 (2023): 110–117, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10353611/>.

pemecahan masalah siswa melalui proses interaksi yang terarah.³ Perubahan kebutuhan siswa pada era digital mendorong konselor mengembangkan layanan yang lebih fleksibel melalui pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi secara optimal. Studi Prayoga, Habsy, dan Purwoko menegaskan bahwa konseling daring memberikan kemudahan akses, fleksibilitas waktu, serta peluang pelayanan psikologis yang lebih luas bagi siswa.⁴

Perkembangan teknologi digital telah membuka peluang baru bagi pelaksanaan layanan psikoedukasi yang sebelumnya lebih banyak dilakukan secara tatap muka sehingga layanan menjadi lebih fleksibel, adaptif, dan mudah dijangkau oleh siswa. Kelompok psikoedukatif daring menjadi salah satu inovasi yang mengintegrasikan pendidikan psikologis, dukungan kelompok, dan pemanfaatan media digital untuk membantu siswa memahami, mengelola, serta meningkatkan kesehatan mentalnya secara berkelanjutan. Penelitian Jardine, Bowman, dan Doherty menunjukkan bahwa intervensi digital berbasis psikoedukasi mampu meningkatkan literasi kesehatan mental, kemampuan regulasi emosi, dan kesiapan individu mencari bantuan psikologis ketika menghadapi berbagai tekanan.⁵ Pemanfaatan konferensi video, aplikasi komunikasi, dan media pembelajaran digital memungkinkan konselor memberikan layanan kelompok secara lebih efektif, interaktif, dan efisien. Penelitian Lattie et al. menegaskan bahwa teknologi digital berpotensi mendukung intervensi kesehatan mental remaja melalui layanan yang bersifat personal, berkelanjutan, mudah diakses, serta sesuai kebutuhan siswa.⁶

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa layanan kelompok psikoedukatif berbasis daring efektif mendukung kesehatan mental peserta didik melalui pendekatan yang memadukan edukasi psikologis, interaksi kelompok, dan pemanfaatan teknologi digital secara terpadu. Intervensi melalui konferensi video, diskusi kelompok virtual, serta aktivitas reflektif dilaporkan mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap permasalahan psikologis sekaligus membantu mengurangi kecemasan, tekanan emosional, dan kesulitan regulasi emosi. Penelitian Marwani, Galugu, dan Suarja menunjukkan bahwa kelompok

³ Avrila Aura Sayyidhina et al., “Kajian Literatur Konseling Kelompok Kunci untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial,” *Realisasi: Ilmu Pendidikan, Seni Rupa dan Desain* 2, no. 2 (2025): 155–169, <https://journal.asdkvi.or.id/index.php/Realisasi/article/view/600>.

⁴ Ammi Prayoga, Bakhrudin All Habsy, dan Budi Purwoko, “Keberhasilan Konseling Berbasis Digital: Kajian Systematic Literature Review,” *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 9, no. 2 (2025): 1410–1424, <https://journal.upy.ac.id/index.php/bk/article/view/7226>.

⁵ Jacinta Jardine, Robert Bowman, dan Gavin Doherty, “Digital Interventions to Enhance Readiness for Psychological Therapy: Scoping Review,” *Journal of Medical Internet Research* 24, no. 8 (2022): 1–23, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9472056/>.

⁶ Emily G. Lattie et al., “Digital Mental Health Interventions for Depression, Anxiety, and Enhancement of Psychological Well-Being Among College Students: Systematic Review,” *Journal of Medical Internet Research* 21, no. 7 (2019): 1–20, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9472056/>.

psikoedukatif berbasis konferensi video memberikan dampak positif terhadap penurunan kecemasan sosial melalui proses pembelajaran psikologis yang terstruktur dan partisipatif.⁷ Temuan tersebut menegaskan bahwa kelompok daring tidak hanya menjadi alternatif layanan ketika pertemuan langsung terbatas, tetapi juga berpotensi berkembang sebagai strategi konseling modern yang efektif. Penelitian Fernández-Batanero et al. menemukan bahwa intervensi kesehatan mental digital bagi remaja menunjukkan efektivitas tinggi ketika dirancang berdasarkan kebutuhan pengguna serta didukung pendampingan profesional.⁸

Meskipun memiliki berbagai keunggulan, penerapan kelompok psikoedukatif daring pada layanan bimbingan dan konseling masih menghadapi berbagai tantangan yang memerlukan kajian mendalam agar pelaksanaannya berlangsung lebih efektif dan berkelanjutan. Hambatan teknologi, keterbatasan kualitas jaringan internet, rendahnya keterlibatan peserta, serta kesulitan membangun hubungan konseling secara virtual menjadi persoalan yang paling sering ditemukan selama proses layanan berlangsung. Penelitian Anuar et al. menunjukkan bahwa konselor masih menghadapi tantangan berkaitan dengan kesiapan teknologi, keamanan data, serta kemampuan mempertahankan kualitas interaksi selama pelaksanaan layanan psikoedukatif daring.⁹ Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan kelompok psikoedukatif daring tidak hanya ditentukan oleh ketersediaan teknologi, tetapi juga dipengaruhi strategi pelaksanaan yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa. Studi Borghouts et al. menjelaskan bahwa keberhasilan intervensi digital sangat dipengaruhi oleh desain program, keterlibatan pengguna, serta dukungan profesional yang berkelanjutan.¹⁰

Penelitian terdahulu lebih banyak membahas efektivitas konseling daring secara umum atau pengembangan intervensi kesehatan mental digital yang berorientasi pada layanan individual sehingga kajian mengenai kelompok psikoedukatif daring masih relatif terbatas. Kajian yang secara khusus membahas kelompok psikoedukatif daring sebagai strategi layanan bimbingan dan konseling sekolah belum banyak mengulas penerapan strategi konselor, dinamika kelompok, serta tantangan implementasinya pada lingkungan

⁷ Titin Marwani, Nur Saqinah Galugu, dan Septya Suarja, "Psikoedukasi untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Berbasis Media Sosial Tiktok," *Jurnal Administrasi Pendidikan dan Konseling Pendidikan* 5, no. 2 (2024): 125–132, <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/JAPKP/article/view/33177>.

⁸ José María Fernández-Batanero et al., "Effectiveness of Digital Mental Health Interventions for Children and Adolescents," *Children* 12, no. 3 (2025): 1–15, <https://www.mdpi.com/2227-9067/12/3/353>.

⁹ Arman Bin Anuar et al., "Kesiapan Konselor Sekolah dalam Menghadapi Transformasi Digital Layanan Konseling Karir," *Guideline: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi Pendidikan* 1, no. 3 (2025): 1–12, <https://journal.ycn.or.id/index.php/guideline/article/view/96>.

¹⁰ Judith Borghouts et al., "Barriers to and Facilitators of User Engagement with Digital Mental Health Interventions: Systematic Review," *Journal of Medical Internet Research* 23, no. 3 (2021): 1–29, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8074985/>.

pendidikan formal. Penelitian Grist, Porter, dan Stallard menunjukkan bahwa pendekatan berbasis teknologi memiliki potensi besar untuk mendukung layanan kesehatan mental, tetapi masih memerlukan kajian lebih lanjut mengenai implementasinya di sekolah.¹¹ Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu dijawab melalui kajian komprehensif mengenai praktik kelompok psikoedukatif daring dalam layanan bimbingan dan konseling. Pemahaman terhadap strategi, hambatan, dan peluang pengembangannya menjadi penting agar layanan konseling digital dapat diterapkan secara efektif, aman, adaptif, dan sesuai kebutuhan siswa.

Kelompok psikoedukatif daring memiliki nilai penting karena mampu mengintegrasikan fungsi bimbingan, pendidikan psikologis, dan dukungan sosial menjadi satu layanan yang adaptif terhadap perkembangan teknologi serta kebutuhan kesehatan mental siswa. Pendekatan ini memungkinkan siswa memperoleh pemahaman mengenai kesehatan mental sekaligus mengembangkan kemampuan menghadapi berbagai permasalahan melalui interaksi kelompok yang terarah, kolaboratif, dan didampingi konselor secara profesional. Penelitian Windasari, Nadjamuddin, dan Alwi menunjukkan bahwa intervensi digital yang melibatkan interaksi sosial serta pendampingan profesional memiliki tingkat keberhasilan lebih tinggi dibandingkan layanan digital yang sepenuhnya dilakukan secara mandiri.¹² Pengembangan model kelompok psikoedukatif daring perlu mempertimbangkan secara terpadu aspek pedagogis, psikologis, teknologi, serta karakteristik perkembangan peserta didik. Kajian mengenai strategi dan tantangan layanan tersebut diharapkan memberikan kontribusi bagi penguatan praktik bimbingan dan konseling berbasis teknologi yang lebih efektif, adaptif, berkelanjutan, dan humanis di sekolah.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penelitian mengenai kelompok psikoedukatif daring untuk kesehatan mental siswa perlu dilakukan untuk memahami penerapan layanan berbasis teknologi dalam bimbingan dan konseling di sekolah. Penelitian ini berfokus pada kajian mengenai strategi, tantangan, dan dampak pelaksanaan kelompok psikoedukatif daring sebagai upaya mendukung kesehatan mental siswa. Bagaimana strategi pelaksanaan kelompok psikoedukatif daring dalam layanan bimbingan dan konseling untuk

¹¹ Rebecca Grist, Joanna Porter, dan Paul Stallard, "Mental Health Mobile Apps for Preadolescents and Adolescents: A Systematic Review," *Journal of Medical Internet Research* 19, no. 5 (2017): 1–14, <https://www.jmir.org/2017/5/e176/>.

¹² Windasari, Lukman Nadjamuddin, dan M. Ahkam Alwi, "Peran Self Efficacy dalam Memediasi Pengaruh Dukungan Organisasi terhadap Technostress Guru SMA di Makassar," *Jurnal Pendidikan Indonesia* 5, no. 6 (2025): 351–357, <https://jurnal.penerbitwidina.com/index.php/JPI/article/view/2474>.

mendukung kesehatan mental siswa di sekolah? Apa saja tantangan yang dihadapi dalam penerapan kelompok psikoedukatif daring bagi konselor dan siswa pada lingkungan pendidikan? Bagaimana dampak pelaksanaan kelompok psikoedukatif daring terhadap perkembangan kesehatan mental siswa berdasarkan hasil penelitian terdahulu? Kajian terhadap pertanyaan tersebut diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai peluang, hambatan, dan pengembangan layanan kelompok psikoedukatif daring sebagai inovasi layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *scoping review* untuk mengeksplorasi, mengidentifikasi, dan memetakan berbagai hasil penelitian mengenai pelaksanaan kelompok psikoedukasi daring pada layanan bimbingan dan konseling di sekolah secara komprehensif. Metode tersebut dipilih karena mampu memberikan gambaran menyeluruh mengenai konsep, karakteristik, strategi, serta perkembangan temuan penelitian melalui proses penelusuran literatur yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur. Menurut Sugiyono, penelitian berbasis kajian literatur dilaksanakan melalui tahapan pengumpulan, pengkajian, dan analisis berbagai sumber ilmiah yang relevan untuk memperoleh pemahaman mendalam terhadap fenomena penelitian.¹³ Pendekatan *scoping review* sesuai digunakan karena penelitian mengenai intervensi digital bagi kesehatan mental siswa memiliki variasi metode, konteks, dan hasil yang perlu dipetakan secara komprehensif. Zed menjelaskan bahwa penelitian kepustakaan dilakukan melalui kegiatan menemukan, mengolah, serta menganalisis berbagai sumber tertulis secara sistematis sehingga menghasilkan pemahaman yang mendalam terhadap permasalahan penelitian.¹⁴

Proses penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu identifikasi literatur, pencarian artikel, seleksi sumber, ekstraksi data, dan analisis hasil kajian secara sistematis untuk memperoleh informasi yang relevan. Pencarian literatur dilakukan melalui basis data ilmiah Google Scholar, ScienceDirect, dan JMIR menggunakan kata kunci “online psychoeducational groups”, “student mental health”, “online counseling”, “school counseling”, dan “psychoeducational intervention”. Artikel yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi berupa publikasi tahun 2017–2026, membahas kelompok psikoedukasi daring pada konteks pendidikan atau konseling sekolah, serta menjelaskan strategi, tantangan, dan dampak layanan terhadap kesehatan mental siswa. Artikel yang tidak sesuai fokus penelitian,

¹³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2019).

¹⁴ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2014).

tidak tersedia secara lengkap, atau tidak membahas intervensi kelompok psikoedukasi daring dikeluarkan dari proses seleksi. Menurut Sari dan Asmendri, seleksi sumber secara sistematis diperlukan agar data kajian memiliki relevansi dengan tujuan penelitian serta mendukung analisis objek penelitian secara tepat.¹⁵

Hasil seleksi literatur memperoleh delapan artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis lebih lanjut menggunakan teknik analisis isi untuk mengidentifikasi pola temuan penelitian secara sistematis. Analisis dilakukan dengan mengelompokkan informasi berdasarkan tema utama, yaitu strategi pelaksanaan kelompok psikoedukasi daring, bentuk interaksi, tantangan implementasi, serta dampaknya terhadap kesehatan mental siswa. Menurut Moleong, analisis isi merupakan proses mengorganisasi dan menginterpretasikan data secara sistematis untuk memperoleh makna dari berbagai sumber penelitian yang dikaji.¹⁶ Hasil analisis menunjukkan bahwa layanan psikoedukasi daring dilaksanakan melalui platform digital seperti konferensi video dengan dukungan diskusi kelompok, penyampaian materi terstruktur, dan kegiatan reflektif yang interaktif. Temuan tersebut menunjukkan bahwa layanan ini memberikan manfaat terhadap kesehatan mental, kepercayaan diri, dan keterampilan koping siswa, meskipun masih menghadapi kendala berupa keterbatasan interaksi, masalah teknis, rendahnya partisipasi, serta kesulitan membangun dinamika kelompok secara virtual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelusuran literatur melalui basis data Google Scholar, ScienceDirect, dan JMIR, penelitian ini memperoleh delapan artikel yang memenuhi kriteria inklusi untuk dianalisis menggunakan pendekatan scoping review. Proses seleksi dilakukan melalui tahapan identifikasi, penyaringan judul dan abstrak, pemeriksaan kesesuaian isi, serta evaluasi kelayakan artikel berdasarkan fokus penelitian mengenai kelompok psikoedukatif daring untuk kesehatan mental siswa. Artikel yang dianalisis berasal dari berbagai konteks pendidikan dan menggunakan beragam pendekatan penelitian, seperti eksperimen, studi deskriptif, systematic review, serta penelitian pengembangan layanan berbasis teknologi. Hasil pemetaan menunjukkan bahwa kajian mengenai kelompok

¹⁵ Milya Sari dan Asmendri, "Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA," *Natural Science* 6, no. 1 (2020): 41–53, <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/naturalscience/article/view/1555>.

¹⁶ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2021).

psikoedukatif daring mengalami peningkatan perhatian terutama setelah pandemi COVID-19 karena perubahan sistem layanan pendidikan dan meningkatnya kebutuhan dukungan psikologis berbasis digital. Temuan tersebut menegaskan pentingnya pengembangan layanan digital yang adaptif untuk memperkuat dukungan kesehatan mental siswa melalui strategi konseling inovatif efektif dan berkelanjutan di sekolah.

Karakteristik artikel yang dianalisis menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian dilakukan pada kelompok remaja dan siswa di lingkungan pendidikan formal dengan fokus utama pada pengembangan kesehatan mental peserta didik. Kajian tersebut menggunakan berbagai indikator pengukuran, seperti kecemasan, stres akademik, regulasi emosi, keterampilan koping, kepercayaan diri, serta kesiapan menghadapi permasalahan psikologis. Sebagian besar penelitian menerapkan pendekatan kuantitatif untuk mengukur perubahan kondisi psikologis sebelum dan sesudah mengikuti intervensi psikoedukatif daring secara terstruktur. Beberapa penelitian lainnya menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami pengalaman peserta selama mengikuti layanan kelompok berbasis digital. Hasil kajian menunjukkan bahwa kelompok psikoedukatif daring tidak hanya berperan sebagai media penyampaian informasi kesehatan mental, tetapi juga sebagai sarana membangun dukungan sosial, interaksi positif, dan keterhubungan antaranggota kelompok.

Hasil analisis terhadap delapan artikel menemukan tiga tema utama yang menjadi fokus kajian, yaitu strategi pelaksanaan kelompok psikoedukatif daring, tantangan implementasi layanan, serta dampaknya terhadap kesehatan mental siswa. Tema pertama berkaitan dengan strategi konselor dalam mengembangkan interaksi kelompok melalui media digital, seperti penggunaan konferensi video, penyusunan materi psikoedukasi terstruktur, diskusi kelompok, refleksi diri, dan ruang interaksi peserta. Tema kedua menunjukkan berbagai hambatan pelaksanaan layanan, meliputi keterbatasan akses teknologi, gangguan jaringan internet, rendahnya partisipasi siswa, serta kesulitan membangun kedekatan emosional secara virtual. Tema ketiga memperlihatkan bahwa layanan kelompok psikoedukatif daring memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan mental siswa. Ketiga tema tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan layanan dipengaruhi oleh strategi pengelolaan, kesiapan teknologi, serta kualitas interaksi kelompok secara berkelanjutan.

Strategi pelaksanaan kelompok psikoedukatif daring berdasarkan hasil kajian menunjukkan bahwa pemanfaatan teknologi digital menjadi komponen utama dalam mendukung keberlangsungan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Platform konferensi video banyak digunakan karena memungkinkan konselor dan siswa melakukan

komunikasi secara langsung meskipun berada pada lokasi yang berbeda. Selain komunikasi sinkron, beberapa penelitian memanfaatkan aplikasi berbasis web serta media digital sebagai pendukung penyampaian materi, latihan psikologis, dan kegiatan evaluasi layanan. Penggunaan teknologi tersebut memberikan fleksibilitas waktu dan tempat sehingga siswa memiliki peluang lebih besar untuk memperoleh dukungan kesehatan mental secara berkelanjutan. Hasil kajian menunjukkan bahwa efektivitas kelompok psikoedukatif daring tidak hanya ditentukan oleh media yang digunakan, tetapi juga dipengaruhi kemampuan konselor dalam mengelola interaksi kelompok secara aktif, kreatif, dan menarik.

Pelaksanaan kelompok psikoedukatif daring menunjukkan pentingnya penerapan metode interaktif untuk mempertahankan keterlibatan siswa selama proses layanan berlangsung secara optimal. Hasil analisis menunjukkan bahwa diskusi, berbagi pengalaman, permainan psikologis, refleksi pribadi, dan tanya jawab menjadi strategi yang sering digunakan untuk menciptakan suasana kelompok yang nyaman serta mendukung. Materi psikoedukasi yang diberikan umumnya berkaitan dengan pengenalan kesehatan mental, pengelolaan stres, kecemasan, penguatan konsep diri, dan pengembangan keterampilan menghadapi permasalahan psikologis. Penyusunan materi secara sistematis membantu siswa memahami keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku sehingga mampu mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kelompok psikoedukatif daring memerlukan perpaduan antara teknologi digital, desain pembelajaran psikologis, serta keterampilan fasilitasi konselor yang efektif.

Hasil kajian terhadap tantangan implementasi menunjukkan bahwa kelompok psikoedukatif daring masih menghadapi berbagai kendala yang perlu diperhatikan dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Hambatan teknologi menjadi permasalahan yang sering ditemukan, terutama berkaitan dengan kualitas jaringan internet, keterbatasan perangkat, serta kemampuan penggunaan teknologi oleh peserta maupun konselor. Selain faktor teknis, rendahnya keterlibatan siswa juga menjadi tantangan karena sebagian peserta mengalami kesulitan menyampaikan pikiran dan perasaan secara terbuka melalui ruang virtual. Keterbatasan membaca ekspresi nonverbal dan membangun kedekatan emosional menjadi perbedaan penting antara layanan daring dengan layanan tatap muka. Meskipun demikian, kelompok psikoedukatif daring tetap memiliki peluang besar dikembangkan sebagai inovasi layanan konseling sekolah apabila didukung strategi pelaksanaan yang tepat, kesiapan teknologi, dan kompetensi konselor.

Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kelompok psikoedukatif daring memiliki peran penting sebagai inovasi layanan bimbingan dan konseling sekolah karena mampu mengintegrasikan edukasi psikologis, interaksi kelompok, serta pemanfaatan teknologi digital secara terpadu. Hasil kajian memperlihatkan bahwa layanan kesehatan mental siswa dapat dikembangkan melalui pendekatan fleksibel yang tidak sepenuhnya bergantung pada pertemuan tatap muka. Temuan ini sejalan dengan penelitian Abas dan Sukihananto yang menjelaskan bahwa intervensi kesehatan mental berbasis teknologi digital mampu memperluas akses layanan psikologis bagi remaja melalui pendekatan yang mudah dijangkau, personal, dan berkelanjutan.¹⁷ Kelompok psikoedukatif daring dapat menjadi alternatif strategis bagi sekolah yang menghadapi keterbatasan sumber daya layanan konseling. Pengembangan layanan ini perlu mempertimbangkan kebutuhan psikologis siswa, kesiapan teknologi, serta kemampuan konselor dalam mengelola proses kelompok secara efektif dan profesional.

Strategi pelaksanaan kelompok psikoedukatif daring yang ditemukan pada penelitian ini menunjukkan bahwa pemanfaatan platform digital menjadi komponen utama dalam mendukung keberlangsungan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Media konferensi video memungkinkan konselor menyampaikan materi, memfasilitasi diskusi, serta membangun komunikasi kelompok meskipun peserta berada pada lokasi yang berbeda. Temuan ini selaras dengan penelitian Simanjuntak et al. yang menyatakan bahwa intervensi kesehatan mental berbasis digital bagi peserta didik memiliki efektivitas optimal apabila dirancang berdasarkan kebutuhan pengguna, dukungan profesional, dan pemanfaatan teknologi yang tepat.¹⁸ Teknologi tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga menjadi ruang interaksi psikologis yang mendukung perkembangan kesehatan mental siswa secara berkelanjutan. Keberhasilan kelompok psikoedukatif daring sangat dipengaruhi kemampuan konselor dalam memilih, mengelola, dan mengoptimalkan media digital sesuai tujuan layanan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode interaktif menjadi faktor penting dalam mempertahankan keterlibatan siswa selama mengikuti kelompok

¹⁷ Rudi Abas dan Sukihananto, "Literatur Review: Intervensi Kesehatan Mental Berbasis Teknologi Internet," *Jurnal Kesehatan* 16, no. 1 (2023): 60–66, <http://ejournal.poltekkesterate.ac.id/ojs/index.php/juke/article/view/22>.

¹⁸ Parningotan Simanjuntak et al., "Efektivitas Program Kesehatan Mental Berbasis Aplikasi Digital terhadap Tingkat Stres Remaja di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara Tahun 2025," *Jurnal Vokasi Kesehatan* 4, no. 2 (2025): 237–242, <https://www.journal.bengkuluinstitute.com/index.php/juvokes/article/view/1419>.

psikoedukatif daring secara optimal. Aktivitas diskusi, berbagi pengalaman, refleksi diri, dan pemecahan masalah membantu siswa memperoleh pemahaman lebih mendalam mengenai kondisi psikologis serta strategi menghadapi berbagai permasalahan. Penelitian Dallinger et al. menjelaskan bahwa intervensi psikologis berbasis teknologi pada remaja akan lebih efektif apabila mengandung unsur interaksi, dukungan profesional, dan aktivitas yang mendorong keterlibatan peserta secara aktif.¹⁹ Temuan tersebut menegaskan bahwa layanan daring tidak dapat hanya dilakukan melalui penyampaian materi satu arah karena proses kelompok membutuhkan hubungan interpersonal yang mendukung perubahan psikologis. Konselor perlu mengembangkan strategi komunikasi yang mampu menciptakan suasana kelompok nyaman, terbuka, partisipatif, dan mendukung perkembangan kesehatan mental siswa.

Materi psikoedukasi yang diberikan pada kelompok daring menjadi aspek penting dalam menentukan keberhasilan layanan untuk meningkatkan pemahaman kesehatan mental siswa secara optimal. Hasil kajian menunjukkan bahwa materi yang sering digunakan berkaitan dengan pengelolaan stres, kecemasan, regulasi emosi, penguatan konsep diri, serta pengembangan kemampuan koping dalam menghadapi tekanan psikologis. Temuan ini sejalan dengan penelitian Fatimah, Dewi, dan Aini yang menunjukkan bahwa program psikoedukasi digital dengan struktur materi sistematis mampu meningkatkan literasi kesehatan mental serta membantu individu memahami strategi menghadapi permasalahan psikologis.²⁰ Materi yang terencana membantu siswa menghubungkan pengetahuan psikologis dengan pengalaman kehidupan sehari-hari secara lebih bermakna. Penyusunan modul kelompok psikoedukatif daring perlu memperhatikan prinsip pembelajaran sederhana, kontekstual, interaktif, dan sesuai karakteristik perkembangan peserta didik.

Meskipun memiliki berbagai keunggulan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan kelompok psikoedukatif daring masih menghadapi sejumlah tantangan yang dapat memengaruhi kualitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Hambatan teknologi berupa keterbatasan perangkat, jaringan internet yang tidak stabil, serta rendahnya kemampuan menggunakan media digital menjadi persoalan yang sering ditemukan selama implementasi layanan berlangsung. Penelitian ini sejalan dengan Lesmana et al. yang menjelaskan bahwa konselor menghadapi tantangan terkait kesiapan teknologi, keamanan

¹⁹ Vicki C. Dallinger et al., "Internet-based Interventions to Support Recovery in Youth: A Systematic Review," *Digital Health* 8 (2022): 1–16, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9537499/>.

²⁰ Malida Fatimah, Ros Patriani Dewi, dan Luthfi Noor Aini, "Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental pada Generasi Z," *SeTIA Mengabdi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 5, no. 2 (2024): 37–44, <https://setiamengabdi.stialanbandung.ac.id/index.php/stiamengabdi/article/view/59>.

informasi, dan kemampuan mempertahankan kualitas hubungan konseling dalam layanan daring.²¹ Temuan tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan kelompok psikoedukatif daring tidak hanya bergantung pada teknologi, tetapi juga kesiapan profesional konselor serta dukungan institusi sekolah. Penguatan kompetensi digital konselor diperlukan agar layanan berjalan optimal dan mampu memenuhi kebutuhan kesehatan mental siswa.

Selain hambatan teknologi, penelitian ini menemukan bahwa keterbatasan interaksi virtual menjadi tantangan lain dalam pelaksanaan kelompok psikoedukatif daring. Konselor mengalami kesulitan membaca ekspresi nonverbal, memahami respons emosional siswa secara langsung, serta membangun kedekatan interpersonal sebagaimana terjadi pada layanan tatap muka. Hal ini sesuai dengan temuan Löchner et al. yang menjelaskan bahwa keberhasilan intervensi kesehatan mental digital dipengaruhi oleh keterlibatan pengguna, kualitas hubungan profesional, dan dukungan fasilitator selama proses intervensi berlangsung.²² Temuan tersebut menunjukkan bahwa layanan daring membutuhkan pendekatan komunikasi yang lebih kreatif agar hubungan kelompok tetap terbentuk secara positif dan mendukung proses konseling. Konselor perlu mengembangkan teknik fasilitasi yang mampu meningkatkan rasa percaya, keterbukaan, dan partisipasi siswa dalam lingkungan virtual yang aman serta nyaman untuk mencapai efektivitas layanan psikologis yang optimal melalui penguatan interaksi kelompok secara berkelanjutan bagi seluruh peserta.

Penelitian ini menghasilkan kebaruan melalui pemetaan menyeluruh mengenai kelompok psikoedukatif daring sebagai strategi layanan bimbingan dan konseling sekolah yang mengintegrasikan teknologi, pendidikan psikologis, dan dinamika kelompok. Kajian sebelumnya lebih banyak membahas efektivitas intervensi kesehatan mental digital atau konseling daring secara umum, sedangkan penelitian ini memberikan gambaran spesifik mengenai strategi pelaksanaan, hambatan implementasi, serta peluang pengembangan layanan kelompok psikoedukatif daring bagi siswa. Hasil kajian menunjukkan bahwa inovasi layanan konseling digital tidak hanya berorientasi pada penggunaan teknologi, tetapi juga memperhatikan kualitas interaksi, relevansi materi, kesiapan konselor, dan karakteristik kebutuhan siswa. Kontribusi penelitian ini terletak pada penguatan perspektif bahwa kelompok psikoedukatif daring dapat menjadi model layanan preventif dan pengembangan

²¹ Gusman Lesmana et al., "Tantangan dan Strategi Konselor Pemula dalam Praktik Bimbingan dan Konseling di Era Digital," *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan* 4, no. 1 (2026): 117–130, <https://journal.appisi.or.id/index.php/risoma/article/view/1455>.

²² Johanna Löchner et al., "Digital Interventions in Mental Health: An Overview and Future Perspectives," *Internet Interventions* 40 (2025): 1–9, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12051054/>.

dalam bimbingan dan konseling sekolah. Implikasi penelitian ini memberikan dasar bagi sekolah dan konselor untuk merancang layanan kesehatan mental digital yang adaptif, humanis, dan berkelanjutan optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian *scoping review* terhadap delapan artikel yang memenuhi kriteria inklusi, penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok psikoedukatif daring merupakan strategi layanan bimbingan dan konseling yang potensial untuk mendukung kesehatan mental siswa di sekolah. Layanan ini mampu mengintegrasikan edukasi psikologis, dukungan kelompok, serta pemanfaatan teknologi digital melalui berbagai strategi, seperti penggunaan platform konferensi video, penyampaian materi terstruktur, diskusi kelompok, refleksi diri, dan aktivitas interaktif lainnya. Hasil kajian menunjukkan bahwa kelompok psikoedukatif daring memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman kesehatan mental, regulasi emosi, keterampilan coping, kepercayaan diri, serta kesiapan siswa menghadapi permasalahan psikologis. Temuan tersebut menjawab permasalahan penelitian bahwa layanan kesehatan mental berbasis teknologi dapat menjadi alternatif inovatif yang memperluas akses pendampingan psikologis bagi siswa ketika layanan tatap muka mengalami keterbatasan. Dengan demikian, kelompok psikoedukatif daring berpotensi dikembangkan sebagai model layanan konseling sekolah yang adaptif, fleksibel, dan berkelanjutan sesuai kebutuhan perkembangan siswa di era digital.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa keberhasilan penerapan kelompok psikoedukatif daring tidak hanya ditentukan oleh ketersediaan teknologi, tetapi juga dipengaruhi oleh kesiapan konselor, desain layanan, kualitas interaksi kelompok, serta kesesuaian materi dengan kebutuhan psikologis siswa. Berbagai tantangan masih ditemukan, seperti keterbatasan jaringan internet, perangkat teknologi, rendahnya partisipasi peserta, kesulitan membangun kedekatan emosional, dan keterbatasan memahami respons nonverbal siswa melalui media virtual. Oleh karena itu, pengembangan kelompok psikoedukatif daring perlu dilakukan secara komprehensif melalui penguatan kompetensi digital konselor, dukungan institusi sekolah, serta penerapan strategi fasilitasi yang humanis dan adaptif. Penelitian ini memberikan kontribusi melalui pemetaan strategi, tantangan, dan dampak kelompok psikoedukatif daring sebagai model layanan preventif serta pengembangan pada bimbingan dan konseling sekolah. Temuan ini menegaskan bahwa layanan berbasis digital dapat menjadi pendekatan berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas dukungan kesehatan mental siswa melalui layanan yang efektif, fleksibel, dan sesuai perkembangan teknologi.

REFERENSI

- Abas, Rudi, dan Sukihananto. "Literatur Review: Intervensi Kesehatan Mental Berbasis Teknologi Internet." *Jurnal Kesehatan* 16, no. 1 (2023): 60–66. <http://ejournal.poltekkesternate.ac.id/ojs/index.php/juke/article/view/22>.
- Anuar, Arman Bin, Edison, Muhammad Irham Zainuri, dan Achmad Topadda. "Kesiapan Konselor Sekolah dalam Menghadapi Transformasi Digital Layanan Konseling Karir." *Guideline: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi Pendidikan* 1, no. 3 (2025): 1–12. <https://journal.ycn.or.id/index.php/guideline/article/view/96>.
- Borghouts, Judith, Elizabeth Eikey, Gloria Mark, Cinthia De Leon, Stephen M. Schueller, Margaret Schneider, Nicole Stadnick, Kai Zheng, Dana Mukamel, dan Dara H. Sorkin. "Barriers to and Facilitators of User Engagement with Digital Mental Health Interventions: Systematic Review." *Journal of Medical Internet Research* 23, no. 3 (2021): 1–29. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8074985/>.
- Dallinger, Vicki C., Govind Krishnamoorthy, Lorelle J. Burton, Carol du Plessis, Arun Pillai-Sasidharan, dan Alice Ayres. "Internet-based Interventions to Support Recovery in Youth: A Systematic Review." *Digital Health* 8 (2022): 1–16. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9537499/>.
- Fatimah, Malida, Ros Patriani Dewi, dan Luthfi Noor Aini. "Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental pada Generasi Z." *SeTIA Mengabdi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 5, no. 2 (2024): 37–44. <https://setiamengabdi.stialanbandung.ac.id/index.php/stiamengabdi/article/view/59>.
- Fernández-Batanero, José María, José Fernández-Cerero, Marta Montenegro-Rueda, dan Daniel Fernández-Cerero. "Effectiveness of Digital Mental Health Interventions for Children and Adolescents." *Children* 12, no. 3 (2025): 1–15. <https://www.mdpi.com/2227-9067/12/3/353>.
- Grist, Rebecca, Joanna Porter, dan Paul Stallard. "Mental Health Mobile Apps for Preadolescents and Adolescents: A Systematic Review." *Journal of Medical Internet Research* 19, no. 5 (2017): 1–14. <https://www.jmir.org/2017/5/e176/>.
- Jardine, Jacinta, Robert Bowman, dan Gavin Doherty. "Digital Interventions to Enhance Readiness for Psychological Therapy: Scoping Review." *Journal of Medical Internet Research* 24, no. 8 (2022): 1–23. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9472056/>.
- Lattie, Emily G., Elizabeth C. Adkins, Nathan Winkvist, Colleen Stiles-Shields, Q. Eileen Wafford, dan Andrea K. Graham. "Digital Mental Health Interventions for Depression, Anxiety, and Enhancement of Psychological Well-Being Among College Students: Systematic Review." *Journal of Medical Internet Research* 21, no. 7 (2019): 1–20. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9472056/>.
- Lesmana, Gusman, Nur Ajizah Panjaitan, Rika Ayuni, Mega Natasya, Nurhaliza Nurhaliza, Wida Melani, dan Dian Hikmah Br. Tarigan. "Tantangan dan Strategi Konselor Pemula dalam Praktik Bimbingan dan Konseling di Era Digital." *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan* 4, no. 1 (2026): 117–130. <https://journal.appisi.or.id/index.php/risoma/article/view/1455>.

- Löchner, Johanna, Per Carlbring, Björn Schuller, dan Lasse Bosse Sander. "Digital Interventions in Mental Health: An Overview and Future Perspectives." *Internet Interventions* 40 (2025): 1–9. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12051054/>.
- Marwani, Titin, Nur Saqinah Galugu, dan Septya Suarja. "Psikoedukasi untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Berbasis Media Sosial Tiktok." *Jurnal Administrasi Pendidikan dan Konseling Pendidikan* 5, no. 2 (2024): 125–132. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/JAPKP/article/view/33177>.
- Mestika Zed. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2014.
- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2021.
- Munira, Lafi, Pranee Liamputtong, dan Pramon Viwattanakulvanid. "Barriers and Facilitators to Access Mental Health Services Among People with Mental Disorders in Indonesia: A Qualitative Study." *Belitung Nursing Journal* 9, no. 2 (2023): 110–117. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10353611/>.
- Potts, Courtney, Carmen Kealy, Jamie M. McNulty, Alba Madrid-Cagigal, Thomas Wilson, Maurice D. Mulvenna, Siobhan O'Neill, Gary Donohoe, dan Margaret M. Barry. "Digital Mental Health Interventions for Young People Aged 16-25 Years: Scoping Review." *Journal of Medical Internet Research* 27, no. 5 (2025): 1–31. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12102633/>.
- Prayoga, Ammi, Bakhrudin All Habsy, dan Budi Purwoko. "Keberhasilan Konseling Berbasis Digital: Kajian Systematic Literature Review." *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 9, no. 2 (2025): 1410–1424. <https://journal.upy.ac.id/index.php/bk/article/view/7226>.
- Sari, Milya, dan Asmendri. "Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA." *Natural Science* 6, no. 1 (2020): 41–53. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/naturalscience/article/view/1555>.
- Sayyidhina, Avrila Aura, Olivia Maharani, Hany Natari Adha, Defri Yani, dan Ratna Sari Dewi. "Kajian Literatur Konseling Kelompok Kunci untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial." *Realisasi: Ilmu Pendidikan, Seni Rupa dan Desain* 2, no. 2 (2025): 155–169. <https://journal.asdkvi.or.id/index.php/Realisasi/article/view/600>.
- Simanjuntak, Parningotan, Nopalina Suyanti Damanik, Ribur Sinaga, Febriana Sari, dan Plora Novita Febrina Sinaga. "Efektivitas Program Kesehatan Mental Berbasis Aplikasi Digital terhadap Tingkat Stres Remaja di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara Tahun 2025." *Jurnal Vokasi Kesehatan* 4, no. 2 (2025): 237–242. <https://www.journal.bengkuluinstitute.com/index.php/juvokes/article/view/1419>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Windasari, Lukman Nadjamuddin, dan M. Ahkam Alwi. "Peran Self Efficacy dalam Memediasi Pengaruh Dukungan Organisasi terhadap Technostress Guru SMA di Makassar." *Jurnal Pendidikan Indonesia* 5, no. 6 (2025): 351–357. <https://jurnal.penerbitwidina.com/index.php/JPI/article/view/2474>.