



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
JURNAL INSIGHT

JURNAL PEMIKIRAN DAN PENELITIAN PSIKOLOGI

Jl. Karimata 49. Telp. (0331) 339405 Fax. (0331) 337957 Kotak Pos 104
JEMBER 68121



Nomor : 067 / JUR-INSIGHT/B/7/ 2019 Jember, 02 Juli 2019 M
Lamp : - 28 Syawal 1440 H
Hal : Surat Penerimaan Publikasi

Kepada Yth : *Venty Ratnasari Telaumbanua*
di tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Kami beritahukan bahwa Artikel Ilmiah yang Saudara kirimkan untuk diterbitkan pada Jurnal Insight (ISSN : 1858-4063 / EISSN : 2503-0949) dengan Judul :

" A systematic Review : Well-being Therapy"

Berdasarkan hasil review associate editor kami, artikel tersebut akan dipublikasikan di Jurnal kami pada Volume 16, No.1, April 2020.

Kami akan mengirimkan *hardcopy* edisi tersebut pada akhir bulan penerbitan. Artikel tersebut akan lebih dahulu direview oleh Mitra Bestari untuk kemudian di publikasikan dalam Jurnal Insight.

Demikian informasi ini disampaikan, atas kerjasama dan perhatiannya, diucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Homat Kami,

Ketua Redaksi

Jurnal Insight Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember



Danan Satriyo Wibowo, M.Si
NPK. 1984112511703815

A Systematic Review : Well-being Therapy

Venty Ratnasari Telaumbanua
Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi
Universitas Surabaya
ventyratna@gmail.com

Ananta Yudiharso
Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya
ananta@staff.ubaya.ac.id

Abstrak

Well-being therapy adalah salah satu intervensi yang tergolong baru dan digunakan untuk mencapai keberfungsian secara optimal dan seimbang pada dimensi tertentu pada diri individu. Tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui efektivitas dari *well-being therapy* mengingat banyaknya penerapan intervensi pada beberapa konteks serta dalam kategori usia yang berbeda-beda. *Review* dilakukan pada 14 jurnal berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditetapkan sebelumnya. Hasil *review* menunjukkan bahwa *well-being therapy* dapat dilakukan pada kategori usia dewasa maupun pelajar, kasus *affective disorder* maupun *addiction*, serta penanganan preventif maupun kuratif. Pemberian *well-being therapy* juga akan semakin mencapai hasil maksimal jika dipadukan dengan penanganan dengan CBT. Akan tetapi perlu menjadi pertimbangan juga berkaitan dengan jumlah sesi dan durasi, serta tingkat keparahan gangguan individu agar dapat mengikuti proses terapi secara maksimal.

Kata kunci: *well-being therapy*, WBT.