

**EFEKTIVITAS *SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY* UNTUK  
MENINGKATKAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA REMAJA  
YANG MENGALAMI *BROKEN HOME* DITINJAU DARI JENIS  
KELAMIN**

**TESIS**

**Diajukan kepada Program Studi Psikologi Profesi (S2)  
Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**



Oleh :  
Eunike Conny Theodora Korah  
1522000018

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROFESI (S2)  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN TESIS**

**EFEKTIVITAS *SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY* UNTUK  
MENINGKATKAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA REMAJA  
YANG MENGALAMI *BROKEN HOME* DITINJAU DARI JENIS  
KELAMIN**

Diajukan Oleh:

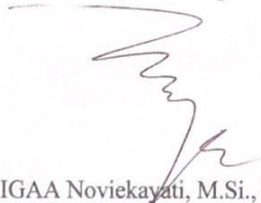
**Eunike Conny Theodora Korah**

**1522000018**

Disetujui untuk diuji:

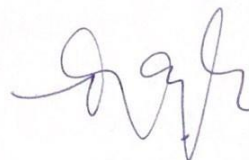
Surabaya, 27 Juni 2023

Dosen Pembimbing I



Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog

Dosen Pembimbing II



Dr. Dyan Evita Santi, M.Si., Psikolog

## TANDA PENGESAHAN UJIAN TESIS

### Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Tesis

Program Studi Psikologi Profesi (S2),  
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Diterima untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Magister Psikologi, Psikolog

Pada Tanggal: 3 Juli 2023

Dewan Penguji:

1. **Dr. Muhammad Ghazali Bagus Ani Putra, Psikolog** \_\_\_\_\_  
Ketua Penguji
  
2. **Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog** \_\_\_\_\_  
Anggota Penguji 1
  
3. **Dr. Dyan Evita Santi, M.Si., Psikolog** \_\_\_\_\_  
Anggota Penguji 2

Mengesahkan,

Dekan  
Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Kaprodi Psikologi Profesi (S2)  
Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si, Psikolog

Dr. Andik Matulessy, M.Si., Psikolog

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eunike Conny Theodora Korah, S.Psi  
NPM : 1522000018  
Alamat : Mulyosari Utara XI / 86 Surabaya  
No. Telp : 0857 9196 2094

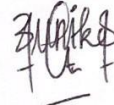
1. Menyatakan bahwa tesis dengan judul "*Solution Focused Brief Therapy* untuk Meningkatkan *Psychological Well-being* pada Remaja yang Mengalami *Broken Home* ditinjau dari Jenis Kelamin" saya buat untuk memenuhi sebagian persyaratan kelulusan Program Studi Psikologi Profesi (S2), Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Pada tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelas kemagisteran di suatu perguruan tinggi lain dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka
3. Tesis ini adalah hasil karya ilmiah yang saya tulis dengan dibimbing oleh dosen dari Program Studi Psikologi Profesi (S2), Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan karenanya tidak akan saya publikasikan dalam bentuk apapun tanpa seijin Program Studi Psikologi Profesi (S2), Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Selanjutnya, apabila terjadi pelanggaran atau kecurangan pada penulisan karya tulis ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai hukum atau peraturan yang berlaku di Indonesia.

Demikian, pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa paksaan dari siapapun.

Surabaya, 25 Juni 2023

Hormat saya,



Eunike Conny Theodora Korah



UNIVERSITAS  
17 AGUSTUS 1945  
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN  
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA  
TELP. 031 593 1800 (Ext. 311)  
e-mail : perpus@untag-sby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eunike Conny Theodora Korah  
NBI/ NPM : 1522000018  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi Profesi (S2)  
Jenis Karya : ~~Skripsi/ Tesis/ Disertasi/ Laporan Penelitian/Praktek\*~~

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)**, atas karya saya yang berjudul:

"Efektivitas *Solution Focused Brief Therapy* untuk Meningkatkan *Psychological Well-Being* pada Remaja yang Mengalami *Broken Home* Ditinjau dari Jenis Kelamin"

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free Right)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya  
Pada tanggal : 25 Juli 2023

Yang Menyatakan,



(Eunike Conny Theodora Korah)

\*Coret yang tidak perlu

## **MOTTO**

**Do your best and let God do the rest!**

**He has made everything beautiful in Its time  
~Ecclesiastes 3:11a~**

**But blessed is the one who trusts in the LORD, whose confidence is in him  
~ Jeremiah 17:7~**

## **PERSEMBAHAN**

*Karya tulis ini kupersembahkan untuk semua yang telah memberi dukungan doa dan semangat untukku dan juga untuk seluruh pembaca*

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur pada Tuhan Yesus Kristus atas limpahan berkat, kasih dan penyertaanNya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini. Peneliti menyadari bahwa dalam menyelesaikan penelitian ini terdapat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM.,CMA.,CPA selaku rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
3. Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Profesi (S2) Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
4. Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan ilmu dan bimbingan kepada peneliti
5. Dr. Dyan Evita Santi, M.Si., Psikolog sebagai dosen pembimbing II yang juga memberikan saran dan arahan sampai terselesaikannya penelitian ini
6. Ibu Endang Suwarningsih, S.Psi., Psikolog selaku trainer yang telah meluangkan waktu untuk membantu terlaksananya penelitian ini
7. Seluruh keluarga dan sahabat-sahabat yang selalu memberikan *support* dan doa pada peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini
8. Pihak sekolah yang telah memberikan izin penelitian
9. Adik-adik responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menjadi bagian dalam penelitian
10. Semua pihak yang telah turut serta membantu peneliti dalam pelaksanaan penelitian

Terima kasih atas segala dukungan yang diberikan. Penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Namun, besar harapan peneliti agar penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti selanjutnya dan juga pembaca.

Surabaya, 25 Juni 2023

Peneliti



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERTANYAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN.....	iii
HALAMAN MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
ABSTRAK .....	xi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Keaslian Penelitian .....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	10
A. <i>Psychological Well-being</i> .....	10
1. Pengertian <i>Psychological Well-being</i> .....	10
2. Aspek-aspek <i>Psychological Well-being</i> .....	11
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-being</i> .....	12
B. Jenis Kelamin .....	14
1. Pengertian Jenis Kelamin .....	14
C. <i>Solution Focused Brief Therapy</i> .....	15
1. Pengertian <i>Solution Focused Brief Therapy</i> .....	15
2. Tujuan <i>Solution Focused Brief Therapy</i> .....	16
3. Asumsi Dasar Mengenai <i>Solution Focused Brief Therapy</i> .....	17
4. Teknik-teknik dalam <i>Solution Focused Brief Therapy</i> .....	17
D. Remaja .....	19
1. Pengertian Remaja .....	19
2. Ciri-ciri Masa Remaja .....	20
3. Tugas Perkembangan Masa Remaja .....	24
E. <i>Broken Home</i> .....	25
1. Pengertian <i>Broken Home</i> .....	25
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Broken Home</i> .....	26
F. Kerangka Berpikir .....	28
G. Hipotesis .....	30
BAB III METODE PENELITIAN .....	31
A. Subjek Penelitian .....	31
1. Populasi .....	31
2. Sampel .....	31
3. Teknik Pengambilan Sampel .....	31
B. Desain Penelitian .....	32
1. Jenis Penelitian .....	32
2. Identifikasi Variabel Penelitian .....	32
3. Definisi Operasional .....	33
4. Program Intervensi .....	33

C. Pengembangan Alat Ukur .....	34
1. Metode Pengumpulan Data .....	34
2. Instrumen Alat Ukur .....	34
D. Pengujian Alat Ukur .....	36
1. Uji Validitas .....	36
2. Uji Reliabilitas .....	36
E. Analisis Data .....	38
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>41</b>
A. Hasil Penelitian .....	41
1. Gambaran Lokasi Pelaksanaan .....	41
2. Gambaran Subjek .....	41
B. Pembahasan .....	42
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>45</b>
A. Kesimpulan .....	45
B. Saran .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>51</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Desain Prosedur Penelitian .....	32
Tabel 2. <i>Blue Print</i> alat ukur <i>Psychological Well-being</i> .....	35
Tabel 3. Nilai Respons skala <i>psychological well-being</i> .....	36
Tabel 4. Skala <i>Psychological well-being</i> setelah uji coba .....	36
Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Psychological Well-being</i> .....	38
Tabel 6. Hasil Analisis Deskriptif .....	38
Tabel 7. Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> .....	39
Tabel 8. Kategori Hasil Selisih <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	39
Tabel 9. Hasil <i>Ranks Uji Mann-whitney U Test</i> .....	40
Tabel 10. Hasil Uji <i>Mann-whitney U Test</i> .....	40

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir .....	28
-----------------------------------	----

**EFEKTIVITAS *SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY* UNTUK  
MENINGKATKAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA REMAJA YANG  
MENGALAMI *BROKEN HOME* DITINJAU DARI JENIS KELAMIN**

Eunike Conny Theodora Korah<sup>1</sup>, IGAA Noviekayati<sup>2</sup>, Dyan Evita Santi<sup>3</sup>  
Email: [eunikeconny\\_s2@untag-sby.ac.id](mailto:eunikeconny_s2@untag-sby.ac.id)<sup>1</sup>, [noviekayati@untag-sby.ac.id](mailto:noviekayati@untag-sby.ac.id)<sup>2</sup>, [dyanevita@untag-sby.ac.id](mailto:dyanevita@untag-sby.ac.id)<sup>3</sup>

Program Studi Psikologi Profesi (S2), Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) untuk meningkatkan *psychological well-being* (PWB) pada remaja yang mengalami *broken home* serta membuktikan apakah terdapat perbedaan peningkatan *psychological well-being* antara remaja perempuan dan laki-laki. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif model eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*. Sampel berjumlah 8 subjek terdiri dari 4 laki-laki dan 4 perempuan. Sampel dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling* dengan kriteria remaja yang memiliki skor *psychological well-being* pada kategori rendah dan sangat rendah. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah Skala *Psychological Well-being*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistika non-parametrik dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks* dan uji *Mann-whitney U Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis pertama dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks* diperoleh nilai Z sebesar -2.524 dengan nilai signifikan 0.012 ( $p < 0.05$ ). Artinya, terdapat perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hal ini membuktikan bahwa *solution focused brief therapy* efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* remaja yang mengalami *broken home*. Hipotesis kedua dengan menggunakan uji *Mann-whitney U Test* diperoleh nilai signifikan 0.027 ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan peningkatan *psychological well-being* pada subjek dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan, setelah diberikan intervensi SFBT.

Kata kunci: *Solution-focused brief therapy*, *psychological well-being*, remaja, *broken home*, jenis kelamin

**THE EFFECTIVENESS OF SOLUTION-FOCUSED BRIEF THERAPY TO IMPROVE  
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ADOLESCENTS EXPERIENCING BROKEN  
HOME IN VIEW OF GENDER**

Eunike Conny Theodora Korah<sup>1</sup>, IGAA Noviekayati<sup>2</sup>, Dyan Evita Santi<sup>3</sup>  
Email: [eunikeconny\\_s2@untag-sby.ac.id](mailto:eunikeconny_s2@untag-sby.ac.id)<sup>1</sup>, [noviekayati@untag-sby.ac.id](mailto:noviekayati@untag-sby.ac.id)<sup>2</sup>, [dianevida@untag-sby.ac.id](mailto:dianevida@untag-sby.ac.id)<sup>3</sup>

Professional Psychology Study Program (S2), University of 17 August 1945 Surabaya

**Abstract**

*This study aims to determine the effectiveness of Solution Focused Brief Therapy (SFBT) to improve psychological well-being in adolescents who experience broken homes and to prove whether there is a difference in the increase in psychological well-being (PWB) between female and male adolescents. This study used a quantitative experimental model with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 8 subjects consisting of 4 males and 4 females. The sample was selected based on a purposive sampling technique with the criteria of teenagers having psychological well-being scores in the low and very low categories. The data collection method used is the Psychological Well-being Scale. Data analysis in this study used non-parametric statistics with the Wilcoxon Signed Ranks test and the Mann-Whitney U Test. The results showed that the first hypothesis using the Wilcoxon Signed Ranks test obtained a Z value of -2.524 with a significant value of 0.012 ( $p < 0.05$ ). That is, there are differences in pretest and posttest results between before and after being given treatment. This proves that solution-focused brief therapy is effective in increasing the psychological well-being of adolescents who experience broken homes. The second hypothesis using the Mann-Whitney U test obtained a significant value of 0.027 ( $p < 0.05$ ). This shows that there is a difference in the increase in psychological well-being in male and female subjects after being given the SFBT intervention.*

*Keywords: Solution focused brief therapy, psychological well-being, youth, broken home, gender*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Keluarga merupakan unit kehidupan terkecil di masyarakat (Busra, 2019; Kertapati, 2019; Na'imah, 2019) yang terdiri dari ayah, ibu dan anak (Muthahari, 2019; Sodikin, 2019). Keluarga juga adalah suatu kelompok atau kumpulan manusia yang hidup bersama dengan hubungan darah atau ikatan pernikahan. Keluarga merupakan titik pangkal kehidupan seseorang, sumber perawatan dengan kasih sayang, pendidikan pertama bagi anak-anak baik menanamkan nilai-nilai kehidupan (Donnalo, 2020) maupun sosial (Asiyah, 2017; Zulfhaini, 2019).

Setiap anak tentunya mendambakan keluarga yang lengkap (ayah, ibu dan anak) dalam satu tempat tinggal yang dipenuhi dengan kebahagiaan (Soraya, 2013). Namun, pada kehidupan keluarga tidak jarang terjadi suatu perselisihan antar anggota keluarga. Hal tersebut dirasa wajar jika perbedaan pendapat di dalam keluarga karena terdapat pemikiran yang berbeda dari tiap anggota keluarga. Konflik dalam sebuah hubungan antar individu merupakan sesuatu yang tidak dapat dipungkiri lagi, semakin tinggi saling ketergantungan semakin meningkat pula kemungkinan terjadinya konflik (Dwyer dalam Lestari, 2012).

Keluarga memberikan peranan penting dalam perkembangan individu, yaitu memberikan rasa aman sehingga dapat memberikan tanggung jawab pada tugas perkembangan fisik dan psikologis (Asriandari, 2015). Akan tetapi, peran keluarga tidak selamanya berfungsi dengan baik. Salah satu masalah yang sering dihadapi oleh remaja dalam masalah keluarga adalah perceraian orang tua (Mucjaj & Xeka, 2015). Hal ini sering dikenal dengan istilah *broken home*.

Menurut laporan data Statistik Indonesia, jumlah kasus perceraian di Indonesia mencapai 516.334 kasus pada 2022. Angka ini meningkat 15,31% dibandingkan 2021 yang mencapai 447.743 kasus. Jumlah kasus perceraian di Tanah Air pada tahun 2022 bahkan mencapai angka tertinggi dalam enam tahun terakhir. Jawa Timur menempati peringkat kedua sebagai provinsi dengan kasus perceraian tertinggi, yakni 102.065 kasus sepanjang 2022. Selanjutnya, ada Jawa Tengah dengan 85.412 kasus. Perselisihan dan pertengkaran menjadi faktor utama penyebab perceraian nasional sepanjang tahun lalu. Jumlahnya mencapai 284.169 kasus, atau setara 63,41% dari total faktor penyebab kasus perceraian di tanah air. Penyebab perceraian terbanyak lainnya adalah karena faktor ekonomi, yakni sebanyak 110.939 kasus (24,75%). Lalu, diikuti karena faktor meninggalkan salah satu pihak sebanyak 39.359 kasus (8,78%), kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) sebanyak 4.972 kasus (1,1%), dan mabuk 1.781 kasus (0,39%).

Menurut Willis (2009), *broken home* dikaitkan dengan krisis keluarga, yaitu kondisi yang sangat tidak stabil dalam keluarga, di mana komunikasi tiga arah dalam kondisi demokratis tidak ada lagi. *Broken home* dapat digambarkan sebagai situasi keluarga yang tidak lengkap, hal ini dapat disebabkan oleh perceraian, kematian atau meninggalkan keluarga

(Chaplin, 2005). Contohnya ayah dan ibu yang bertengkar secara terus menerus, menyebabkan keluarga tersebut secara psikologis menjadi keluarga yang tidak sehat. Hal ini juga dapat mengakibatkan fungsi keluarga yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dan mengakibatkan pecahnya kesatuan keluarga, putus dan retaknya struktur peran sosial jika terdapat pihak-pihak dalam keluarga yang tidak menjalankan perannya dengan baik (Rahmi et al., 2016).

Willis (2008) juga menjelaskan bahwa keluarga *broken home* dapat dilihat dari dua aspek yaitu, 1) Keluarga itu terpecah karena strukturnya tidak utuh sebab salah satu dari kepala keluarga itu meninggal atau telah bercerai, 2) Orang tua tidak bercerai akan tetapi struktur keluarga itu tidak utuh lagi karena ayah atau ibu sering tidak dirumah, dan atau tidak memperlihatkan hubungan kasih sayang lagi. Misalnya orang tua sering bertengkar sehingga keluarga itu tidak sehat secara psikologis. Dari keluarga yang digambarkan diatas, akan lahir anak-anak yang mengalami krisis kepribadian, sehingga perilakunya sering bermasalah karena mengalami gangguan emosional dan bahkan neurotik.

Anak yang mengalami *broken home* yang diakibatkan masa kecilnya tidak mendapatkan pola asuh yang sehat dari kedua orang tuanya, akan lebih rentan terluka dan dilukai yang kemudian terbawa sampai mereka dewasa dan berumah tangga (Djiwandono, 2005). Menurut Cole (dalam Hurlock, 2012), kondisi keluarga *broken home* dapat menyebabkan anak kehilangan minat belajar, menarik diri dari lingkungannya, merasa marah dan tidak yakin pada dirinya sendiri menyangkut cinta, pernikahan, dan keluarga. Kondisi keluarga yang seperti ini sangat rawan bagi individu, apalagi ketika sudah menginjak usia remaja.

Masa remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menjembatani masa kanak-kanak dan masa dewasa (Hurlock, 2012). Tahap remaja adalah tahap krisis dalam rentang kehidupan manusia, karena pada tahapan ini individu mengalami masa transisi untuk berkembang menuju dewasa. Pada tahapan ini terdapat berbagai perubahan situasi yang tidak dapat diprediksi serta dapat berubah-ubah (Lee, Cheung & Kwong, 2012). Masa remaja merupakan masa yang rentan terhadap goncangan yang penuh konflik dan perubahan suasana hati apalagi jika permasalahan yang dihadapi adalah mengenai perceraian orang tua (Karina, 2014). Wulandari & Fauziah (2019) menemukan bahwa perubahan pada remaja *broken home* disebabkan hilangnya perhatian atau kasih sayang orang tua akibat adanya perceraian akan mempengaruhi kesuksesan transisi tugas pada saat remaja. Transisi tahapan perkembangan yang seharusnya dilalui remaja dengan pendampingan orang tua seringkali tidak berjalan sebagaimana mestinya pada remaja berlatar belakang *broken home*.

Hasil penelitian Santi (2015) menyatakan bahwa banyak remaja menilai diri sebagai korban dari ketidakharmonisan orang tua dan cenderung memiliki persepsi bahwa tidak memiliki pilihan untuk bisa merasakan kebahagiaan di dalam keluarga. Persepsi remaja yang salah ini dapat menjadi pemicu pribadi yang tidak sehat secara psikologis jika tidak segera ditangani secara benar. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh beberapa ahli McDermott, Moorison, Offord, dkk; Sugar & Kalter (dalam Yusuf, 2006) menyatakan bahwa remaja yang orang tuanya bercerai cenderung menunjukkan ciri-ciri berperilaku nakal, mengalami depresi, melakukan hubungan seksual secara aktif, dan kecenderungan terhadap obat-obat terlarang. Selain itu remaja yang mengalami perceraian orang tua juga mengalami frustrasi karena



kebutuhan dasarnya tidak lagi terpenuhi yaitu perasaan ingin disayangi, dilindungi rasa amannya dan dihargai oleh orang tua mereka.

Remaja dengan kondisi keluarga *broken home* (Pratama et al., 2016) tentu akan sangat tidak mudah karena berada pada situasi dan kondisi penuh tekanan yaitu harus menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan mengalami perubahan-perubahan pada diri dan kehidupannya (Aziz, 2019). Selanjutnya Santrock (2003) menjelaskan bahwa remaja-remaja yang berasal dari keluarga tidak utuh atau *broken home* memperlihatkan penyesuaian diri yang buruk dibandingkan dengan remaja-remaja yang berasal dari keluarga yang utuh. Selain itu, perilaku yang ditunjukkan remaja *broken home* lainnya dapat berupa sering bolos sekolah, terlibat kenakalan dan bahkan dikeluarkan dari sekolah karena berkelakuan buruk (Aroma & Suminar, 2012).

Berdasarkan beberapa hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa perceraian membawa banyak dampak negatif pada remaja. Meskipun demikian, kenyataan di lapangan tidak semua perceraian membawa dampak negatif bagi perkembangan remaja. Ada beberapa remaja justru lebih mandiri dan kuat secara emosional setelah perceraian orang tua mereka. Hal seperti ini tergantung pada pengasuhan dan kondisi remaja saat itu. Hetherington & Stanley-Hagan (dalam Santrock, 2003) menyatakan bahwa remaja yang secara sosial matang dan bertanggung jawab, yang tidak memperlihatkan banyak masalah perilaku, dan memiliki temperamen yang baik, lebih mampu mengatasi dampak perceraian orang tuanya sedangkan remaja yang memiliki temperamen yang buruk sering memiliki masalah.

Remaja dengan latar belakang orangtua yang utuh atau tidak bercerai akan berdampak pada perkembangan kesehatan psikologis pada remaja dimana hal itu dapat meningkatkan *psychological well-being* remaja tersebut (Demo et al., 1996). Hal ini tentunya berbanding terbalik dengan remaja yang memiliki latar belakang keluarga bercerai, tidak semua aspek-aspek yang terdapat pada *psychological well-being* dapat dicapai. Hasil penelitian yang dilakukan Aminah (2012) menyatakan bahwa remaja yang berasal dari orang tua utuh memiliki nilai *psychological well-being* yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang orangtuanya bercerai. Penelitian lain yang dilakukan oleh Dewi, dkk (2008) menemukan bahwa remaja yang tinggal bersama orang tua tunggal yang bercerai juga cenderung memiliki *psychological well-being* yang rendah dan agresivitas yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari mereka (dalam Aminah, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian Mohi (2015) mengenai *positive outcomes of divorce: A multi-study on the effects of parental divorce on children* atau hasil positif dari perceraian: Sebuah multi-studi pada efek perceraian orangtua pada anak-anak, menemukan bahwa banyak orang dewasa awal yang mengalami efek positif setelah perceraian dan hasil tersebut tergantung pada berbagai faktor keluarga dan sosial yang membentuk pengalaman perceraian. Meskipun, mayoritas penelitian mengenai anak-anak korban perceraian terus mengeksplorasi efek negatif daripada efek positif.

Setiap individu berusaha untuk memenuhi kebutuhan psikologis agar hidupnya menjadi sejahtera. Istilah *psychological well-being* merupakan sebutan bagi kesejahteraan (*well-being*) psikologis manusia. Menurut Ryff (1989) *psychological well-being* merupakan

istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis dapat menerima segala kekuatan dan kelemahan yang ada di dalam dirinya menciptakan hubungan yang positif dengan orang lain disekitarnya (Pangastuti & Sawitri, 2015), memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan dan mandiri (Harimukthi & Dewi, 2017), mampu dan berkompetensi untuk mengatur lingkungan (Awaliyah & Listiyandini, 2017; Indryawati, 2014; Prabowo, 2016), memiliki tujuan hidup (Harimukthi & Dewi, 2017), dan merasa mampu untuk melalui tahapan perkembangan dalam kehidupannya (Harimukthi & Dewi, 2017; Prabowo, 2016).

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti dapatkan dari guru BK di salah satu SMA swasta di Surabaya pada tanggal 17 April 2023, permasalahan yang banyak dialami remaja dengan kondisi *broken home* adalah mengalami tekanan mental yang cukup berat dan tidak jarang mengganggu kondisi fisik dan psikologis para remaja tersebut. Menurut guru BK, ada beberapa siswa yang sering bermasalah dan seringkali dipanggil ke ruang BK. Adapun permasalahan yang terjadi adalah siswa sering datang terlambat, suka berbohong, mengeluh sering sakit, tidak percaya diri, depresi, tidak bisa bergaul dengan orang lain, tidak bisa menerima keadaan dirinya/keluarganya, melakukan tindakan *bullying*, merokok, menonton video porno, membuat kegaduhan di kelas saat proses belajar mengajar berlangsung dan tidak fokus mendengarkan saat guru mengajar. Hal tersebut terjadi karena berbagai faktor, yaitu situasi dan kondisi orang tua di rumah yang kurang harmonis, orang tua kurang memberikan perhatian (lebih fokus bekerja dan tidak mengurus anaknya), orang tua sering marah dan bertindak kasar pada anaknya dan masih banyak faktor lainnya. Namun, tidak semua siswa yang mengalami *broken home* menunjukkan perilaku negatif. Beberapa siswa menunjukkan prestasi-prestasinya yang membanggakan sekolah.

Selain data dari guru BK, peneliti juga melakukan wawancara awal dengan 3 siswa dari SMA X Surabaya pada tanggal 3 Mei 2023. Hasil wawancara awal yang didapatkan adalah siswa-siswi yang mengalami *broken home* di SMA X Surabaya memperlihatkan berbagai hal negatif, yaitu kurang adanya penerimaan terhadap situasi dan kondisi diri sehingga mengakibatkan konflik dengan berbagai pihak baik di rumah maupun di sekolah, kebingungan menentukan tujuan masa depan, menutup diri dan kurang dapat akrab dengan teman-teman (relasi yang buruk dengan orang lain), kurang memahami apa saja bakat atau potensi yang dimiliki bahkan memandang negatif dirinya serta masa depannya (trauma pada hubungan dengan lawan jenis).

Hasil observasi dan wawancara di atas, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dhara & Jogsan (2013) kepada anak yang mengalami *broken home*. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa anak yang menjadi korban *broken home* menilai dirinya adalah korban dan merasa bahwa dirinya tidak akan merasakan bahagia. Mereka yang berlatar belakang *broken home* sering menarik diri dari lingkungan, menutup diri, emosi yang kurang stabil, sensitif, dan ketakutan yang berlebihan. Selain itu, penelitian lainnya yang dilakukan oleh Sarbini & Kusuma (2014) mengenai kondisi psikologis anak dalam keluarga yang bercerai menunjukkan hasil bahwa dampak yang dirasakan oleh anak korban perceraian orang tuanya

antara lain adalah merasa tidak aman, adanya rasa penolakan dari keluarga, marah, sedih, kesepian, dan perasaan menyalahkan diri sendiri.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani, et al (2016) pada 33 orang remaja SMKN 26 Pembangunan Jakarta yang orang tuanya bercerai menunjukkan bahwa 52% remaja memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Tentunya akibat dari keretakan hubungan orang tua ini membuat kondisi dalam keluarga menjadi kurang baik, yang mana kondisi tersebut memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Steinmayr et al (2019) menjelaskan apabila orang tua dengan anak memiliki kualitas komunikasi yang buruk setelah perceraian, maka akan mempengaruhi tingkat *well-being* terutama pada saat remaja masuk kategori akhir.

Penelitian Herdian (2016) yang melibatkan 29 remaja yang orang tuanya bercerai sebanyak 66% remaja mengaku tidak konsentrasi dalam belajar. Hasil tersebut menandakan remaja yang orang tuanya bercerai memiliki *psychological well-being* yang rendah dalam dimensi penerimaan diri. Remaja merasa kecewa dengan situasi dan kondisi yang dialami sehingga tidak dapat menyesuaikan diri dengan keadaan saat ini dan akhirnya membuat sulit berkonsentrasi dalam belajar. Hal ini menunjukkan bahwa siswa-siswi *broken home* cenderung memiliki *psychological well-being* yang rendah.

Remaja yang mengalami *broken home* akan memiliki ketakutan yang tidak wajar, akan cenderung sulit bersosialisasi dan memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain, menjadi tertutup, sulit mengontrol diri, dan cenderung sensitif. Hal tersebut menunjukkan minimnya *psychological well-being* bagi individu yang dari keluarga *broken home* (Munandar et.al, 2020).

*Psychological well-being* pada remaja merupakan salah satu hal yang perlu diperhatikan. Remaja membutuhkan *psychological well-being* dalam kehidupannya untuk lebih bersyukur dan mampu beradaptasi dengan baik di masyarakat di kemudian hari. Hal ini menandakan bahwa *psychological well-being* merupakan kekuatan yang mampu menggerakkan remaja menuju kehidupan yang lebih baik sehingga posisi kesejahteraan psikologis menjadi yang terdepan dan sangat penting bagi remaja (Abidin et al, 2020). Fatchurrahmi & Sholichah (2021) menjelaskan bahwa dampak-dampak yang terjadi pada kondisi *broken home* yang mempengaruhi kondisi psikologis individu dikarenakan hadirnya perasaan tidak nyaman, depresi, dan tidak bahagia dapat diatasi salah satunya dengan meningkatkan nilai *well-beingnya*.

Hasil penelitian Primasti & Aryani (2013) mengenai dinamika *psychological well-being* pada remaja yang mengalami perceraian orangtua ditinjau dari *family conflict* yang dialami, menjelaskan mayoritas partisipan pada penelitian tersebut berujung pada *psychological well-being* yang tinggi, hal ini disebabkan karena partisipan dituntut untuk mandiri dan berpikir dewasa dengan masalah yang ada. Pada partisipan yang tidak dapat mengelola lingkungan dengan baik menjadi individu yang pergaulannya bebas dan suka mabuk-mabukkan akan berujung pada *psychological well-being* yang rendah.

Remaja diharapkan mampu menghadapi perubahan dan berbagai tantangan baru dalam hidupnya, dan untuk melalui hal tersebut remaja membutuhkan *psychological well being* yang

baik. *Psychological well being* dibutuhkan sebagai pondasi bagi remaja dalam menghadapi masa kritis dan penuh gejolak pada periode remaja (Prabowo, 2016). Bila remaja tidak mencapai kesejahteraan psikologisnya maka tidak akan berfungsi dengan baik di dalam masyarakat. Remaja yang memiliki *psychological well-being* optimal adalah remaja yang mampu untuk menerima keadaan diri apa adanya, menjalin hubungan yang hangat dengan orang-orang di sekitar, tetap mandiri terhadap tekanan yang dialami, dapat mengontrol keadaan lingkungan eksternal, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mengembangkan potensi dirinya secara berkelanjutan (Ryff & Keyes, 1995).

Keuntungan yang didapat dari *well-being* remaja dalam keluarga berkaitan dengan penyesuaian yang baik terhadap lingkungan (Amato, 2005; Lam, dkk, 2012; Bourassa, dkk, 2015), peningkatan kondisi kesehatan mental (Grant, dkk, 2006, Meggiolaro & Ongaro, 2014), serta tingginya keinginan berbakti pada orangtua (*filial piety*) di keluarga dengan latar belakang budaya kolektif (Chen, 2014). Sebaliknya, *well-being* remaja yang rendah dalam keluarga dapat membawa dampak negatif bagi kesehatan mental individu. Kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan juga dibutuhkan untuk meningkatkan *psychological well-being* (Stephen 2013). *Psychological well-being* merupakan hal yang penting karena berkorelasi positif dengan cara adaptasi kehidupan (Bowman, 2010), prestasi di bidang akademik (Chow 2007), stres (Danan & Feng 2018) dan *coping strategy* (Freire et al., 2016).

Menurut Ryff dan Singer (2008) ada beberapa faktor dari *psychological well-being* antara lain usia, jenis kelamin, status sosial dan ekonomi, dukungan sosial, dan religiusitas. Dari hasil penelitian Prabowo (2017) menyatakan bahwa seorang wanita cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih baik dari laki-laki. Hal tersebut terkait dengan pola pikir yang berpengaruh terhadap strategi koping dan aktivitas sosial yang dilakukan, dimana wanita lebih cenderung memiliki kemampuan interpersonal yang lebih baik daripada laki-laki (Snyder, 2002).

Jenis kelamin sendiri menurut Humm (dalam Daryati, 2012) adalah suatu kondisi biologis seseorang secara anatomi dikatakan laki-laki dan perempuan. Laki-laki dan perempuan memiliki peranan yang berbeda dalam lingkungannya, seperti yang dijelaskan oleh Halpern (2007) salah satu kekuatan sosial dan budaya yang mempengaruhi perbedaan jenis kelamin yaitu pengaruh lingkungan sekitar. Perbedaan jenis kelamin laki-laki dan perempuan dapat ditinjau kembali dari sisi psikis maupun biologis, walaupun perbedaan tersebut tidak berarti yang satu lebih baik dari pada yang lain.

Kartono (2005) menambahkan, wanita dalam menghadapi masalah-masalah kehidupan lebih sederhana atau praktis, kongkrit, lebih spontan, dan memiliki gairah yang lebih. Sedangkan pria lebih bersifat abstrak dan egosentris. Identifikasi jenis kelamin seseorang menunjukkan bahwa perbedaan psikologis dan perilaku antara pria dan wanita semakin terlihat selama masa remaja awal. Hal tersebut disebabkan karena meningkatnya tekanan-tekanan sosial di dalam masyarakat untuk menyesuaikan diri dengan peran masing-masing individu yang belum lepas dari budayanya. Hasil penelitian Cicognani (2011) menunjukkan remaja wanita mempunyai *psychological well-being* lebih tinggi dari pada remaja pria. Tidak jauh berbeda, penelitian Graham (2005) menyatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat *psychological well-being* gender dimana wanita lebih tinggi daripada pria.

Remaja yang mampu menerima keadaan masa lalunya akan lebih mampu untuk menerima kelebihan dan kekurangannya (Ramadhani, Djunaedi & Sismiati, 2016). Hal ini sesuai dengan prinsip *solution focused therapy* (SFT) yakni bahwa individu itu sendiri yang mampu mengatasi fase sulit tersebut serta individu memiliki kekuatan dan kelebihan di dalam diri untuk berubah dan membutuhkan perspektif yang berbeda untuk dapat mengetahui potensi diri.

Salah satu pendekatan yang menekankan asumsi bahwa individu memiliki kekuatan diri adalah *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT). SFBT merupakan konseling yang dilakukan singkat dan fokusnya pada solusi, bukan pada masalah yang dialami. SFBT merupakan suatu teknik konseling kelompok yang efektif karena dalam penerapannya tidak memerlukan waktu yang panjang (Gaho & Laia, 2021). Dejong & Berg (2008) menjelaskan bahwa prinsip SFBT percaya bahwa di dalam diri individu terdapat potensi untuk berperilaku efektif dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, namun potensi tersebut biasanya terkubur di bawah asumsi-asumsi negatif. SFBT membangun kerjasama antara konselor dan konseli. Konseli dipandang sebagai individu yang kompeten, berdaya dan berpotensi (Palmer, 2011).

Terapi singkat dalam SFBT tidak diterapkan untuk mempercepat (*quick fix*), melainkan dirancang untuk membantu konseli fokus dengan melakukan treatment (intervensi jangka pendek). Intervensi jangka pendek bertujuan mengarahkan konseli untuk mengelola apa yang seharusnya dilakukan selanjutnya atau untuk masa depan yang lebih baik (Davis & Osborn, 2000; Mulawarman, 2019). *Solution Focused Brief Therapy* mengasumsikan bahwa setiap individu memiliki potensi untuk berhasil mengatasi kesulitan atau permasalahan yang dihadapi, namun hanya saja sebagian individu kehilangan kepercayaan, arah, atau sumber kesadaran (Seligman, 2006). *Solution Focused Brief Therapy* berperan menjalin kerjasama antara konselor dan konseli. Konseli dianggap kompeten, berdaya dan berpotensi (Palmer, 2011).

Efektivitas *solution-focused therapy* dalam menangani masalah-masalah yang dialami oleh individu pada rentang usia remaja menjadi perhatian yang ingin ditelaah lebih lanjut oleh peneliti. Mengingat situasi dan kondisi tersebut bisa membentuk krisis tersendiri dan mempengaruhi banyak aspek baik di dalam diri individu maupun lingkungan sekitarnya, serta potensi resiko yang merujuk pada kesehatan mental individu tersebut, maka peneliti ingin mencoba merancang suatu program intervensi yang bisa membantu remaja yang mengalami *broken home* untuk tetap dapat memiliki *psychological well-being* yang baik.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah yang akan diteliti dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Apakah *Solution Focused Brief Therapy* efektif untuk meningkatkan *psychological well-being* pada remaja yang mengalami *broken home*?

2. Apakah ada perbedaan *psychological well-being* pada remaja yang mengalami *broken home* ditinjau dari jenis kelamin antara sebelum dan setelah intervensi *solution focused brief therapy*?

### C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melakukan sebuah program intervensi dengan pendekatan *solution-focused* pada individu di rentang usia remaja yang mengalami *broken home*. Dengan perincian sebagai berikut:

1. Menguji efektivitas *solution focused brief therapy* untuk meningkatkan *psychological well-being* pada remaja yang mengalami *broken home*.
2. Menguji perbedaan tingkat *psychological well-being* remaja yang mengalami *broken home* ditinjau dari jenis kelamin setelah intervensi *solution focused brief therapy*

### D. Manfaat Penelitian

#### 1) Manfaat Teoritis

- a. Dapat memberikan kontribusi pada ilmu pengetahuan khususnya bidang ilmu psikologi klinis mengenai penerapan intervensi dengan pendekatan *solution focused brief therapy*.
- b. Dapat memberikan pengetahuan baru mengenai intervensi psikologis terhadap individu di rentang usia remaja serta isu-isu seputar *broken home*.

#### 2) Manfaat Praktis

##### a. Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini, diharapkan peneliti dapat memperoleh pengetahuan baru mengenai pentingnya intervensi dengan menggunakan pendekatan *solution focused brief therapy* dalam meningkatkan *psychological well-being* pada remaja yang mengalami *broken home* ditinjau dari jenis kelamin.

##### b. Bagi Subjek Penelitian

Melalui penelitian ini, diharapkan subjek penelitian dapat memiliki *psychological well-being* yang lebih baik melalui pendekatan *solution focused brief therapy* serta lebih mudah untuk mengambil keputusan dan menyusun rencana yang lebih jelas untuk masa depannya.

##### c. Bagi Pembaca

Melalui penelitian ini, diharapkan pembaca memperoleh pengetahuan baru mengenai efektivitas *solution focused brief therapy* sebagai sarana untuk meningkatkan *psychological well-being* yang dirasakan oleh remaja yang mengalami *broken home* ditinjau dari jenis kelamin.

### E. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai *Solution Focused Brief Therapy*, *psychological well-being* dan *broken home* telah diteliti oleh beberapa peneliti. Penelitian tersebut antara lain:

1. Sucipto, dkk (2021) “*The Effectiveness of Solution-Focused Group Counseling To Improve Psychological Well-Being Of Prisoners With Self-Regulation As Its Mediators*”

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pengukuran berulang (*pretest, posttest, dan follow up*). Subyek penelitian ini adalah 14 narapidana yang terbagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan efektivitas intervensi konseling kelompok menggunakan *Solution-Focused Group Counseling* untuk meningkatkan *Psychological Well-being* dengan *Self-Regulation* sebagai mediator.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Solution-Focused Group Counseling* adalah cara yang efektif untuk meningkatkan *psychological well-being*, baik secara langsung maupun tidak langsung.

2. Harjanti (2021) “Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Panti Asuhan Ditinjau dari *Internal Locus of Control* dan Spiritualitas”

Penelitian ini menggunakan uji korelasi dengan analisis regresi. Subjek penelitian ini adalah 75 remaja yang tinggal di Panti Asuhan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *internal locus of control* dan spiritualitas dengan kesejahteraan psikologis pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *internal locus of control* dan spiritualitas dengan kesejahteraan psikologis. Artinya semakin tinggi *internal locus of control* dan spiritualitas yang dimiliki seseorang, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya, begitu pula sebaliknya. sumbangan efektif spiritualitas lebih besar terhadap kesejahteraan psikologis dengan memberikan sumbangan sebesar 32,5%, dibandingkan *internal locus of control* yaitu sebesar 30%

3. Astuti & Indrawati (2017) “Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Status Pekerjaan Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja pada Siswa Di SMA Islam Hidayatullah Semarang”

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif komparatif. Subjek dalam penelitian ini adalah 109 siswa-siswi kelas X dan XI SMA Islam Hidayatullah Semarang yang diambil dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu yang bekerja lebih berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis siswa dibandingkan ibu tidak bekerja ( $M_{\text{ibubekerja}} = 91,13$ ;  $M_{\text{ibutidakbekerja}} = 75,49$ )

Berdasarkan penjelasan literatur penelitian di atas, perbedaan penelitian yang sudah ada dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti antara lain:

- a. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja, khususnya yang mengalami *broken home* dan memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah dan sangat rendah
- b. *Solution focused brief therapy* digunakan untuk meningkatkan *psychological well-being* remaja yang mengalami kondisi *broken home* ditinjau dari jenis kelamin
- c. Lokasi penelitian dilakukan di Surabaya, Indonesia

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### **A. *Psychological Well Being***

##### **1. Pengertian**

*Psychological well-being* adalah suatu kondisi psikologis individu yang positif yang ditandai dengan adanya kemampuan individu untuk menerima diri apa adanya, mampu membentuk hubungan dengan orang lain, memiliki otonomi, memiliki tujuan hidup, mampu menguasai lingkungan eksternal serta mampu merealisasikan dirinya (Papalia et al., 2011). Bila remaja tidak mencapai kesejahteraan psikologisnya maka tidak akan berfungsi dengan baik di dalam masyarakat.

Ryff & Keyes (1995) menyatakan *psychological well-being* adalah suatu konsep dari kesejahteraan psikologis individu yang mampu menerima diri apa adanya, tidak terdapat gejala-gejala depresi, dan selalu berorientasi pada tujuan hidup (masa depan) yang dipengaruhi oleh fungsi psikologi positif berupa aktualisasi diri, penguasaan diri dan penguasaan lingkungan sosial.

Bradburn (dalam Ryff & Keyes, 1995) menyatakan *psychological well-being* mengarah pada aktivitas yang dilakukan oleh individu yang berlangsung sepanjang rentang kehidupan dimana dalam proses tersebut kemungkinan mengalami fluktuasi pikiran dan perasaan yang dimulai dari kondisi mental negatif kepada kondisi mental yang positif.

Huppert (2009) mengartikan *psychological well-being* adalah sesuatu yang terkait dengan hidup yang berjalan dengan baik, yang juga merupakan gabungan dari perasaan baik dan bagaimana individu berfungsi secara efektif. Individu dengan *psychological well-being* yang baik adalah individu yang mampu mengatasi atau dapat berkompromi dengan emosi negatif atau bahkan kondisi yang memungkinkan mengganggu individu berfungsi efektif di kehidupan sehari-harinya.

Mailisa & Khairani (2017) menyatakan bahwa *psychological well-being* memiliki arti nilai-nilai positif untuk mental yang sehat. Kondisi ini terdiri dari menerima diri, memiliki relasi positif dengan orang lain, mandiri, memiliki arah hidup yang jelas, dapat mengembangkan diri dan menguasai lingkungan sosial.

*Psychological well-being* adalah individu yang dapat berlaku baik dan memiliki keadaan mental yang positif. Orang dengan kesehatan mental yang baik biasanya menunjukkan sikap positif pada dirinya sendiri bahkan orang lain, mempunyai tujuan hidup, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, membangun hubungan yang hangat dengan orang lain serta melakukan upaya pengembangan diri (Rachmayani & Ramdhani, 2014).

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa definisi *psychological well-being* adalah konsep dari kesejahteraan psikologis individu yang mampu menerima diri apa adanya, tidak terdapat gejala-gejala depresi, dan selalu berorientasi pada tujuan hidup yang



dipengaruhi oleh fungsi psikologi positif berupa aktualisasi diri, penguasaan diri dan penguasaan lingkungan sosial (Ryff & Keyes, 1995). Alasan pemilihan definisi PWB dari tokoh Ryff & Keyes (1995) adalah karena Ryff dan Keyes merupakan tokoh yang pertama kali mencetuskan definisi PWB. Selain itu, berbagai penelitian sebelumnya juga menggunakan definisi PWB dari tokoh Ryff dan Keyes.

## **2. Aspek-Aspek *Psychological Well-Being***

Ryff (1989) mengatakan bahwa *Psychological well-being* terdiri dari enam dimensi, ketika keenam dimensi tersebut terpenuhi maka individu akan memiliki tingkat *psychological well-being* yang baik. Keenam aspek tersebut yakni:

### **1. *Self-acceptance* (penerimaan diri)**

Aspek ini ditandai dengan adanya sikap positif yang muncul pada diri tiap individu. Dimana individu dapat mengenali, memahami, mengakui dan menerima diri termasuk kekuatan serta kelemahannya.

### **2. *Positive relations with other* (hubungan baik dengan orang lain)**

Aspek ini ditandai dengan adanya hubungan yang hangat, rasa saling percaya, memiliki empati, kasih sayang yang kuat serta dapat memahami dan juga menerima hubungan dengan orang lain.

### **3. *Autonomy* (Otonomi)**

Aspek ini menggambarkan bahwa individu dapat mengatur perilakunya secara mandiri, berupaya untuk tidak bergantung pada orang lain serta melakukan evaluasi diri berdasarkan standar pribadinya.

### **4. *Environmental mastery* (Memahami lingkungan)**

Aspek ini menggambarkan individu dapat memiliki pemahaman dan kompetensi dalam mengelola keadaan lingkungan, mampu mengontrol berbagai aktivitas eksternal yang kompleks, dan mampu memanfaatkan peluang yang ada di sekitar.

### **5. *Purpose in life* (Tujuan hidup)**

Aspek ini menggambarkan individu memiliki arah tujuan hidup yang terarah, merasa memiliki makna atas hidupnya, dan berkeyakinan tinggi atas tujuan hidupnya.

### **6. *Personal growth* (Pengembangan diri)**

Aspek ini ditandai dengan individu memiliki keinginan untuk terus berkembang, terbuka terhadap suatu pengalaman baru dan menyadari potensi yang dimiliki.

Menurut Diener & Oishi (2009) *psychological well-being* memiliki 8 (delapan) aspek yakni:

#### **a) *Meaning and purpose***

#### **b) *Supportive and rewarding relationships***

- c) *Engaged and interested*
- d) *Contribute to the well-being of others*
- e) *Competency*
- f) *Self-acceptance*
- g) *Optimism*
- h) *Being respected*

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dalam *psychological well-being* adalah *self-acceptance* (penerimaan diri), *positive relations with other* (hubungan baik dengan orang lain), *autonomy* (otonomi), *environmental mastery* (memahami lingkungan), *purpose in life* (tujuan hidup), dan *personal growth* (pengembangan diri) (Ryff, 1989). Alasan peneliti menggunakan aspek-aspek PWB dari Ryff (1989) adalah karena menyesuaikan dengan pemilihan definisi PWB yang juga menggunakan teori dari tokoh Ryff dan juga penelitian-penelitian sebelumnya menggunakan aspek PWB dari tokoh Ryff (1989).

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well-Being***

Menurut Ryff & Keyes (1995) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) seseorang, antara lain:

#### 1. Faktor Demografis

Secara faktor demografis, hal-hal yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu mencakup usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi dan budaya.

#### 2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial diartikan sebagai adanya rasa nyaman, perhatian, penghargaan atau pertolongan yang dipersepsikan oleh seseorang individu dan didapatkan dari berbagai sumber diantaranya adalah pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, maupun organisasi sosial. Dengan adanya dukungan sosial maka dapat menumbuhkan perasaan dicintai, dihargai, diperhatikan, dan diterima di organisasi masyarakat.

#### 3. Evaluasi terhadap Pengalaman Hidup

Pengalaman hidup mencakup berbagai bidang dalam periode kehidupan. Evaluasi individu terhadap pengalaman hidupnya akan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Individu akan melihat masa lalunya sebagai peluang untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

#### 4. *Locus of Control* (LOC)

*Locus of Control* dijelaskan sebagai suatu ukuran harapan umum seseorang mengenai pengendalian (kontrol) terhadap penguatan (*reinforcement*) yang mengikuti perilaku tertentu serta dapat memberikan prediksi terhadap kesejahteraan psikologis individu.

Sedangkan menurut Schmutte & Ryff (1997), faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) meliputi kepribadian, pekerjaan, dan kesehatan dan fungsi fisik.

#### a. Kepribadian

Apabila seorang individu memiliki kepribadian yang selalu mengarah pada sifat-sifat negatif seperti mudah marah, mudah stres, mudah terpengaruh dan cenderung labil akan menyebabkan terbentuknya keadaan *psychological well being* yang rendah. Sebaliknya, apabila individu memiliki kepribadian yang positif, maka individu akan lebih bahagia dan sejahtera karena mampu melewati tantangan dalam kehidupannya

#### b. Pekerjaan

Pekerjaan yang sifatnya rentan terhadap hal-hal buruk seperti korupsi, iklim organisasi yang tidak mendukung dan pekerjaan yang tidak disenangi akan menyebabkan terbentuknya keadaan *psychological well being* yang rendah, begitu pula sebaliknya.

#### c. Kesehatan dan fungsi fisik

Individu yang mengalami gangguan pada kesehatan dan fungsi fisik yang tidak optimal maka dapat menyebabkan rendahnya *psychological well being* individu tersebut. Sebaliknya, apabila individu memiliki kesehatan dan fungsi fisik yang baik, akan memiliki *psychological well being* yang tinggi.

Menurut Mirowsky & Ross (dalam Ryan & Deci, 2001) kondisi yang dapat mempengaruhi PWB seseorang adalah kemampuan ekonomi, pekerjaan, pendidikan, anak, kehidupan masa kecil seseorang serta kesehatan fisik.

Bhogel & Prakash (dalam Wahyuni, 2001) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* yaitu:

1. *Personal control*, yaitu kemampuan individu dalam mengontrol segala emosi dan dorongan yang muncul dari dalam diri.
2. *Self esteem* atau harga diri, yaitu individu memiliki harga diri yang seimbang.
3. *Positive affect*, yaitu perasaan atau emosi yang positif (kesenangan atau kegembiraan).
4. *Manage tension*, yaitu kemampuan untuk mengatur ketegangan yang keluar dari dalam diri, misalnya kemarahan atau kebahagiaan, sehingga tidak muncul secara berlebihan.
5. *Positive thinking*, yaitu berfikir positif dalam menghadapi peristiwa, suasana, atau individu baru.
6. *Idea & feeling* yang efisien, yaitu individu mengeluarkan ide dan perasaan yang tepat dan sesuai dengan konteks serta tidak berlebihan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) individu yaitu faktor demografis, dukungan sosial, evaluasi terhadap pengalaman hidup dan *Locus of Control* (LOC) (Ryff & Keyes, 1995). Alasan menggunakan faktor yang mempengaruhi PWB dari Ryff & Keyes (1995) adalah disesuaikan dengan definisi dan aspek PWB yang digunakan dalam penelitian ini.

## **B. Jenis Kelamin**

### **Pengertian**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pengertian jenis kelamin adalah suatu ciri atau sifat jasmani maupun rohani yang membedakan dua makhluk sebagai laki-laki dan perempuan (Kemendiknas, 2008). Terdapat sejumlah perbedaan dalam beberapa aspek pada jenis kelamin seperti dalam segi biologis, sosiologi, dan psikologi.

#### a) Segi Biologis

Secara biologis laki-laki adalah individu yang memiliki buah zakar. Saat beranjak dewasa laki-laki akan tumbuh jakun dan ada pula yang berkumis. Sedangkan perempuan adalah individu yang dapat mengalami masa menstruasi, kehamilan, melahirkan keturunan (anak) dan menyusui. Organ-organ tersebut akan terus melekat pada manusia sepanjang kehidupan, baik yang berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Organ-organ tersebut tidak akan dapat diubah dan ditukar karena merupakan sebuah ketentuan Tuhan atau kodrat (Kemendiknas, 2008).

#### b) Segi Sosiologis

Laki-laki identik dengan sifat maskulin sedangkan perempuan identik dengan sifat feminim. Perbedaan sifat maskulin dan feminim bukan hanya ditentukan oleh perbedaan biologis, melainkan juga konstruk sosial dan pengaruh faktor budaya. Dikatakan *nurture* karena faktor-faktor sosial dan budaya menciptakan atribut gender serta membentuk stereotip dari suatu jenis kelamin. Hal tersebut dapat terjadi sepanjang masa pengasuhan orang tua atau lingkungan sekitar dan berulang secara turun temurun. Akibat dari faktor budaya yang ada didalamnya, maka argumen ini seringkali juga disebut sebagai konsep *culture*.

#### c) Segi Psikologis

Berdasarkan ahli di bidang psikologi, Bratama (1987) mengemukakan bahwa perempuan pada umumnya memiliki daya ingat yang lebih baik daripada laki-laki dan laki-laki memiliki cara berfikir yang logis dibandingkan perempuan. Menurut Kartono (1989) perbedaan laki-laki dan perempuan antara lain:

1. Betapapun baiknya intelegensi wanita, pada intinya wanita itu hampir-hampir tidak mempunyai ketertarikan secara mendetil pada hal-hal teoritis seperti kaum laki-laki. Oleh karena itu, wanita pada umumnya lebih tertarik pada hal-hal yang praktis.
2. Wanita lebih memiliki minat pada segi-segi kehidupan yang konkret dan segera, sedangkan laki-laki lebih tertarik pada segi kehidupan yang bersifat abstrak.

3. Wanita pada hakekatnya lebih bersifat hetero-sentris dan sosial sedangkan laki-laki lebih bersifat egosentris dan lebih suka berfikir hal-hal yang objektif dan essensial.
4. Laki-laki diasumsikan lebih *self-oriented*. Dimana, laki-laki cenderung berperan sebagai pengambil inisiatif serta pengarahan bagi kemajuan. Laki-laki memiliki kecenderungan berusaha untuk mengejar cita-citanya dengan segala cara. Sedangkan perempuan biasanya diasumsikan lebih pasif, terbuka, suka melindungi, memelihara dan mempertahankan. Perempuan juga dibekali sifat-sifat kelembutan dan keibuan.

### **C. Solution Focused Brief Therapy**

#### **1. Pengertian Solution Focused Brief Therapy**

Terapi dengan pendekatan *Solution-Focused* adalah salah satu jenis terapi yang berfokus pada masa kini (*present*) dan masa depan (*future*). Menurut Nichols (2010), prinsip *Solution-Focused Therapy* adalah percaya bahwa individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk bertindak secara efektif dalam menyelesaikan masalahnya, hanya saja selama ini kemampuan tersebut tertutupi oleh adanya anggapan negatif. Individu diarahkan untuk lebih memperhatikan kelebihan-kelebihan yang ia miliki agar tidak terokupasi oleh kegagalan yang dialaminya.

Perubahan yang terjadi melalui pendekatan *solution-focused* akan bersifat konstan, sehingga dalam menyelesaikan masalah, yang harus digali lebih jauh adalah solusi-solusi yang dapat diwujudkan serta kompetensi dari individu tersebut, bukan lagi seputar masa lalu yang menjadi pemicu munculnya masalah (Carlson, et al, 2005). Dengan mengubah cara pandang ke arah solusi, terapi ini akan membangun nuansa terapi yang lebih positif, penuh harapan dan berfokus ke masa depan. (Nichols, 2010).

*Solution-focused therapy* pada awalnya dipelopori oleh Steve de Shazer, Insoo Berg dan kolega mereka di Milwaukee, US pada tahun 1979, yang tergabung dalam *Brief Family Therapy Center* (BFTC). SFBT didefinisikan sebagai suatu pendekatan yang berfokus pada solusi dan menggali potensi atau kekuatan klien yang mengarahkan untuk mencari solusi dari permasalahannya (De Shazer et al, 1986). Terapi ini banyak dipengaruhi oleh pendekatan *Mental Research Institute* (MRI) dan ide awal Milton Erickson tentang *problem-focused therapy*, namun kemudian mengganti perspektif pembicaraan dari yang semula hanya seputar masalah, menjadi solusi-solusi yang bisa dilakukan untuk mengatasi masalah.

De Shazer (1986, dalam Dzelme & Jones, 2001) menekankan konsep Milton Erickson bahwa sangat penting bagi individu untuk menggunakan sumber-sumber di dalam dirinya untuk membantu individu tersebut menjalani hidup yang memuaskan. Selain itu, perubahan-perubahan kecil yang terjadi dapat membantu terbentuknya perubahan yang lebih besar.

*Solution-focused therapy* dapat diaplikasikan ke berbagai jenis masalah, baik dalam konteks sekolah, praktek pribadi, serta berbagai jenis klien mulai dari anak-anak, remaja, pasangan, keluarga hingga kasus individual orang dewasa (Reiter, 2010). Pada perkembangannya kemudian, dengan mempertimbangkan kebutuhan klien akan adanya penanganan yang menyeluruh dalam waktu singkat hingga tekanan biaya, teknik *solution-focused* juga mampu diaplikasikan dalam waktu yang pendek, dikenal dengan istilah *Solution-*

*Focused Brief Therapy* (SFBT).

Menurut Metcalf (2001, dalam Heejoung, 2006), SFBT bukan sekedar mengandalkan durasi yang singkat, namun lebih kepada efektivitas *treatment* yang diberikan. Karena tidak banyak membahas mengenai sejarah dan latar belakang munculnya masalah serta prinsip dasar bahwa solusi atau tujuan yang ingin diperoleh sudah dimiliki oleh individu, keseluruhan penanganan (*treatment*) bisa berlangsung tidak lebih dari 6 (enam) sesi. (Gingerich & Eisengart, 2000).

## **2. Tujuan *Solution Focused Brief Therapy***

Menurut Palmer (2010) tujuan terapi adalah tujuan yang dibawa klien, asalkan tujuan tersebut lega dan etis. Peran konselor adalah membantu klien mulai bergerak atau menuju ke arah yang diinginkannya. Konselor melakukan itu dengan mambantu:

- 1) Mengidentifikasi dan memanfaatkan sepenuhnya kekuatan dan kompetensi yang dibawa klien
- 2) Memampukan klien mengenali dan membangun pengecualian-pengecualian pada masalah, yaitu saat-saat ketika klien telah melakukan (memikirkan, merasakan) sesuatu yang mengurangi atau membatasi dampak masalah
- 3) Menolong klien berfokus pada hal-hal yang jelas dan spesifik yang mereka anggap sebagai solusi masalah.

Menurut Walter & Peller (dalam Muhammad, 2019) mengemukakan beberapa tujuan *solution focused brief therapy* (SFBT), yaitu:

- 1) Mengubah pandangan konseli terhadap situasi yang sedang dihadapi
- 2) Mengubah perilaku atau kegiatan yang dapat memicu munculnya situasi problematik konseli
- 3) Mengeksplorasi kekuatan, kemampuan, dan sumber daya konseli dan mewujudkan perubahan yang lebih baik
- 4) Mendorong konseli untuk membangun solusi hidupnya sendiri untuk pemecahan masalah yang dialami, dan menuju pada kehidupan yang diharapkan.

Tujuan SFBT juga dikemukakan oleh Bubenzer, Smith, dan Hamm (dalam Muhammad, 2019) diantaranya:

- 1) Mengidentifikasi dan memanfaatkan kekuatan dan kompetensi konseli
- 2) Menyadari pengecualian dalam diri konseli saat dirinya bermasalah
- 3) Mengarahkan konseli pada solusi di setiap pengecualian tersebut
- 4) Menolong konseli kepada sesuatu yang jelas dan spesifik untuk meningkatkan kualitas dirinya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa tujuan dari SFBT adalah membantu memanfaatkan kompetensi yang dimiliki oleh klien, membantu klien agar mampu mengenali pengecualian-pengecualian pada masalah, serta membantu klien agar fokus pada hal-hal yang dianggap sebagai solusi terhadap permasalahannya.

### **3. Asumsi Dasar Mengenai *Solution Focused Brief Therapy***

Arjanto (dalam Fadliansyah, 2020) memberikan asumsi bahwa *solution focused brief therapy* manusia itu adalah individu yang sehat, mampu (kompeten), memiliki kemampuan untuk membangun, membentuk ataupun mengkonstruksikan solusi-solusi, sehingga individu tidak terus menerus larut dalam masalah-masalah yang sedang dihadapi. Individu tidak perlu terpaku pada masalah, namun lebih fokus pada penentuan solusi, lalu kemudian bertindak dan mewujudkan solusi yang diinginkan.

Menurut Corey (dalam Sumarwiyah et al., 2015) *solution focused brief therapy* memiliki asumsi dasar terkait manusia. Asumis-asumsi dasar tentang SFBT tersebut antara lain:

- 1) Individu yang mengikuti terapi mampu memunculkan perilaku efektif meskipun keefektifan ini mungkin terhalang sementara oleh pandangan yang negatif
- 2) Ada keuntungan-keuntungan yang didapat untuk sebuah fokus positif pada solusi dan juga masa depan.
- 3) Ada penyangkalan-penyangkalan yang ditemukan pada setiap problem. Dengan mengutarakan penyangkalan-penyangkalan ini, klien dapat mengontrol apa yang terlihat menjadi sebuah masalah yang tidak mungkin diatasi, menjadi memungkinkan untuk tercipta sebuah solusi.
- 4) Klien biasanya hanya menampilkan satu sisi dari diri sendiri, untuk itu SFBT mengajak klien untuk dapat menemukan sisi lain dari cerita atau masalah yang sedang mereka tampilkan.
- 5) Perubahan kecil adalah sebuah cara untuk menemukan perubahan yang lebih besar.
- 6) Klien yang ingin berubah memiliki kapasitas untuk berubah dan melakukan yang terbaik untuk membuat terjadinya suatu perubahan.
- 7) Niatan klien dapat dipercaya untuk memecahkan masalah. Tiap individu adalah pribadi yang unik begitu pula untuk tiap-tiap solusi yang ada.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan diatas mengenai asumsi dasar tentang *solution focused brief therapy* adalah individu memiliki potensi untuk berperilaku efektif walaupun tersirat pemikiran yang negatif, adanya suatu keuntungan yang didapat atas fokus positif pada solusi sebuah permasalahan, adanya penyangkalan pada setiap persoalan, *solution focused brief therapy* membantu klien untuk menyelidiki sisi lain dari permasalahan yang dimunculkan klien pada saat sesi konseling, perubahan kecil adalah suatu celah untuk mencapai perubahan yang lebih besar, serta setiap klien memiliki potensi masing-masing untuk berubah dan membuat adanya suatu perubahan yang lebih.

### **4. Teknik-teknik dalam *Solution Focused Brief Therapy***

Teknik-teknik yang biasa digunakan pada pendekatan *solution-focused* memiliki 2 (dua) strategi dasar. Pertama, membangun tujuan-tujuan yang berfokus pada perspektif klien serta yang kedua ialah menemukan solusi yang berlandaskan pengecualian (*exceptions*). Intervensi atau terapi SFBT pada umumnya berlangsung singkat, yaitu antara 3 sampai dengan 5 sesi (De Jong & Berg dalam Nichols, 2010).

Terapi SFBT biasanya dimulai dengan mengidentifikasi masalah yang dialami oleh klien, kemudian membangun tujuan-tujuan (*goals*) yang jelas dan konkrit. Bagian dari proses

pada *solution-focused therapy* adalah membantu individu untuk berpikir mengenai tindakan-tindakan yang sekiranya dapat dilakukan daripada memikirkan bagaimana cara agar situasi yang terjadi dapat berubah. Teknik-teknik lainnya antara lain:”

1. *Miracle question*, yakni memberikan suatu pertanyaan kepada individu agar dapat membayangkan bagaimana bila ada keajaiban datang menghampiri dan semua permasalahan dapat terselesaikan. Tujuan *miracle questions* adalah untuk memperluas pandangan klien terhadap kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi dan membantu klien untuk membangun skema pemecahan masalah. Bentuk pertanyaan dalam *miracle question* adalah: “*Bayangkan seandainya pada suatu malam ketika Anda tidur, datang suatu keajaiban dimana semua masalah yang Anda ceritakan tadi berhasil teratasi. Namun, karena saat itu Anda sedang tidur, Anda menjadi tidak menyadari bahwa keajaiban tersebut telah terjadi. Di pagi harinya ketika Anda terbangun, hal-hal apa saja yang Anda rasa berbeda sehingga Anda tahu bahwa keajaiban tersebut benar-benar telah terjadi?*”

Dzelme & Jones (2001) menjelaskan bahwa semakin banyak diskusi antara klien dan terapis dengan menggunakan *miracle question*, maka akan semakin mudah untuk klien dapat membicarakan permasalahannya dengan perspektif yang baru. *Miracle question* dapat diterapkan pada terapi individual, keluarga, pasangan maupun kelompok. Jawaban yang diberikan dapat dijadikan sebuah tujuan dari terapi itu sendiri (Shazer & Dolan, 2007).

2. *Scaling questions*, yakni meminta klien memberikan penilaian dari skala 0 atau 1 untuk nilai paling buruk, hingga skala 10 yaitu sebagai nilai paling baik, mengenai penghayatan diri akan masalah yang dialami serta keyakinannya akan keberhasilan solusi yang diciptakan. *Scaling questions* memiliki tujuan untuk membantu terapis dan klien dalam menjadikan topik masalah yang sebelumnya masih belum jelas menjadi lebih konkrit, karena klien tidak hanya menjelaskan perasaan atau pemikiran, namun juga mencoba menerjemahkannya dalam suatu penilaian. Selain itu, klien juga dapat terbantu dalam melihat perkembangan atau perubahan-perubahan kecil yang terjadi selama proses terapi. *Scaling questions* dapat diterapkan pada saat penilaian sesi, penilaian akan kadar keinginan untuk bertindak, serta penilaian akan keyakinan bahwa individu bisa mengatasi masalah.

3. *Solution-focused goals*, yaitu mencoba mengurai berbagai solusi yang lebih kecil, konkrit serta spesifik daripada fokus pada solusi yang lebih besar. Individu dalam hal ini diminta untuk membingkai kembali apa saja tujuan-tujuan yang diinginkan dan menjadikannya sebuah solusi.

4. *Exception questions*, yaitu mengeksplorasi pengecualian dengan cara menggali pada saat-saat dimana individu tidak mengalami masalah yang saat ini sedang dialami. Tujuannya adalah untuk membantu individu mengenali solusi-solusi potensial yang sebenarnya sudah dimiliki.

5. *Compliments*, yaitu memberikan kalimat yang bernada pujian atau pertanyaan yang menunjukkan kekaguman atas apa yang telah klien lakukan, atau pada saat klien berhasil mencapai sesuatu yang penting dalam usahanya menemukan solusi-solusi pemecahan masalah. Shazer (1988, dalam Burwell & Chen, 2006) menjelaskan bahwa *compliments* adalah cara yang menimbulkan efek terapeutik bagi individu karena dapat membantu mereka dalam membangun solusi, membuat mereka merasa didengar, membangun harapan



dan rasa optimis serta membantu individu untuk memahami situasi yang sedang dialami. *Compliments* dapat diterapkan secara spesifik ke dalam 4 (empat) cara, antara lain:

- a. *Normalisasi*, yaitu memberi pengetahuan individu bahwa apa yang dirasakan juga dirasakan oleh orang lain saat menghadapi situasi serupa.
  - b. *Restrukturisasi pernyataan*, yaitu menggunakan pengalaman-pengalaman pribadi individu untuk membangun kembali solusi.
  - c. *Afirmasi*, yaitu pemberian suatu umpan balik yang positif dan menjelaskan contoh-contoh potensi diri juga dapat berperan sebagai suatu solusi.
  - d. *Bridging statement*, yaitu menghubungkan suatu masalah dengan solusi yang potensial dan efektif.
5. Eksperimen dan pemberian tugas rumah, yaitu dengan memberikan sebuah eksperimen di akhir sesi berdasarkan pada apa yang sudah individu lakukan (termasuk di dalamnya hal-hal yang menjadi pengecualian), pikirkan dan rasakan. Tugas rumah akan lebih baik jika ditentukan sendiri oleh individu sehingga potensi untuk berhasil menjadi lebih besar (Shazer & Dolan, 2007).

## **D. Remaja**

### **1. Pengertian**

Remaja yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence* berasal dari bahasa latin *adolescere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan” (Panuju & Umami, 1999). Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang memiliki perubahan besar pada fisik, kognitif dan psikososial. Mereka sudah tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi belum juga dapat diterima penuh untuk masuk ke dalam golongan dewasa. (Ali & Mohammad, 2012).

Menurut Monks (2008) remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, Fase remaja tersebut mencerminkan cara berfikir remaja masih dalam koridor berpikir konkret, kondisi ini disebabkan pada masa ini terjadi suatu proses pendewasaan pada diri remaja. Masa tersebut berlangsung dari usia 12 sampai 21 tahun, dengan pembagian sebagai berikut:

- a. Masa remaja awal (*early adolescent*) usia 12-15 tahun.
- b. Masa remaja pertengahan (*middle adolescent*) usia 15-18 tahun
- c. Remaja terakhir umur (*late adolescent*) usia 18-21 tahun

Pengertian remaja menurut Papalia, dkk (2011) menyatakan bahwa masa remaja merupakan transisi perkembangan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun (Papalia et al., 2011)

Menurut King (2012) remaja merupakan perkembangan yang merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Masa ini dimulai sekitar pada usia 12 tahun dan berakhir pada usia 18 sampai 21 tahun.

Berdasarkan pengertian penjelasan diatas disimpulkan bahwa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa dan berlangsung dari usia 12 sampai 21 tahun (Monks, 2008). Alasan peneliti memilih pengertian remaja menurut Monks (2008) adalah karena sesuai dengan kriteria sampel pada penelitian ini, yaitu remaja pertengahan (*middle adolescent*) mulai dari usia 15 hingga 18 tahun.

## **2. Ciri-ciri Masa Remaja**

Menurut Havighurst (dalam Hurlock, 2010) ciri-ciri masa remaja antara lain:

### **1. Masa remaja sebagai periode yang penting.**

Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetaplah penting. Perkembangan fisik yang begitu cepat disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada masa awal remaja. Semua perkembangan ini menimbulkan perlunya penyesuaian mental serta perlunya membentuk sikap, nilai, dan minat baru.

### **2. Masa remaja sebagai periode peralihan.**

Pada fase ini, remaja bukan lagi seorang anak dan bukan juga orang dewasa. Kalau remaja berperilaku seperti anak-anak, ia akan diajari untuk bertindak sesuai dengan umurnya. Kalau remaja berusaha berperilaku sebagaimana orang dewasa, remaja seringkali dituduh terlalu besar ukurannya dan dimarahi karena mencoba bertindak seperti orang dewasa. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

### **3. Masa remaja sebagai periode perubahan**

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun.

### **4. Masa remaja sebagai usia bermasalah**

Setiap periode perkembangan mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi persoalan yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.

### **5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas**

Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri terhadap kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya. Status remaja yang mendua ini menimbulkan suatu dilema yang menyebabkan remaja mengalami “krisis identitas” atau masalah-masalah identitas-ego pada remaja.

#### 6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja suka berbuat semaunya sendiri, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja yang takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

#### 7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Masa remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca mata berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal harapan dan cita-cita. Harapan dan cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkannya sendiri.

#### 8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan terlibat dalam perbuatan seks bebas yang cukup meresahkan. Mereka menganggap bahwa perilaku yang seperti ini akan memberikan citra yang sesuai dengan yang diharapkan mereka.

Menurut Jahja (2011), ciri-ciri masa remaja yaitu:

- a. Peningkatan emosional, hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja. Dalam segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini sebagai tanda bahwa remaja berada pada kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya.
- b. Perubahan fisik yang sangat cepat disertai dengan kematangan seksual. Dalam perubahan ini membuat remaja merasa tidak yakin akan dirinya sendiri dan begitu juga dengan kemampuannya.
- c. Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungannya dengan orang lain. Selama masa ini remaja akan mendapatkan banyak hal menarik yang baru dan lebih matang, sehingga diharapkan remaja lebih mampu mengarahkan ketertarikannya pada hal-hal yang lebih penting. Seiring dengan perubahannya dalam berhubungan dengan orang lain yang

tidak hanya dengan sesama jenis kelamin, namun juga dengan lawan jenis dan orang-orang dewasa.

- d. Perubahan nilai, dimana sesuatu yang dianggap penting ketika masih pada masa kanak-kanak berubah menjadi kurang penting, karena telah mendekati masa dewasa.
- e. Bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Di satu sisi remaja menginginkan kebebasan, namun di sisi lain remaja merasa takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan tersebut, sehingga mereka mulai meragukan kemampuannya sendiri untuk memiliki tanggung jawab itu.

Ciri-Ciri pada remaja menurut Zulkifli (2008) adalah:

Masa remaja adalah suatu masa perubahan, pada masa ini terjadi perubahan yang sangat pesat yakni baik secara fisik, maupun psikologis ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja ini antara lain:

#### 1) Pertumbuhan fisik

Dalam pertumbuhan fisiknya ini juga dapat mengalami perubahan yang lebih cepat, lebih cepat lagi jika di bandingkan ketika masa anak-anak dan masa dewasa. Dalam pertumbuhan dengan cepat, remaja untuk membutuhkan makan dan tidur yang sangat cukup. Dalam hal ini terkadang orang tua tidak mau mengerti, dan marah-marah bila anaknya terlalu banyak makan dan tidur. Perkembangan fisik mereka jelas terlihat pada tungkai dan tangan, tulang kaki dan tangan, otot-otot tubuh berkembang dengan pesat, sehingga anak kelihatan bertubuh tinggi, tetapi kepalanya masih mirip dengan anak-anak.

#### 2) Perkembangan Seksual

Seksual dapat mengalami perkembangan kadang-kadang menimbulkan masalah dan menjadi penyebab timbulnya berupa bunuh diri, perkelahian, dan sebagainya. Tanda-tanda perkembangan seksual pada anak laki-laki di antaranya : alat produksi spermanya mulai memproduksi, ia mengalami masa mimpi yang pertama, yang tanpa sadar ia mengeluarkan spermanya. Sedangkan pada anak perempuan bila rahimnya sudah bisa di buahi karena ia sudah mendapatkan menstruasi (datang bulan) yang pertama kalinya.

#### 3) Cara Berpikir Kausalitas

Menyangkut hubungan dengan sebab dan akibat. Misalnya remaja duduk di depan pintu, kemudian melarangnya sambil berkata “pantang” (suatu alasan yang biasa di berikan orang-orang tua di Sumatera secara turun-temuran). Andaikan saja yang di larang itu anak kecil, pasti ia akan mempertanyakan mengapa ia tidak boleh duduk di depan pintu itu. Bila orang tuanya tidak mampu menjawab pertanyaan anaknya itu, dan menganggap anak yang di nasehati itu melawan, lalu ia marah kepada anaknya, maka anak yang menginjak masa remaja itu pasti akan melawannya. Sebab anak itu merasa dirinya sudah berstatus remaja, sedangkan orang tua suka memperlakukannya sebagai anak-anak yang bisa di bodoh-bodohi. Guru juga akan mendapat perlawanan bila ia tidak mengerti cara berpikir remaja yang kausalitas.

#### 4) Emosi yang Meluap-Meluap

Keadaan emosi remaja masih labil karena erat hubungannya dengan keadaan hormon. Suatu saat ia bisa sedih sekali, di lain waktu ia bisa marah sekali. Hal ini terlihat pada remaja yang baru putus cinta atau remaja yang tersinggung perasaannya karena dipelototi. Sedang senangsenangnya mereka mudah lupa diri karena tidak mampu menahan emosi yang meluap-luap itu, bahkan remaja mudah terjerumus kedalam tindakan tidak moral, misalnya remaja yang sedang asyik berpacaran bisa telanjur hamil sebelum mereka di nikahkan, bunuh diri karena putus cintanya, membunuh orang karena marah, dan sebagainya. Emosi remaja lebih kuat dan lebih menguasai diri mereka dari pada pikiran yang realitas.

#### 5) Mulai Tertarik Kepada Lawan Jenis

Secara biologis manusia itu terbagi atas dua jenis, yaitu laki-laki dan perempuan. Dalam kehidupan sosial remaja ini, mereka mulai tertarik kepada lawan jenisnya dan mulai berpacaran. Jika dalam hal ini orang tua kurang mengerti, kemuadain melarangnya, dapat menimbulkan masalah dan remaja akan bersifat tertutup terhadap orang tuanya.

#### 6) Menarik Perhatian pada Lingkungan

Masa remaja ini mulai mencari perhatian dari lingkungannya, berusaha mendapatkan status dan peranan seperti kegiatan remaja di kampung-kampung yang di beri peranan. Misalnya mengumpulkan dana atau sumbangan kampungnya, pasti ia akan dapat melaksanakannya dengan baik. Bila tidak diberi peranan, ia akan melakukan perbuatan untuk menarik perhatian masyarakat, bila perlu melakukan perkelahian atau kenakalan lainnya. Remaja akan berusaha mencari peranan di luar rumah bila orang tua tidak memberi peranan kepadanya karena menganggapnya sebagai anak kecil.

#### 7) Terikat dengan Kelompok

Remaja dalam kehidupan sosial sangat tertarik kepada kelompok sebayanya sehingga tidak jarang orang tua di nomorduakan sedangkan kelompoknya di nomorsatukan. Orang tua yang kurang mengerti pasti akan marah karena ia sendiri yang memberi makanan mereka, membiayai sekolah, membesarkan, mengerusnya dari bayi hingga remaja, tetapi tidak dituruti omongannya bahkan di nomorduakan oleh anaknya yang lebih menurut kepada kelompoknya. Apa-apa yang di perbuatnya selalu ingin sama dengan anggota kelompok lainnya kalau tidak sama ia akan merasa turun harga dirinya dan menjadi rendah diri. Dalam pengalaman pun mereka berusaha untuk berbuat sama misalnya berpacaran, berkelahi, dan mencuri. Apa yang di lakukan pimpinan kelompok di tirunya, walaupun yang di tirukan itu tidak baik. Ini terjadi karena mereka itu kagum akan kualitas dan pribadi pimpinan kelompoknya sehingga ia loyal kepada kepada pimpinan kelompoknya.

Berdasarkan pengertian penjelasan diatas disimpulkan bahwa ciri-ciri masa remaja adalah sebagai periode yang penting, sebagai periode peralihan, periode perubahan, usia bermasalah, masa mencari identitas, usia yang menimbulkan ketakutan, masa yang tidak realistik dan ambang masa dewasa Hurlock (2010). Alasan peneliti memilih penjelasan mengenai ciri-ciri masa remaja dari Hurlock (2010) adalah karena pengertian ciri-ciri masa remaja pertama kali dicetuskan oleh Hurlock (2010).

### 3. Tugas Perkembangan Masa Remaja

Menurut Hurlock (2011) tugas perkembangan remaja adalah sebagai berikut :

a. Perubahan fisik.

Pada masa remaja pertumbuhan fisik masih jauh dari sempurna pada saat masa puber berakhir, dan juga belum sepenuhnya sempurna pada akhir masa awal remaja. Terdapat penurunan dalam laju pertumbuhan dan perkembangan internal lebih menonjol daripada eksternal.

b. Perubahan sosial

Remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan yang sebelumnya belum pernah ada dan harus menyesuaikan dengan orang dewasa diluar lingkungan keluarga dan sekolah.

c. Perubahan moral

Remaja diharapkan mengganti konsep-konsep moral yang berlaku khusus di masa kanak-kanak dengan prinsip moral yang berlaku umum dan merumuskannya ke dalam kode moral yang akan berfungsi sebagai bagi perilaku. Tidak kalah pentingnya, sekarang remaja harus mengendalikan perilakunya sendiri yang sebelumnya menjadi tanggung jawab orang tua dan guru.

d. Perubahan kepribadian.

Pada awal masa remaja, anak laki-laki dan perempuan sudah menyadari sifat-sifat yang baik dan yang buruk dan mereka menilai sifat-sifat ini sesuai dengan sifat-sifat teman mereka. Mereka juga sadar akan peran kepribadian dalam hubungan-hubungan sosial dan oleh karenanya terdorong untuk memperbaiki kepribadian mereka.

Adapun tugas-tugas perkembangan masa remaja, menurut Havighurst (dalam Hurlock, 1980) diantaranya:

a. Mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik itu lelaki maupun perempuan.

b. Mencapai peran sosial pria dan wanita, dalam hal ini dimaksudkan bahwa remaja harus sudah memahami peran yang dilakukannya agar tidak bertentangan dengan jenis kelaminnya.

c. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakannya secara efektif. Pandangan yang positif terhadap kondisi fisik sangat penting dalam pembentukan kepercayaan diri seseorang.

d. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab. Remaja sudah bisa berkerja sama dan bertingkah laku secara sosial dan bertanggung jawab atas apa yang dilakukan dengan tidak melanggar aturan yang berlaku di masyarakat.

e. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua.

- f. Mempersiapkan karir ekonomi.
- g. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga
- h. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.

Menurut Mappiare (1982) mengemukakan tugas-tugas perkembangan remaja, yaitu:

- a. Menerima keadaan fisiknya
- b. Menjalinkan hubungan baru dengan teman sebaya, baik itu sesama jenis atau lawan jenisnya.
- c. Memperoleh kebebasan secara emosional dari orangtuanya dan juga orang dewasa lainnya.
- d. Memperoleh kepastian dalam hal kebebasan pengaturan ekonomi.
- e. Memilih dan mempersiapkan diri dalam suatu pekerjaan.
- f. Mengembangkan ketrampilan dan konsep intelektual yang diperlukan dalam hidupnya sebagai seorang warga negara yang baik.
- g. Berprilaku sesuai dengan aturan masyarakat yang ada.
- h. Mempersiapkan diri untuk sebuah pernikahan dan kehidupan berkeluarga.
- i. Menyusun nilai-nilai yang sesuai dengan gambaran dunia, yang diperoleh dari ilmu pengetahuan yang cukup memadai.

Berdasarkan pengertian penjelasan diatas disimpulkan bahwa tugas perkembangan remaja adalah mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik itu lelaki maupun perempuan, menerima keadaan fisiknya dan menggunakannya secara efektif, mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab, mencapai kemandirian emosional dari orang tua, mempersiapkan karir ekonomi, mempersiapkan perkawinan dan keluarga, memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi. Alasan peneliti memilih teori tugas perkembangan remaja dari Hurlock (1980) adalah karena tokoh Hurlock (1980) adalah tokoh pertama yang mencetuskan terkait tugas perkembangan remaja.

## ***E. Broken Home***

### **1. Pengertian**

Menurut Hurlock (2010), *broken home* merupakan kulminasi dari penyesuaian perkawinan yang buruk dan terjadi bila suami dan istri sudah tidak mampu lagi mencari cara penyelesaian masalah yang dapat memuaskan kedua belah pihak. Perlu disadari bahwa banyak perkawinan yang tidak membuahkan kebahagiaan tetapi tidak diakhiri dengan perpisahan. Hal ini dikarenakan perkawinan tersebut dilandasi dengan pertimbangan agama, moral, kondisi ekonomi dan alasan-alasan yang lain.

Willis (2009) menjelaskan bahwa *broken home* diartikan sebagai keluarga yang retak, yaitu kondisi hilangnya perhatian keluarga atau kurangnya kasih sayang dari orangtua yang disebabkan oleh beberapa hal, dapat terjadi karena perceraian sehingga anak hanya tinggal bersama satu orang tua kandung

Menurut (Chaplin, 2005) *broken home* dapat digambarkan sebagai situasi keluarga yang tidak lengkap, hal ini dapat disebabkan oleh perceraian, kematian atau meninggalkan keluarga.

Menurut Goode (2007) *broken home* merupakan kondisi retaknya suatu struktur keluarga karena salah satu atau beberapa anggota keluarga gagal menjalankan kewajiban peran mereka karena perceraian, meninggalkan rumah, pertengkaran atau tidak memperlihatkan kasih sayang lagi dalam keluarga.

Gunarsa (1995), menyatakan bahwa *broken home* merupakan ketidakmampuan pasangan suami dan istri dalam memecahkan masalah yang dihadapinya (kurang komunikasi dua arah)

Berdasarkan definisi dari beberapa tokoh mengenai *broken home*, dapat disimpulkan bahwa *broken home* adalah sebagai keluarga yang retak, yaitu kondisi hilangnya perhatian keluarga atau kurangnya kasih sayang dari orang tua yang disebabkan oleh beberapa hal, bisa karena perceraian sehingga anak hanya tinggal bersama satu orangtua kandung (Willis, 2009). Alasan peneliti memilih definisi *broken home* dari tokoh Willis (2009) adalah karena definisi tersebut sesuai dengan kriteria pemilihan sampel yang digunakan dalam penelitian ini dan juga penelitian-penelitian sebelumnya banyak menggunakan definisi *broken home* dari Willis (2009).

## **2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Broken Home**

Menurut Willis (2009) penyebab timbulnya *broken home* dikarenakan beberapa faktor, yaitu:

- a. Masalah kesibukan, terfokusnya suami dan istri dalam mencari materi yaitu harta dan uang.
- b. Orang tua yang bercerai, perceraian menunjukkan bahwa kehidupan suami dan istri tidak lagi ada kasih sayang seperti dahulu dan dasar-dasar perkawinan sudah mulai goyah.
- c. Sikap egosentrisme, sikap ini menjadi penyebab terjadinya konflik yang berujung dengan pertengkaran secara terus menerus.
- d. Tidak adanya komunikasi antar keluarga.
- e. Perang dingin dalam keluarga, terjadinya perselisihan dikarenakan suami yang mau menang sendiri dan istri yang tetap mempertahankan kehendaknya sendiri.
- f. Jauh dari Tuhan, keluarga yang jauh dari Tuhan dan lebih mengutamakan materi dunia akan melahirkan anak-anak yang kurang taat kepada Tuhan dan juga kepada orang tuanya.



- g. Kehilangan kehangatan antara orang tua dan anak, dalam hal ini faktor kesibukanlah yang menjadi penyebab utamanya.
- h. Masalah pendidikan, jika pasangan memiliki pendidikan yang memadai mereka akan mampu memahami lika-liku keluarga sehingga tidak terjadi perselisihan karena suatu perbedaan pendapat.
- i. Masalah ekonomi, dalam hal ini ada dua penyebab masalah ekonomi yaitu kemiskinan dan gaya hidup.

Menurut Dagun (1996), menyatakan ada beberapa hal yang mempengaruhi *broken home*, yaitu:

- a. Masalah ekonomi
- b. Perbedaan usia antara pasangan yang terlalu jauh
- c. Adanya perbedaan prinsip hidup
- d. Perbedaan cara mendidik anak
- e. Pengaruh dukungan sosial dari luar, baik dari saudara, teman, atau tetangga.

Berdasarkan pengertian penjelasan diatas disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *broken home* yaitu masalah kesibukan, orang tua yang bercerai, sikap egosentrisme, tidak adanya komunikasi antar keluarga, perang dingin dalam keluarga, jauh dari Tuhan, kehilangan kehangatan antara orang tua dan anak, masalah pendidikan dan masalah ekonomi (Willis, 2009). Alasan penggunaan faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *broken home* dari tokoh Willis (2009) adalah karena disesuaikan dengan definisi yang digunakan pada penelitian ini yang merujuk pada pernyataan dari Willis (2009).

## F. Kerangka Berpikir

Keluarga merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan individu. Keluarga didefinisikan sebagai kumpulan individu yang berjumlah lebih dari dua individu yang hidup dalam sebuah rumah tangga karena memiliki hubungan darah, perkawinan ataupun adopsi. Tiap-tiap individu memiliki peran serta membuat dan mempertahankan suatu budaya (Bailon & Maglaya dalam Setyowati, 2008). Akan tetapi, dalam perjalanannya, masing-masing keluarga memiliki cerita yang berbeda-beda. Ada yang langgeng hingga akhir hayat, dan ada yang sering terjadi pertengkarannya di dalamnya hingga berakhir dengan perceraian (*broken home*).

Menurut Willis (2015) *broken home* adalah keluarga yang tidak utuh dimana peran keluarga yang mulai berkurang yang diakibatkan oleh hal-hal seperti perceraian dan anak hanya tinggal dengan salah satu orang tua kandung. Perceraian orang tua bagi tiap individu adalah suatu beban psikologis yang berat dan hal ini bisa menjadi penyebab ketidakharmonisan hubungan anak-orang tua dan disorientasi anak dan berbagai macam dampak negatif lainnya (Baskoro, 2008).

Salah satu pendekatan yang menekankan asumsi bahwa individu memiliki kekuatan diri adalah *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT). SFBT merupakan konseling yang dilakukan singkat dan fokusnya pada solusi, bukan pada masalah yang dialami. SFBT merupakan suatu teknik konseling kelompok yang efektif karena dalam penerapannya tidak memerlukan waktu yang panjang (Gaho & Laia, 2021). Dejong dan Berg (2008) menjelaskan bahwa prinsip SFBT percaya bahwa di dalam diri individu terdapat potensi untuk berperilaku efektif dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, namun potensi tersebut biasanya terkubur di bawah asumsi-asumsi negatif. SFBT membangun kerjasama antara konselor dan konseli. Konseli dipandang sebagai individu yang kompeten, berdaya dan berpotensi (Palmer, 2011).

Terapi singkat dalam SFBT tidak diterapkan untuk mempercepat (*quick fix*), melainkan dirancang untuk membantu konseli fokus dengan melakukan treatment (intervensi jangka pendek). Intervensi jangka pendek bertujuan mengarahkan konseli untuk mengelola apa yang seharusnya dia lakukan selanjutnya atau untuk masa depan yang lebih baik (Davis & Osborn, 2000; Mulawarman, 2019). Oleh karena itu, SFBT diharapkan dapat membantu remaja yang mengalami kondisi *broken home* untuk meningkatkan *psychological well being* nya.

Menurut Humm (dalam Daryati, 2012) jenis kelamin adalah suatu kondisi biologis individu yang secara anatomi dikatakan laki-laki dan perempuan. Laki-laki dan perempuan memiliki peranan masing-masing dalam kehidupannya, seperti yang dinyatakan oleh Halpern (2007) salah satu kekuatan sosial budaya yang mempengaruhi perbedaan jenis kelamin (*gender*) yaitu pengaruh lingkungan sekitar. Kartono (2005) menambahkan, dalam menghadapi masalah-masalah kehidupan, wanita cenderung lebih sederhana, praktis, kongkrit dan spontan, sedangkan pria cenderung bersifat abstrak dan egosentris.

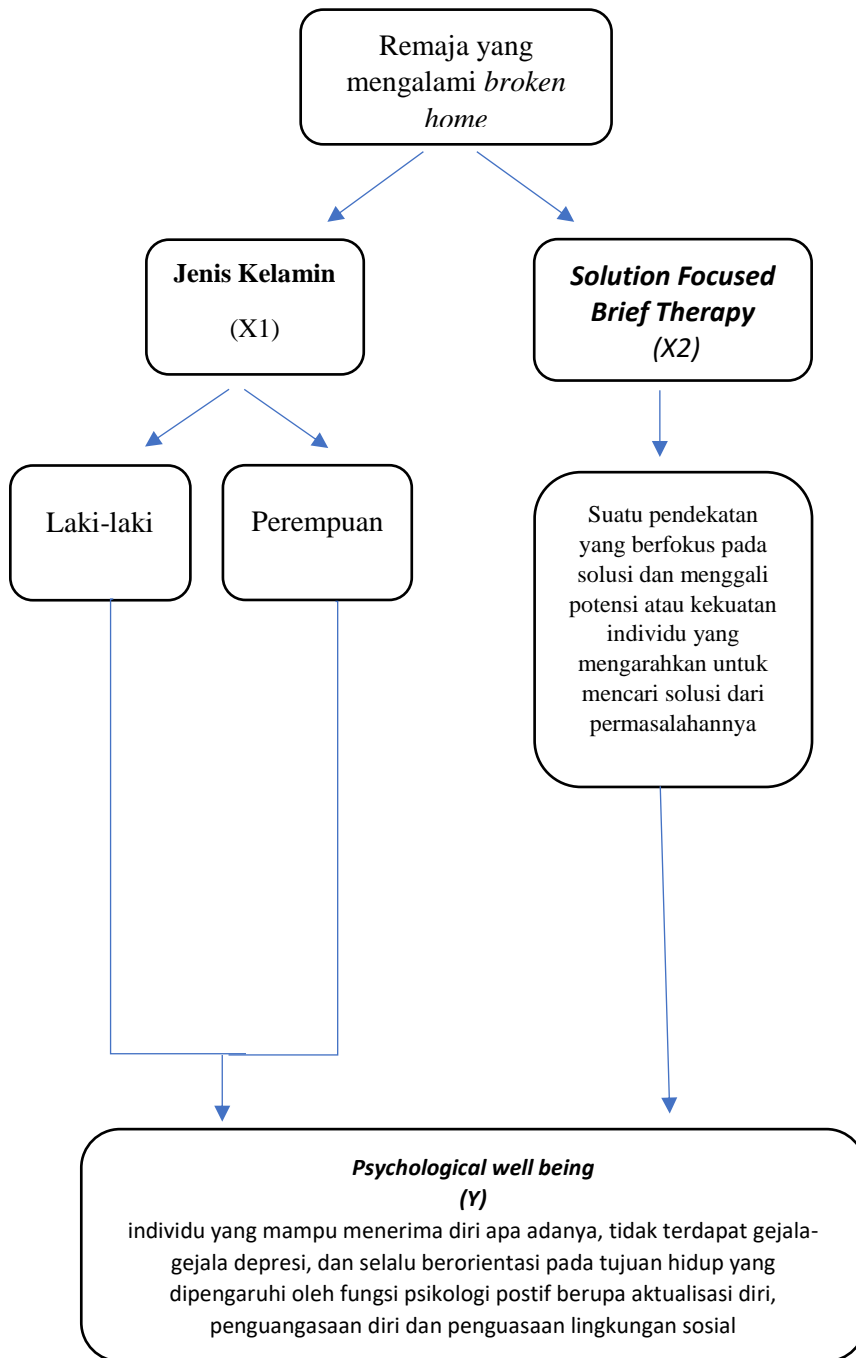
Wilks (2008) menemukan fakta kondisi stres merupakan salah satu bentuk faktor resiko

yang dapat menyebabkan kerentanan sehingga akan berdampak negatif pada fisik dan psikis seorang individu. Stres yang dialami oleh remaja *broken home* dapat berdampak pada fisik, kondisi psikologi, kemampuan berfikir serta berperilaku mudah marah, sulit untuk berkonsentrasi, insomnia atau gangguan tidur serta sakit kepala (Musabiq, 2016). Hal ini mengindikasikan kondisi *psychological well-being* yang rendah pada individu yang berlatar belakang *broken home*.

*Psychological well-being* adalah keadaan ketika seseorang bersikap positif baik kepada dirinya maupun orang lain, bisa mengambil keputusan sendiri dan mengarahkannya, dapat mengatur lingkungan sesuai dengan apa yang dibutuhkannya, mempunyai tujuan hidup, menjadikan hidupnya bermakna, berusaha menggali serta meningkatkan kemampuan diri (Ryff, 1989).

Remaja diharapkan mampu menghadapi perubahan dan berbagai tantangan baru dalam hidupnya, dan untuk melalui hal tersebut remaja membutuhkan *psychological well being* yang baik. *Psychological well being* dibutuhkan sebagai fondasi bagi remaja dalam menghadapi masa kritis dan penuh gejolak pada periode remaja (Prabowo, 2016). Bila remaja tidak mencapai *psychological well-beingnya* maka tidak akan berfungsi dengan baik di dalam masyarakat.

Menurut Ryff & Singer (2008) ada beberapa faktor dari *psychological well-being* antara lain usia, jenis kelamin, dukungan sosial, status sosial dan ekonomi, dan religiusitas. Hasil penelitian Prabowo (2017) menyatakan bahwa wanita cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih baik daripada laki-laki. Hal tersebut dapat terkait dengan pola pikir yang berpengaruh terhadap *coping strategy* dan aktivitas sosial yang dilakukan, dimana wanita cenderung memiliki kemampuan interpersonal yang lebih baik daripada laki-laki (Snyder & Lopez, 2002).



Gambar 1. Kerangka Berpikir

## G. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara yang kebenarannya harus diuji dari sebuah penelitian. Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan teori yang dikemukakan, maka hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada pengaruh *Solution Focused Brief Therapy* untuk meningkatkan *psychological well-being* pada remaja yang mengalami *broken home*
2. Ada perbedaan peningkatan *psychological well-being* pada remaja yang mengalami *broken home* antara yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan setelah diberikan *Solution Focused Brief Therapy*

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Subjek Penelitian

##### 1. Populasi

Sugiyono (2014) mengatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi bukan sekedar jumlah yang ada pada objek atau subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu. Populasi pada penelitian ini adalah siswa-siswi SMA “X” Surabaya dengan total jumlah siswa sebanyak 228 siswa.

##### 2. Sampel

Menurut Sugiyono (2014) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel yang diambil dari populasi harus bersifat representatif (mewakili) dan dapat menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya.

Sampel penelitian adalah individu yang berkenan untuk menjadi subjek penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMA “X” Surabaya yang mengalami kondisi *broken home* dan pernah melakukan konsultasi dengan guru bimbingan konseling. Selain itu, siswa-siswi yang berpartisipasi dalam penelitian adalah siswa-siswi yang memiliki skor *Psychological Well Being* (PWB) yang tergolong rendah hingga sangat rendah.

Skala *Psychological Well Being* (PWB) diberikan pada 72 siswa *broken home* yang terdata pernah melakukan konsultasi dengan guru BK. Hasilnya terdapat 5 siswa yang memiliki skor PWB pada kategori rendah dan 3 siswa yang memiliki skor PWB pada kategori sangat rendah. Berikut adalah skor PWB subjek yang menjadi sampel dalam penelitian ini:

- a) Subjek A memiliki skor PWB 42 (Sangat Rendah)
- b) Subjek B memiliki skor PWB 101 (Rendah)
- c) Subjek C memiliki skor PWB 108 (Rendah)
- d) Subjek D memiliki skor PWB 100 (Rendah)
- e) Subjek E memiliki skor PWB 78 (Sangat Rendah)
- f) Subjek F memiliki skor PWB 109 (Rendah)
- g) Subjek G memiliki skor PWB 94 (Rendah)
- h) Subjek H memiliki skor PWB 34 (Sangat Rendah)

##### 3. Teknik Pengambilan Sampel

Dalam menentukan sampel penelitian kali ini peneliti akan menggunakan metode *purposive sampling*, artinya subjek penelitian akan ditentukan sesuai dengan tujuan dilakukannya penelitian ini. sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui efektivitas *solution focused brief therapy* untuk meningkatkan *psychological well being* pada remaja yang mengalami *broken home* ditinjau dari jenis kelamin. Oleh karena itu kriteria subjek dalam penelitian ini adalah:

- 1) Remaja dengan rentang usia 15-18 tahun

- 2) Mengalami *broken home*
- 3) Memiliki skor *psychological well being* pada kategori rendah dan sangat rendah
- 4) Bersedia mengikuti penelitian

## B. Desain Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Penelitian yang dilakukan berupa penelitian praeksperimen dengan desain penelitian *one group pre and post test design*. Desain ini hanya menggunakan satu kelompok subjek serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi pada subjek penelitian. Perbedaan hasil kedua pengukuran tersebut dianggap sebagai efek dari perlakuan (Latipun, 2015). Desain penelitian ini dapat digambarkan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Desain Prosedur Penelitian

Variabel	Pretest	Intervensi	Posttest
<i>Psychological well being</i>	O1	X ( <i>Solution Focused Brief Therapy</i> )	O2

Keterangan:

O1 : *Pre test* (sebelum diberikan intervensi)

X : Intervensi berupa *Solution Focused Brief Therapy*

O2 : *Post test* (setelah diberikan intervensi)

Desain diatas digunakan kerana peneliti ingin melihat efektivitas *Solution Focused Brief Therapy* dalam meningkatkan *psychological well-being* pada remaja yang mengalami *broken home* ditinjau dari tingkat jenis kelamin. Dalam penelitian ini, peneliti memberikan skala berupa skala *psychological well-being*. Subjek yang memiliki *psychological well-being* di kategori rendah dan sangat rendah, akan dilanjutkan ke tahap intervensi. Subjek yang memiliki *psychological well-being* di kategori sedang hingga tinggi maka tidak dilanjutkan ke tahap intervensi. Sebelum diberikan intervensi, subjek diberikan *pretest psychological well-being* lalu dilanjutkan dengan pemberian intervensi. Setelah diberikan intervensi, subjek diberikan *posttest* untuk mengukur *psychological well-being*. Efektivitas intervensi dapat dilihat pada perbedaan skor pada *pre test* dan *post test*.

### 2. Identifikasi Variabel

Variabel merupakan suatu konstruk yang bervariasi atau yang dapat memiliki bermacam nilai tertentu (Latipun, 2015). Penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu:

1) Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat disebut juga variabel *dependent*. Variabel ini merupakan variabel yang dipelajari perubahan kinerjanya setelah diberikan variabel bebas (Azwar, 2013). Variabel terikat yang pertama dalam penelitian ini adalah *psychological well-being* pada remaja yang mengalami *broken home*.

2) Variabel bebas (X)

Variabel bebas disebut juga variabel *independent*. Variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat. Variabel bebas pada penelitian ini adalah Jenis Kelamin (X1) dan *Solution Focused Brief Therapy* (X2).

### 3. Definisi Operasional

- 1) *Psychological well-being* adalah konsep dari kesejahteraan psikologis individu yang mampu menerima diri apa adanya, tidak terdapat gejala-gejala depresi, dan selalu berorientasi pada tujuan hidup yang dipengaruhi oleh fungsi psikologi positif berupa aktualisasi diri, penguasaan diri dan penguasaan lingkungan sosial
- 2) *Solution Focused Brief Therapy* adalah suatu pendekatan yang berfokus pada solusi dan menggali potensi atau kekuatan klien yang mengarahkan untuk mencari solusi dari permasalahannya
- 3) *Broken home* adalah keluarga yang retak, yaitu kondisi hilangnya perhatian keluarga atau kurangnya kasih sayang dari orangtua yang disebabkan oleh beberapa hal, bisa karena perceraian sehingga anak hanya tinggal bersama satu orangtua kandung
- 4) Remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa dan berlangsung dari usia 12 sampai 21 tahun.
- 5) Jenis kelamin adalah suatu ciri atau sifat jasmani maupun rohani yang membedakan dua makhluk sebagai laki-laki dan perempuan.

### 4. Program Intervensi

#### 1) Metode

Intervensi yang digunakan adalah *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT). SFBT merupakan intervensi yang diberikan pada remaja yang mengalami *broken home* dan memiliki skor *psychological well being* yang rendah

#### 2) Agenda Kegiatan

Detail agenda dari SFBT dapat diuraikan sebagai berikut:

##### Sesi I

- a) Perkenalan
- b) Penjelasan mengenai kontrak selama pelaksanaan SFBT
- c) Pengisian *Pretest*
- d) Membangun kohesivitas dengan *ice breaking*
- e) Pemberian Materi *Psychological Well-being*
- f) Identifikasi permasalahan partisipan
- g) Merancang Tujuan (*goals*)
- h) Refleksi

##### Sesi II

- a) *Ice breaking*
- b) Eksplorasi dinamika permasalahan
- c) Analisis Situasi-Situasi yang Menjadi Pengecualian (Exceptions)
- d) Diskusi dan Refleksi
- e) Pemberian Tugas Rumah (*Worksheet Positive Relation Qualities & Identifikasi coping skills*)

f) Penutup

### Sesi III

- a) Pembukaan
- b) Diskusi Tugas Rumah
- c) *Ice breaking*
- d) Menggali potensi positif dalam diri partisipan

### Sesi IV

- a) Menentukan solusi
- b) *Miracle & Scaling question, Compliments & Refleksi*
- c) Pengisian Posttest
- d) Penutup

### 3. Kontrak Kegiatan

- a) Fasilitator menjelaskan tujuan dari *solution focused brief therapy* dan hal yang ingin di capai
- b) Peserta SFBT dapat terbuka dengan permasalahannya
- c) Peserta SFBT berpartisipasi aktif dalam setiap sesi
- d) Peserta SFBT merahasiakan segala yang terjadi dan yang disampaikan selama kegiatan berlangsung

## C. Pengembangan Alat Ukur

### 1. Metode Pengumpulan Data

Untuk mengetahui efektivitas *Solution Focused Brief Therapy* dalam meningkatkan *psychological well-being* pada remaja yang mengalami *broken home*, maka diperlukan alat ukur untuk melihat seberapa besar *psychological well-being* yang dimiliki oleh subjek. Oleh karena itu, peneliti menggunakan Skala *Psychological Well Being* untuk melihat seberapa besar kesejahteraan psikologis yang dirasakan pada remaja yang mengalami *broken home*.

### 2. Instrumen Alat Ukur

Instrumen alat ukur pada penelitian ini menggunakan skala *Psychological Well-being* yang dikembangkan oleh Ryff (1989). Instrumen pada skala *psychological well-being* dalam penelitian ini menggunakan skala likert yang disusun berdasarkan item *favorable* dan *unfavorable*. Item *favorable* adalah pernyataan yang bersifat mendukung konsep, sementara aitem *unfavorable* adalah pernyataan yang bersifat kurang mendukung konsep.

Skala ini memiliki 60 aitem yang dinilai melalui 5 kategori skala likert yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). *Blueprint* skala *psychological well-being* sebagai berikut:



Tabel 2. *Blue Print* alat ukur *Psychological Well-being*

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>	<b>Jumlah</b>
<i>Self-acceptance</i> (penerimaan diri)	Mampu menerima diri dan memiliki penilaian positif terhadap diri sendiri	6,18,42,45	12,24,48,51	8
<i>Positive relations with other</i> (hubungan baik dengan orang lain)	a) Memiliki hubungan yang hangat dan saling percaya b) Saling percaya dengan orang lain c) Memiliki empati dan afeksi d) Memiliki keintiman yang kuat e) Penerimaan dalam suatu hubungan	1,13,47 25,33 46,49 53,55 57,59	7,19 29,37 43,52 54,56 58,60	20
<i>Autonomy</i> (Otonomi)	a)Dapat berperilaku sesuai dengan standar dan nilai pribadi b)Dapat mengevaluasi diri dengan standar pribadi	8,20 26,30	2,14 34,40	8
<i>Environmental mastery</i> (Memahami lingkungan)	a) Mampu dan berkompetensi dalam mengatur lingkungan b) Dapat mengontrol aktivitas eksternal dan memanfaatkan peluang di sekitar	3,15 27,35	9,21 31,38	8
<i>Purpose in life</i> (Tujuan hidup)	a) Memiliki arah tujuan hidup yang jelas b) Yakin pada tujuan hidup c) Dapat memaknai kehidupan	10,22 41,50 28,32	4,16 44,47 36,39	12

<i>Personal growth</i> (Pengembangan diri)	Menyadari potensi diri yang dimiliki dan terus mengembangkannya	5,17	11,23	4
<b>TOTAL</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>60</b>

Tabel 3. Nilai respons skala *psychological well-being*

Respons Jawaban	SS	S	N	TS	STS
<i>Favorable</i>	5	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4	5

#### D. Pengujian Alat Ukur

##### 1. Uji Validitas

Untuk mengetahui validitas item skala penelitian, maka alat ukur diuji cobakan kepada 72 remaja terlebih dahulu, kemudian data tersebut diolah dengan melihat nilai *index corrected item – total correlation* yang dimiliki aitem. Item yang memiliki nilai dibawah 0,3 dinyatakan gugur dan tidak valid, sehingga harus dihapus.

Tabel 4. Skala *Psychological well-being* setelah uji coba

Komponen	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Gugur
<i>Self-acceptance</i> (penerimaan diri)	Mampu menerima diri dan memiliki penilaian positif terhadap diri sendiri	<b>6,18,42,45</b>	12,24,48,51	1
<i>Positive relations with other</i> (hubungan baik dengan orang lain)	a) Memiliki hubungan yang hangat dan saling percaya	<b>1,13,47</b>	<b>7,19</b>	3
	b) Saling percaya dengan orang lain	25,33	29,37	1
	c) Memiliki empati dan afeksi	46,49	<b>43,52</b>	2
	d) Memiliki keintiman yang kuat	53,55	<b>54,56</b>	2
	e) Penerimaan dalam suatu hubungan	57,59	<b>58,60</b>	2
<i>Autonomy</i> (Otonomi)	a)Dapat berperilaku sesuai dengan	8,20	<b>2,14</b>	1

	standar dan nilai pribadi			
	b)Dapat mengevaluasi diri dengan standar pribadi	<b>26,30</b>	<b>34,40</b>	4
<i>Environmental mastery</i> (Memahami lingkungan)	a) Mampu dan berkompetensi dalam mengatur lingkungan	3,15	9,21	2
	b) Dapat mengontrol aktivitas eksternal dan memanfaatkan peluang di sekitar	<b>27,35</b>	31,38	2
<i>Purpose in life</i> (Tujuan hidup)	a) Memiliki arah tujuan hidup yang jelas	<b>10,22</b>	4,16	2
	b) Yakin pada tujuan hidup	41,50	<b>44,47</b>	2
	c) Dapat memaknai kehidupan	28,32	<b>36,39</b>	2
<i>Personal growth</i> (Pengembangan diri)	Menyadari potensi diri yang dimiliki dan terus mengembangkannya	5,17	11,23	2
	<b>TOTAL</b>	<b>21</b>	<b>12</b>	<b>27</b>

Item yang dapat digunakan sebanyak 33 dan item gugur sebanyak 27 dengan nilai *index corrected item-total correlation* berkisar dari 0.378 hingga 0.808. Item yang gugur pada aspek *Self-acceptance* (penerimaan diri) sebanyak 1 item, aspek *Positive relations with other* (hubungan baik dengan orang lain) sebanyak 8 item, aspek *Autonomy* (Otonomi) sebanyak 5 item, aspek *Purpose in life* (Tujuan hidup) sebanyak 6 item dan aspek *Personal growth* (Pengembangan diri) sebanyak 2 item. Masing-masing komponen masih memiliki item yang dapat digunakan untuk mengukur *psychological well being* pada remaja *broken home*.

## 2. Uji Reliabilitas

Azwar (2015) menjelaskan bahwa reabilitas disebut konsistensi, keterandalan, maupun keajegan. Reabilitas menjelaskan sejauh mana suatu proses pengukuran dapat dipercaya. Reliabilitas menunjukkan kemantapan atau konsistensi hasil pengukuran. Sugiyono (2014) menjelaskan instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Pada penelitian ini, untuk mengukur reliabilitas alat ukur menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Pemilihan teknik tersebut dikarenakan data yang dihitung diperoleh melalui penyajian suatu bentuk skala yang

dikenakan hanya sekali saja pada kelompok responden. Menurut Nugroho (2011) menjelaskan bahwa kaidah yang digunakan untuk mengukur alat ukur dikatakan reliabel, apabila koefisien alpha lebih besar 0,6 ( $\alpha > 0,6$ ). Pengukuran reliabilitas dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach* akan menghasilkan skor alpha dalam skala 0-1. Skor tersebut dapat dikelompokkan dalam lima kategori, yaitu kurang reliabel (0,00-0,20), agak reliabel (0,21-0,40), cukup reliabel (0,401-0,60), reliabel (0,601-0,80) dan sangat reliabel (0,801-1,00). Perhitungan menggunakan bantuan SPSS versi 16 for windows.

Hasil dari uji reliabilitas pada alat ukur *psychological well being* didapatkan nilai 0,934 > 0,7 sehingga dapat disimpulkan bahwa skala *psychological well being* reliabel dan itemnya dapat digunakan untuk statistik lebih lanjut.

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Skala PWB

<b>Reliabilitas Statistik</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,934	33

### E. Analisis Data

Analisis data adalah suatu proses penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan Uji *Mann Whitney U-Test*.

#### 1. Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*

Setelah melakukan uji asumsi atau prasyarat, selanjutnya adalah melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang diajukan. Uji hipotesis yang akan digunakan pada penelitian ini adalah uji statistika non-parametrik, yaitu *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dilakukan untuk memperhitungkan dua kelompok data yang berbeda secara kaidah statistik. Tujuannya adalah untuk mengetahui di bagian mana saja perbedaan antara kedua kelompok data tersebut. Kaidah yang digunakan yaitu bila nilai signifikansi > 0.05 artinya tidak terdapat perbedaan antara sebelum dan setelah intervensi, sehingga  $H_0$  ditolak. Jika nilai signifikansi < 0.05 artinya terdapat perbedaan antara sebelum dan setelah intervensi, sehingga  $H_0$  diterima.

Hasil pengukuran PWB subjek adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Analisis Deskriptif

<b>Keterangan</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>
<i>Pretest_PWB</i>	8	93.00	1.690	90	95
<i>Posttest_PWB</i>	8	139.00	1.690	137	142

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diatas, nilai rerata PWB sebelum diberikan intervensi sebesar 93.00, sedangkan nilai rerata PWB setelah diberikan intervensi sebesar 139.00. Hal ini menunjukkan ada peningkatan PWB pada subjek setelah diberikan intervensi *Solution Focused Brief Therapy*. Sementara itu hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*

	<b>Pretest_PWB-Posttest_PWB</b>
Z	-2.524
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.012

Hasil uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai Z sebesar -2.524 dengan signifikansi sebesar 0.012 ( $p < 0.05$ ) artinya ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi SFBT. Setelah mengetahui terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*, maka dilanjutkan mencari kategori selisih antara nilai *pretest* dan *posttest*. Kategori ini bertujuan untuk melihat skor PWB sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Adapun kategori selisih hasil *pretest* dan *posttest* subjek dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 8. Kategori Hasil Selisih *Pretest* dan *Posttest*

<b>Subjek</b>	<b>JK</b>	<b>Pretest</b>	<b>Kategori</b>	<b>Posttest</b>	<b>Kategori</b>	<b>Selisih</b>	<b>Keterangan</b>
A	P	92	Sangat Rendah	138	Tinggi	46	Meningkat
B	P	92	Sangat Rendah	140	Tinggi	48	Meningkat
C	L	95	Rendah	137	Tinggi	42	Meningkat
D	P	93	Rendah	140	Tinggi	47	Meningkat
E	L	95	Rendah	139	Tinggi	44	Meningkat
F	P	90	Sangat Rendah	142	Sangat Tinggi	52	Meningkat
G	L	93	Rendah	139	Tinggi	46	Meningkat
H	L	94	Rendah	137	Tinggi	44	Meningkat

Dari hasil perhitungan dapat disimpulkan bahwa seluruh subjek mengalami peningkatan skor PWB.

## 2. Uji *Mann Whitney U-Test*

*Mann Whitney U-Test* adalah uji komperatif atau uji beda untuk untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan dari dua sampel yang independen. Dua kelompok independen adalah tidak berpasangan, artinya sumber data subyek yang berbeda. Dasar pengambilan keputusan, jika nilai sig (*2-tailed*)  $> 0.05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak sedangkan jika nilai sig (*2-tailed*)  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Hasil yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil Ranks Uji *Mann Whitney U-Test*

	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>N</b>	<b>Mean Rank</b>	<b>Sum of Ranks</b>
<b>PWB setelah intervensi</b>	Laki-laki	4	2.62	10.50
	Perempuan	4	6.38	25.50
	Total	8		

Berdasarkan tabel diatas, diketahui jumlah data remaja *broken home* berjenis kelamin laki-laki sebanyak 4 subjek dan perempuan sebanyak 4 subjek. Nilai mean rank untuk remaja *broken home* berjenis kelamin laki-laki setelah diberikan intervensi adalah 2.62, sedangkan nilai mean jenis kelamin perempuan adalah 6.38. Hal ini berarti bahwa remaja *broken home* berjenis kelamin perempuan memiliki peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Secara deskriptif dapat dinyatakan ada perbedaan rata-rata peningkatan PWB antara remaja *broken home* berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Selanjutnya untuk membuktikan apakah ada perbedaan yang signifikan atau tidak maka perlu menafsirkan output *Mann Whitney U-Test* sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Uji *Mann Whitney U Test*

	<b>PWB setelah intervensi SFBT</b>
Mann-Whitney U	0.500
Wilcoxon W	10.500
Z	-2.205
Asymp. Sig.(2-tailed)	0.027

Berdasarkan hasil yang diperoleh didapatkan nilai signifikan sebesar 0.027 ( $p < 0.05$ ). Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan peningkatan PWB pada subjek berjenis kelamin laki-laki dan perempuan setelah diberikan intervensi SFBT.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. HASIL PENELITIAN

##### 1. Gambaran Lokasi Pelaksanaan

Penelitian ini dilakukan di Surabaya, tepatnya di SMA Swasta di Surabaya. Intervensi pada penelitian ini dilakukan selama 2 hari berturut-turut di Ruang Media yang dilengkapi oleh pendingin ruangan, kursi, meja, papan tulis dan proyektor. Setiap sesinya dilakukan selama kurang lebih 90 hingga 120 menit. Ketentuan hari dan jam dilakukannya intervensi merupakan kesepakatan pihak sekolah, subjek dan peneliti. Pemberian intervensi sesi 1 dan 2 dilakukan pada hari yang sama yakni hari Jumat, 16 Juni 2023 pukul 07.30 – 10.00 WIB. Sesi 3 dan sesi 4 dilanjutkan pada hari berikutnya yaitu Sabtu, 17 Juni 2023 pada pukul 13.00 – 15.00 WIB.

##### 2. Gambaran Subjek

Subjek penelitian ini adalah remaja (siswa-siswi) *broken home* yang pernah melakukan konsultasi dengan guru bimbingan konseling. Sebelumnya dilakukan *screening* awal menggunakan Skala *Psychological Well-being* pada 72 siswa-siswi yang terindikasi mengalami kondisi *broken home*. Setelah dilakukan pengkategorisasian data, terdapat 3 subjek dengan skor PWB pada kategori Sangat Rendah dan 5 subjek dengan skor PWB pada kategori Rendah. Peneliti memilih subjek dengan kategori skor PWB rendah hingga sangat rendah dengan mempertimbangkan urgensi dan perilaku negatif yang dimunculkan oleh subjek dalam kesehariannya di sekolah sesuai dengan data asesmen awal yang peneliti dapatkan dari guru bimbingan konseling. Seluruh subjek yang sudah melewati proses *screening* awal bersedia mengikuti proses intervensi.

Setelah dilakukan intervensi, guna menjawab hipotesis penelitian apakah *Solution Focused Brief Therapy* efektif untuk meningkatkan *Psychological Well-being* pada remaja yang mengalami *broken home* dan apakah terdapat perbedaan peningkatan skor antara remaja *broken home* berjenis kelamin laki-laki dan perempuan setelah diberikan intervensi *Solution Focused Brief Therapy*, maka dilakukan analisis data dengan menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan Uji *Mann-Whitney U Test*. Berdasarkan uji statistik yang sudah dilakukan diperoleh hasil, sebagai berikut:

- a) Hasil analisis Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* untuk *psychological well-being* pada remaja yang mengalami *broken home* diperoleh nilai Z sebesar -2.524 dengan signifikansi 0.012 ( $p < 0.05$ ) yang artinya terdapat perbedaan skor *psychological well-being* antara sebelum dan setelah dilakukan intervensi *solution focused brief therapy*. Berdasarkan perbandingan rata-rata (mean) *psychological well-being* remaja yang mengalami *broken home* sebelum diberikan intervensi adalah 93.00 dan sesudah diberikan intervensi adalah 139.00. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada *psychological well-being* remaja yang mengalami *broken home*.

Berdasarkan hasil uji komputasi diatas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan *Solution Focused Brief Therapy* efektif meningkatkan *psychological well-being* remaja yang mengalami *broken home* diterima.

- b) Hasil analisis Uji *Mann-Whitney U Test* untuk melihat apakah terdapat perbedaan *psychological well-being* setelah diberikan intervensi SFBT antara remaja berjenis kelamin laki-laki dan perempuan didapatkan data nilai mean yang diperoleh pada remaja dengan jenis kelamin perempuan lebih tinggi dibandingkan remaja dengan jenis kelamin laki-laki (Perempuan = 6.38, laki-laki = 2.62). Nilai signifikan yang diperoleh pada uji *Mann-Whitney U Test* adalah 0.027 ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan peningkatan PWB pada subjek dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan, setelah diberikan intervensi SFBT. Dimana, remaja dengan jenis kelamin perempuan memiliki peningkatan PWB yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

## B. Pembahasan

Berdasarkan perlakuan yang telah diberikan serta dilakukan uji hipotesis maka dapat dikatakan hipotesis pertama diterima. *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) terbukti efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* pada remaja yang mengalami *broken home*. Nilai signifikansi sebesar 0.012 ( $p < 0.05$ ) dengan perbandingan rata-rata (mean) *psychological well-being* remaja yang mengalami *broken home* sebelum diberikan intervensi adalah 93.00 dan sesudah diberikan intervensi adalah 139.00. Hal ini menunjukkan bahwa *solution focused brief therapy* dapat digunakan untuk kasus remaja dengan kondisi *broken home*. Hasil uji tersebut juga diperkuat oleh meningkatnya skor *psychological well-being* yang diperoleh oleh subjek yang menunjukkan bahwa nilai *posttest* berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi daripada nilai *pretest* yang sebelumnya berada pada kategori rendah dan sangat rendah.

Ryff (2014) mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat *autonomy* tinggi akan mampu melakukan *self determination* atau menentukan nasib sendiri serta mengambil keputusan sendiri. Selain itu, saat individu mampu lebih terbuka dengan diri sendiri dan orang lain menandakan bahwa individu tersebut mampu bersikap positif dan terjadi dapat proses *self acceptance*. Ryff (2014) juga mengungkapkan bahwa individu dengan *personal growth* yang baik ditunjukkan dengan sikap mampu terbuka terhadap pengalaman, merealisasikan potensi dan efektif dalam melakukan segala sesuatu.

Salah satu dimensi *psychological well-being* adalah tercapainya tujuan hidup. Tujuan hidup adalah tujuan individu untuk berfungsi sepanjang hidupnya secara penuh. Individu yang yakin dirinya berguna berarti individu dapat merencanakan dan menetapkan tujuan, cita-cita, targetnya dan yakin bahwa kehidupan masa lalu dan kehidupan masa depannya bermakna (Keyes, 2000). *Solution Focused Brief Therapy* adalah pendekatan terapeutik yang tergolong dalam tren post modern. Konsep *solution-focused brief therapy* berfokus pada solusi, tujuan, dan cara mencapainya. Dalam proses mengubah pola pikir tersebut, terapis dapat membantu mengaktifkan potensi keberhasilan dan pengalaman sukses di masa lalu klien (Wardani 2015). Hal ini menunjukkan bahwa konsep SFBT dapat berkaitan



dengan aspek kognitif maupun konatif dari individu. Dimana, individu diarahkan untuk memiliki pola pikir yang baru sehingga dapat mengubah cara pandang dan juga perilaku individu tersebut di kemudian hari. Hal ini sesuai dengan beberapa indikator *psychological well-being* (Ryff & Keyes, 1995). Oleh karena itu, *Solution Focused Brief Therapy* terbukti efektif dalam mengatasi masalah yang berkaitan dengan konteks psikologis, khususnya bagi siswa sekolah dan mahasiswa (Fernando & Rahman, 2018); Hendar et al., 2020; Novriansyah et al., 2019).

Pada penelitian ini, terdapat 6 subjek yang mengalami kondisi orang tua bercerai, 1 subjek yang mengalami kondisi orang tua tinggal di tempat yang terpisah dan tidak menunjukkan keharmonisan dan 1 subjek mengalami kondisi kehilangan salah satu orang tua (ayah meninggal sejak subjek masih berusia 4 tahun). Berdasarkan data hasil wawancara dengan guru BK dan para subjek, dapat disimpulkan bahwa problematika *psychological well-being* yang paling banyak dirasakan subjek adalah terkait penerimaan diri. Dimana, subjek yang orang tuanya bercerai masih merasakan dampak dari perselisihan orang tua. Bagi subjek yang orang tuanya berpisah mengaku masih belum dapat menerima keadaan karena tidak bisa melihat keharmonisan orang tua seperti teman-teman lainnya. Sedangkan bagi subjek yang salah satu orang tua (ayah) meninggal, merasakan adanya kepincangan dalam keluarga dan merasa terbebani karena di usianya yang masih remaja, harus menjadi tulang punggung keluarga dengan membantu ibunya bekerja.

Kenyataan tersebut mempengaruhi kondisi suasana hati para subjek. Dimana, pada saat diberikan *scaling queation* di awal sesi, banyak yang memberikan skor di bawah 5 (dari 1-10). Hal ini mengindikasikan kondisi *psychological well-being* yang tergolong rendah. Namun, setelah mengikuti intervensi SFBT, keseluruhan subjek memberikan skor diatas 5. Hal ini mengartikan bahwa subjek mengalami peningkatan kondisi *psychological well-being*.

Selain itu, intervensi SFBT dapat efektif meningkatkan *psychological well-being* remaja yang mengalami *broken home* dalam penelitian ini adalah karena adanya pengaruh dari berbagai *worksheet* yang telah dikerjakan oleh subjek. Seperti contohnya, dalam *worksheet* Situasi Itu dan Pengaruhnya Terhadapku, subjek dapat melatih diri untuk dapat memetakan permasalahan dan perasaannya serta dapat menyadari apa saja usaha yang bisa ataupun yang pernah dilakukan untuk mengatasi situasi yang kurang menyenangkan dalam hidupnya.

Selanjutnya, *worksheet positive personal qualities*, mengarahkan para subjek secara tidak langsung untuk dapat menganalisis sisi positif yang dimiliki, sehingga akhirnya menyadari bahwa ternyata dalam diri masing-masing memiliki berbagai macam potensi atau sisi positif yang dapat dijadikan sebagai alternatif penyelesaian masalah yang dimiliki. Pada *worksheet positive relations qualities*, dapat mengarahkan subjek untuk melihat bagaimana kualitas hubungan subjek dengan orang-orang terdekat dan bagaimana orang lain menilai dirinya.

Selain itu, *worksheet SMART Goals* juga mengarahkan subjek untuk membuat perencanaan dan menentukan tujuan masa depan. Hal ini membuat subjek menjadi lebih

terarah untuk melangkah menuju masa depan. Pada *worksheet* Membangun Kembali Solusiku, subjek dapat terlatih untuk menganalisis bagaimana solusi yang terbaik yang dapat diterapkan dalam menghadapi masalah yang terjadi saat ini maupun di kemudian hari, serta hal-hal apa saja yang mungkin perlu dibenahi untuk dapat lebih efektif mengatasi permasalahan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sucipto et al. (2020) yang melibatkan 14 orang narapidana (7 kelompok eksperimen dan 7 kelompok kontrol) dengan hasil yang menunjukkan bahwa *solution focused brief therapy* efektif untuk meningkatkan *psychological well-being* pada narapidana di kelompok eksperimen. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Mahmudah dkk (2022) dengan 53 santri laki-laki dan perempuan menggunakan desain penelitian *one group pretest posttest design* menunjukkan hasil bahwa *solution focused brief therapy* terbukti efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* santri. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Hendar et al. (2020), disebutkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* dapat meningkatkan percaya diri dan potensi memecahkan masalah yang sedang dihadapi.

Berdasarkan hasil yang didapatkan untuk hipotesis kedua, dapat dikatakan bahwa hipotesis kedua pada penelitian ini diterima. Dimana, nilai mean yang diperoleh pada remaja dengan jenis kelamin perempuan lebih tinggi dibandingkan remaja dengan jenis kelamin laki-laki (perempuan=6.38, laki-laki=2.62). Sejalan dengan nilai signifikan yang didapatkan, yaitu 0.079 ( $p > 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan peningkatan PWB pada subjek dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan, setelah diberikan intervensi SFBT. Dimana, remaja dengan jenis kelamin perempuan memiliki peningkatan PWB yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Ryff (1995) menyatakan bahwa dalam dimensi hubungan dengan orang lain atau interpersonal dan juga pertumbuhan pribadi, wanita memiliki nilai signifikan yang lebih tinggi dibanding pria karena kemampuan wanita dalam berinteraksi dengan lingkungan lebih baik dibanding pria. Sejak kecil, stereotipe *gender* telah tertanam dalam diri tiap individu. Laki-laki digambarkan sebagai sosok yang agresif dan mandiri, sementara itu perempuan digambarkan sebagai sosok yang pasif dan tergantung, serta sensitif terhadap perasaan orang lain (Papalia dkk., 2009). Sifat-sifat stereotipe ini akhirnya terbawa oleh individu hingga dewasa. Sebagai sosok yang digambarkan tergantung dan sensitif terhadap perasaan sesamanya, sepanjang hidupnya perempuan terbiasa untuk membina harmoni dengan orang-orang di sekitarnya. Kartono (2005) menambahkan, dalam menghadapi masalah-masalah kehidupan, wanita cenderung lebih sederhana, praktis, konkrit dan spontan, sedangkan pria cenderung bersifat abstrak dan egosentris. Hal ini yang menyebabkan wanita memiliki skor yang lebih tinggi dalam dimensi hubungan positif dan dapat mempertahankan hubungan yang baik dengan orang lain.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Cicognani (2011) dan Graham (2005) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat *psychological well-being* antara laki-laki dan perempuan dimana perempuan memiliki tingkat *psychological well-being* lebih tinggi dari pada laki-laki. Penelitian yang dilakukan oleh Akhter (2015) terkait *Psychological Well-Being in Student of Gender Difference* dan

Vataliya (2014) yang berjudul "*Psychological Well-being in Adolescence of Gender Difference*" juga memperoleh hasil bahwa skor PWB pada siswa perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan siswa laki-laki, artinya siswi perempuan memiliki PWB yang baik dari siswa laki-laki.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari *Solution Focused Brief Therapy* terhadap peningkatan *psychological well-being* remaja yang mengalami *broken home* dan mengetahui perbedaan peningkatan *psychological well-being* pada remaja laki-laki dan perempuan. Subyek dalam penelitian ini adalah 8 orang remaja yang mengalami *broken home* dengan tingkat *psychological well-being* yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan *one group pretest posttest design*. Teknik analisis data menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan *Mann-whitney U Test* dengan bantuan SPSS versi 16 for windows.

Hasil analisis Uji *Wilcoxon Signed Rank* diperoleh nilai Z sebesar -2.524 dengan nilai signifikan 0.012 ( $p < 0.05$ ). Artinya ada perbedaan yang signifikan pada *psychological well-being* antara sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi *solution focused brief therapy*. Dapat disimpulkan bahwa uji hipotesis pertama diterima. Hipotesis pertama menyatakan bahwa intervensi *solution focused brief therapy* efektif untuk meningkatkan *psychological well-being* remaja yang mengalami *broken home*.

Hasil analisis uji *Mann-whitney U test* diperoleh nilai signifikan sebesar 0.027 ( $p < 0.05$ ) yang berarti terdapat perbedaan peningkatan *psychological well-being* antara subjek berjenis kelamin laki-laki dan perempuan setelah diberikan intervensi. Perbedaan mean antara subjek laki-laki dengan subjek perempuan yaitu laki-laki = 2.62 dan perempuan = 6.38. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis kedua diterima. Hipotesis kedua menyatakan bahwa ada perbedaan peningkatan *psychological well-being* antara remaja berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang mengalami *broken home*.

#### B. Saran

##### a. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan subjek dapat terus menerapkan cara-cara yang sudah dipelajari saat pemberian intervensi guna membantu subjek untuk memiliki kondisi *psychological well-being* yang baik walaupun dalam situasi yang kurang menyenangkan dan tetap menggali potensi diri serta fokus pada tujuan masa depan. Seperti contohnya, melatih *positive self-talk*, mencari *support system* yang mendukung dan positif, aktif bergerak dan rajin berolahraga, membangun kesadaran dan fokus masa depan, menghargai diri sendiri.

##### b. Bagi Pihak Sekolah

Diharapkan pihak sekolah (khususnya guru-guru BK) dapat lebih memperhatikan kesehatan mental siswa-siswi dengan cara memberikan pendampingan khusus agar tetap dapat menjaga kondisi *psychological well-being* siswa-siswi. Selain itu, guru BK dapat

memberikan berbagai macam pelatihan yang berkaitan dengan *psychological well-being* pada remaja.

c. Bagi Orang tua/ Wali Siswa

Diharapkan orang tua maupun wali siswa (remaja yang mengalami *broken home*) dapat lebih memperhatikan kondisi *psychological well-being* remaja dengan mendampingi dalam kesehariannya, menciptakan suasana yang nyaman di rumah dan memberikan dukungan serta arahan untuk mencapai tujuan masa depannya.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti efektivitas *Solution Focused Brief Therapy* dalam meningkatkan *psychological well-being* pada remaja dengan jumlah subjek lebih banyak dan menggunakan kelompok kontrol dikarenakan dalam penelitian ini hanya menggunakan kelompok eksperimen saja. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menguji variabel lain yang terkait dengan *psychological well-being* agar memperoleh hasil yang bervariasi dan memberikan informasi secara lebih luas. Variabel lain yang bisa diteliti berkaitan dengan *psychological well-being* yaitu seperti resiliensi, dukungan sosial, pola asuh, religiusitas dan tipe kepribadian.

## Daftar Pustaka

- Ali, M., & Mohammad, A. (2012). *Psikologi Remaja*. PT Bumi Aksara.
- Aminah. (2012). Proses Penerimaan Anak (Remaja Akhir) terhadap Perceraian Orangtua dan Konsekuensi Psikosial yang Menyertainya. *Jurnal Imiah Psikologi Candradiwa*, 1(3).
- Aroma, I. S., & Suminar, D. R. (2012). Hubungan antara Tingkat Kontrol Diri dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 1(2), 1–6.
- Asiyah, A. (2017). Peran Keluarga Dalam Mendidik Anak. *At-Ta'lim: Media Informasi Pendidikan Islam*, 15(1), 166–185.
- Aziz, M. (2019). Perilaku Sosial Anak Remaja Korban Broken Home dalam Berbagai Perspektif (Suatu Penelitian di SMPN 18 Kota Banda Aceh). *Jurnal Al-Ijtima'iyah: Media Kajian Pengembangan Masyarakat Islam*, 1(1).
- Bratama. (1987). *Pengertian-pengertian Dasar dalam Pendidikan Luar biasa*. Depdikbud.
- Busra, A. (2019). Peranan Orang Tua Terhadap Pembinaan Akhlak Anak. *Al-Wardah*, 12(2), 123–130.
- Chaplin, C. (2005). *Kamus Lengkap Psikologi*.
- Cicognani, E. (2011). Coping Strategies With Minor Stressors In Adolescence : Relationship With Social Support, Self-Efficacy, and Psychological Wellbeing. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(3), 559–578.
- Daryati. (2012). Integrasi Perspektif Adil Gender Dalam Pendidikan Di Sekolah Menengah Atas ( Studi Kasus Pada Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Surakarata). *Jurnal Sosialitas*, 2(1), 1–9.
- Demo, David, H., & Acock, A. C. (1996). Family Structure, Family Process, and Adolescent Well-being. *Journal of Research on Adolescence*, 6, 457–488.
- Dhara, D., & Jogsan, Y. A. (2013). Depression and Psychological Well-being in Old Age. *Journal Psychology Psychother*, 3.
- Diener, E., & Oishi, S. (2009). *National Accounts of Subjective Well-being*.
- Djiwandono, S. (2005). *Konseling dan Terapi dengan Anak dan Orang Tua*. Grasindo.
- Donnalo, R. S. (2020). *Implementasi Pemuridan Kontekstual dalam Menanamkan Nilai Nilai Pendidikan Karakter Bagi Anak Usia Dini*.
- Dzelme, K., & Jones, R. A. (2001). Male Cross-Dressers in Therapy : A Solution-Focused Perspective for Marriage and Family Therapists. *The American Journal of Family Therapy*, 29, 293–305.
- Fadliansyah, A. (2020). Teori Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Terintegrasi dengan Nilai-Nilai Spiritual Sebagai Layanan Konseling. *Talenta Psikologi*, 14(1), 58.
- Fatchurrahmi, R., & Sholichah, M. (2021). Mindfulness for Adolescents from Broken Home Family. *International Journal of Latest Research in Humanities and Social Science*, 4(2), 60–65.
- Fernando, F., & Rahman, I. (2018). Solusi Efektifitas Focused Brief Therapy (SFBT) Islami

- Guna Meningkatkan Regulasi Diri Mahasiswa yang Mengalami Prokrastinasi. *Jurnal Konseling Inovatif: Teori, Praktek & Penelitian*, 2(2), 16–31.
- Gaho, J., & Laia, B. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Role Playing dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Lahusa Tahun Pembelajaran 2020/2021. *Counseling For All (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, 1(2), 13–22.
- Graham, C. (2005). Gender And Well-Being Around The World. *Journal of Global and Development*.
- Hendar, K., Awalya, A., & Sunawan, S. (2020). Konseling Kelompok Terapi Singkat yang Berfokus pada Solusi untuk Meningkatkan Ketahanan Akademik dan Kemandirian Diri. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(1), 1–7.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being : Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164.
- Hurlock, E. B. (2010). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Hidup*. Erlangga.
- Kartono. (2005). *Pemimpin dan Kepemimpinan*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Kartono, K. (1989). *Psikologi Wanita (jilid 1); Mengenal Gadis Remaja dan Wanita Dewasa*. CV. Mandar Maju.
- Kemendiknas, P. B. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Pusat Bahasa.
- Kertapati, Y. (2019). Tugas Kesehatan Keluarga dan Tingkat Kemandirian Keluarga di Wilayah Pesisir Kota Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 14(1).
- Keyes, C. (2000). Perubahan Subyektif dan Konsekuensinya terhadap Kesejahteraan Emosional. *Motivasi Dan Emosi*, 24(2), 67–84.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1023/A:1005659114155>
- Mailisa, N., & Khairani. (2017). Gambaran Psychological Well Being Pada Lansia Di Panti Werdha An Overview Of Elderly's Psychological Well Being At Werdha Nursing Home. *JIM FKEP*, 2(4), 1–8.
- Muthahari, A. H. (2019). *Peran Yayasan Odesa dalam Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga: Studi Deskriptif di Desa Cikadut, Kecamatan Cimenyan, Kabupaten Bandung*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Na'imah, K. (2019). *Kedisiplinan Pada Anak Panti Asuhan Ditinjau Dari Latar Belakang Keluarga (Studi Kasus Di Unit Pelaksanaan Teknis Pelayanan Sosial Asuhan Anak (UPT PSAA) Trenggalek)*. IAIN Kediri.
- Novriansyah, D., Purwanto, E., & Wibowo, M. (2019). Efektifitas Konseling Kelompok Terapi Singkat Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(4), 130–136.
- Palmer, S. (2010). *Konseling dan Psikoterapi*. Pustaka Pelajar.
- Papalia, D., Old, S., & Feldman, R (2011). *Human Development (Psikologi perkembangan)* (Edisi Kesembilan). Kencana Prenada Media Group.
- Prabowo, A. (2017). Gratitude Dan Psychological Wellbeing Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah*

*Psikologi Terapan*, 5(2).

- Pratama, R., Syahniar, S., & Karneli, Y. (2016). Perilaku Agresif Siswa dari Keluarga Broken Home. *Konselor*, 5(4).
- Primasti, K. A., & Aryani, T. . (2013). Dinamika Psychological Well-being pada Remaja yang Mengalami Perceraian Orangtua Ditinjau dari Family Conflict yang Dialami. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 1(3), 113–120.
- Rachmayani, D., & Ramdhani, N. (2014). Adaptasi Bahasa dan Budaya Skala Psychological Well-Being. *PROCEEDING: Seminar Nasional Psikologi*, 24, 253–268.
- Rahmi, S., Mudjiran, M., & Nurfahanah, N. (2016). Masalah-Masalah yang Dihadapi Siswa yang Berasal dari Keluarga Broken Home dan Implikasinya terhadap Program Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konselor*, 3(1).
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything , or Is It ? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-being Revisited: Advances in Science and Practice. *Psychotherapy Psychosomatic*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, & Singer, H. B. (2008). Know Theyself And Become What You Are An Eudaimonic Approach To Psychological Well Being. *Journal Of Happiness Studies*, 9, 13–39.
- Santi, M. R. (2015). Pola Komunikasi Anak-Anak Delinkuen Pada Keluarga Broken Home di Kelurahan Karombasan Selatan Kecamatan Wanea Kota Manado. *E-Journal Acta Diurn*, 4(4).
- Santrock, W. J. (2003). *Perkembangan Remaja*. Erlangga.
- Sarbini, W., & Kusuma, W. (2014). Kondisi Psikologi Anak dari Keluarga yang Bercerai (The Conditions of Child Psychology Toward Family Divorced). *Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa 2014- Jurusan Ilmu Kesejahteraan Sosial Universitas Jember*. <http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/58954/WasilSarbini.pdf?se%0Aquence=1>.
- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and Well-being: Reexamining Methods and Meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549.
- Shazer, S., & Dolan, Y. (2007). *More than Miracles : The State of Art of Solution- Focused Brief Therapy*. The Haworth Press.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Sodikin, S. (2019). Literasi Media di Lingkungan Keluarga dalam Mencegah Radikalisme Persepektif Al-Qur'an. *Matan: Journal of Islam and Muslim Society*, 1(1), 30–38.
- Soraya, N. (2013). *Perilaku Sosial Wanita Muda Pasca Perceraian di Kecamatan Mojojoto Kota Kediri*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Steinmayr, R., Wirthwein, L., Modler, L., & Barry, M. M. (2019). Development of



Subjective Well-being in Adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19).

- Sucipto, A., Purwanto, E., Japar, M., & Hendro-Milewska, A. (2020). Improving the psychological well-being of prisoners through group counseling with solution-focused brief therapy (SBFT) approach. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2), 155–168. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v5i2.6036>
- Sumarwiyah, E., Zamroni, & Hidayati. (2015). Solution Focused Brief Counseling (SFBC): Alternatif Pendekatan Dalam Konseling Keluarga. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 1(1).
- Willis, S. (2009). *Konseling Keluarga (Family counselling)*. Alfabeta.
- Wulandari, D., & Fauziah, N. (2019). Pengalaman Remaja Korban Broken Home (Studi Kualitatif Fenomenologis). *Empati*, 8(1), 1–9.
- Yusuf, S. (2006). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. PT Remaja Rosdakarya.
- Zulhaini, Z. (2019). Peranan Keluarga dalam Menanamkan Nilai-nilai Pendidikan Agama Islam Kepada Anak. *Al-Hikmah (Jurnal Pendidikan Dan Pendidikan Agama Islam)*, 1(1), 1–15.
- Zulkifli. (2008). *Psikologi Perkembangan*. PT Remaja Rosdakarya.