

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

by Eunike Conny Theodora Korah 1522000018

Submission date: 22-Aug-2023 09:22AM (UTC+0700)

Submission ID: 2149217296

File name: Psikologi_1522000018_Eunike_Conny_Theodora_Korah.pdf (1.04M)

Word count: 17978

Character count: 121776

**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:

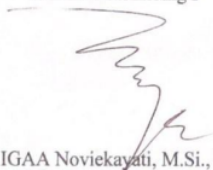
Eunike Conny Theodora Korah

1522000018

Disetujui untuk diuji:

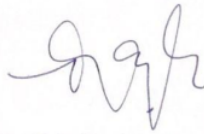
Surabaya, 27 Juni 2023

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 Matulesy, 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 gelar kemaagisteran 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
JI. 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 Suwarniningsih, 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
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian	41
1. Gambaran Lokasi Pelaksanaan	41
2. Gambaran Subjek	41
B. Pembahasan	42
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	51

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 Korah¹, IGAA Noviekayati², Dyan Evita Santi³
Email: eunikeconny_s2@untag-sby.ac.id¹, noviekayati@untag-sby.ac.id², dyanevita@untag-sby.ac.id³

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 Korah¹, IGAA Noviekayati², Dyan Evita Santi³
Email: eunikeconny_s2@untag-sby.ac.id¹, noviekayati@untag-sby.ac.id², dianevida@untag-sby.ac.id³

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 adalah sebuah unit kehidupan terkecil dalam 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 awal kehidupan individu, sumber perawatan dengan kasih sayang, pendidikan pertama bagi anak-anak baik menanamkan nilai-nilai kehidupan (Donnalo, 2020) maupun sosial (Asiyah, 2017; Zuhaini, 2019).

Setiap anak pada dasarnya mendambakan keluarga yang lengkap dalam satu tempat tinggal yang selalu 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 (Mucaj & 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 setiap hari, menyebabkan keluarga tersebut menjadi keluarga yang tidak sehat secara psikologis. Hal ini juga dapat mengakibatkan adanya ketidakberfungsian keluarga dan mengakibatkan retaknya kesatuan keluarga, putus dan hancurnya struktur peran sosial jika terdapat pihak-pihak dalam sebuah 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 yang memiliki latar belakang keluarga *broken home* (Pratama et al., 2016) pasti akan sangat sulit karena berada di situasi dan kondisi yang penuh dengan tekanan yaitu harus dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya serta mengalami perubahan-perubahan dalam diri dan kehidupan pribadinya (Aziz, 2019). Selanjutnya, Santrock (2003) menjelaskan bahwa remaja yang memiliki keluarga tidak utuh atau *broken home* menunjukkan penyesuaian diri yang buruk dibandingkan dengan 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).

⁴ 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 manusia berusaha memenuhi kebutuhan psikologisnya agar hidup yang dijalani menjadi lebih sejahtera. Istilah PWB merupakan sebutan bagi kesejahteraan (*well-being*) psikologis individu. Menurut Ryff (1989) PWB adalah sebuah istilah untuk menggambarkan

kondisi kesejahteraan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif. Individu dengan kondisi kesejahteraan psikologis yang baik, akan lebih dapat menerima segala kelebihan dan kekurangan yang ada dalam dirinya dan juga dapat menciptakan relasi yang positif dengan individu di sekitarnya (Pangastuti & Sawitri, 2015), mampu untuk mengambil keputusan serta mandiri (Harimukthi & Dewi, 2017), mampu dan memiliki kompetensi untuk mengatur lingkungan (Awaliyah & Listiyandini, 2017; Indryawati, 2014; Prabowo, 2016), dapat mempunyai tujuan hidup (Harimukthi & Dewi, 2017), dan mampu untuk melalui setiap tahap perkembangan dalam hidupnya (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 Dhara & Jogsan (2013) yang melibatkan subjek yaitu anak dengan keluarga *broken home*. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil yaitu, anak *broken home* menilai dirinya adalah sebagai korban dan merasa bahwa tidak akan dapat merasakan kebahagiaan. Individu yang berlatar belakang *broken home* seringkali menarik diri dari lingkungan serta menutup diri, memiliki ketidakstabilan emosi, sensitif, dan memiliki perasaan takut 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

4
anak korban perceraian orang tuanya antara lain adalah merasa tidak aman, adanya rasa penolakan dari keluarga, marah, sedih, kesepian, dan perasaan menyalahkan diri sendiri.

1
Hasil penelitian Ramadhani, et al (2016) dengan 33 orang remaja di SMKN 26 Pembangunan Jakarta yang orang tuanya bercerai, memperlihatkan bahwa 52% remaja memiliki *psychological well-being* yang rendah. Akibat dari adanya keretakan hubungan orang tua ini memicu kondisi dalam keluarga menjadi kurang baik, dimana kondisi tersebut mempengaruhi *psychological well-being* 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 menunjukkan 66% remaja mengaku bahwa kurang dapat konsentrasi dalam belajar. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa remaja yang orang tuanya bercerai memiliki *psychological well-being* yang rendah pada dimensi penerimaan diri. Remaja merasakan kekecewaan dengan situasi dan kondisi yang dialami sehingga kurang mampu menyesuaikan diri dengan keadaannya 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*.

4
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 gejala pada periode remaja (Prabowo, 2016). Apabila remaja tidak mencapai *psychological well-being*nya maka cenderung tidak akan berfungsi dengan baik 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 & Singer (2008) terdapat beberapa faktor dari *psychological well-being* antara lain: usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dukungan sosial, dan agama. Penelitian yang dilakukan Prabowo (2017) menunjukkan bahwa wanita cenderung memiliki kondisi *psychological well-being* lebih baik daripada laki-laki. Hal ini terkait pola pikir yang berpengaruh terhadap *coping strategy* dan aktivitas sosial yang biasa dilakukan. Dimana, wanita cenderung memiliki kemampuan interpersonal lebih baik daripada laki-laki (Snyder, 2002).

Menurut Humm (dalam Daryati, 2012), jenis kelamin adalah suatu kondisi biologis seseorang, yang secara anatomi dikatakan laki-laki dan juga perempuan. Terdapat peranan yang berbeda dalam lingkungan, antara laki-laki dan perempuan seperti penjelasan dari Halpern (2007) yang mengatakan bahwa salah satu kekuatan sosial budaya yang mempengaruhi perbedaan *gender* yaitu lingkungan sekitar. Perbedaan laki-laki dan perempuan dapat juga dilihat dari segi psikis maupun biologis. Perbedaan-perbedaan tersebut tidak berarti bahwa *gender* yang satu lebih baik dari pada yang lain.

Kartono (2005) menjelaskan bahwa perempuan jika menghadapi masalah-masalah kehidupan cenderung lebih sederhana (praktis), konkret, spontan, dan lebih bergairah. Sedangkan laki-laki lebih abstrak dan egosentris. Identifikasi jenis kelamin individu memperlihatkan bahwa perbedaan kondisi psikologis dan perilaku yang ditunjukkan antara laki-laki dan perempuan semakin terlihat selama masa remaja awal. Hal ini disebabkan karena adanya tekanan-tekanan sosial dalam masyarakat yang semakin meningkat untuk menyesuaikan diri dengan berbagai peran individu yang masih terikat dengan budayanya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Cicognani (2011) memperlihatkan bahwa remaja perempuan memiliki *psychological well-being* lebih tinggi dari pada remaja laki-laki. Selain itu, penelitian yang dilakukan Graham (2005) memperlihatkan bahwa ada perbedaan *psychological well-being* berdasarkan jenis kelamin. Dimana, perempuan lebih tinggi daripada laki-laki.

Remaja yang dapat menerima masa lalunya cenderung lebih dapat menerima kekuatan dan kelemahannya (Ramadhani, et.al, 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 Brief Therapy* dalam mengatasi permasalahan yang dialami individu di rentang usia remaja menjadi sebuah perhatian yang ingin diteliti lebih lanjut oleh peneliti. Mengingat bahwa situasi dan kondisi tersebut dapat menimbulkan krisis tersendiri dan berpengaruh pada banyak aspek baik di dalam atau di luar diri individu maupun lingkungan sekitarnya, serta beresiko pada kesehatan mental individu tersebut, maka peneliti ingin merancang suatu program intervensi yang dapat 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 menerapkan suatu program intervensi kelompok dengan pendekatan *solution-focused* pada individu dengan rentang usia remaja yang memiliki kondisi keluarga *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 terkait intervensi psikologis pada individu dengan rentang usia remaja serta berbagai permasalahan 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 mampu mengambil keputusan serta menyusun rencana yang lebih terarah bagi 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

¹ *Psychological well being* merupakan kondisi psikologis individu yang positif, ditandai dengan adanya kemampuan seseorang untuk dapat menerima diri dengan apa adanya, dapat membangun relasi dengan orang di sekitar, mempunyai otonomi serta tujuan hidup, dapat menguasai lingkungan luar dan juga dapat merealisasikan diri (Papalia et al., 2011). Apabila remaja tidak mencapai *psychological well being*nya maka tidak akan dapat berfungsi dengan baik dalam kehidupan bermasyarakat.

¹ Ryff & Keyes (1995) menjelaskan bahwa *psychological well-being* merupakan suatu konsep kesejahteraan psikologis seseorang yang mampu menerima diri dengan apa adanya, tidak terindikasi memiliki gejala depresi, dan memiliki orientasi tujuan hidup (masa depan) yang berkaitan dengan fungsi psikologi positif yaitu aktualisasi diri, penguasaan diri dan penguasaan lingkungan sosial.

Bradburn (dalam Ryff & Keyes, 1995) menjelaskan bahwa *psychological well being* mengarah pada aktivitas individu yang berlangsung terus menerus sepanjang rentang kehidupan dimana pada proses tersebut memungkinkan terjadi fluktuasi pikiran dan perasaan yang diawali dari kondisi mental yang negatif ke 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).

¹ Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa definisi *psychological well-being* merupakan suatu konsep dari kondisi kesejahteraan psikologis individu. Dimana, individu mampu untuk menerima diri dengan apa adanya, tidak terindikasi mengalami gejala

depresi, dan memiliki orientasi tujuan hidup yang dapat dipengaruhi oleh fungsi psikologi positif yaitu aktualisasi diri, penguasaan diri serta 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* memiliki enam dimensi. Saat keenam dimensi ini terpenuhi, maka individu akan cenderung memiliki *psychological well being* yang baik. Aspek-aspek tersebut yaitu:

1. *Self-acceptance* (penerimaan diri)

Aspek ini ditandai dengan adanya sikap positif yang muncul dalam diri tiap individu. Dimana individu dapat lebih mengenali, memahami, mengakui serta menerima keadaan diri termasuk kelebihan serta kekurangan.

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

Aspek ini ditandai dengan adanya relasi yang hangat, rasa saling percaya, memiliki rasa empati, rasa 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 memperlihatkan bahwa individu dapat paham dan berkompeten dalam mengelola keadaan lingkungannya, dapat mengontrol bermacam-macam aktivitas eksternal yang kompleks, dan dapat memanfaatkan peluang yang ada di sekitar.

5. *Purpose in life* (Tujuan hidup)

Aspek ini memperlihatkan individu memiliki tujuan hidup yang lebih terarah, merasa memiliki arti atas hidupnya, dan memiliki keyakinan yang tinggi atas tujuan hidupnya.

6. *Personal growth* (Pengembangan diri)

Aspek ini ditandai dengan adanya keinginan untuk terus berkembang, lebih terbuka terhadap suatu pengalaman baru dan menyadari potensi-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) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kondisi *psychological well being* individu, antara lain:

1. Faktor Demografis

Secara demografi, hal-hal yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* individu mencakup usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi dan budaya.

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dicirikan dengan adanya perasaan nyaman, adanya perhatian, penghargaan maupun pertolongan yang diperlukan individu dan didapatkan dari beragam sumber, yaitu keluarga, pasangan, sahabat, rekan kerja, maupun organisasi sosial. Dengan adanya sebuah dukungan sosial maka dapat menumbuhkan rasa diterima, dihargai, dicintai dan diperhatikan di organisasi masyarakat.

3. Evaluasi terhadap Pengalaman Hidup

Pengalaman hidup melibatkan berbagai aspek dalam rentang kehidupan. Evaluasi seseorang terhadap pengalaman hidupnya akan membawa pengaruh yang signifikan terhadap kondisi *psychological well-being*. Seseorang akan melihat keadaan masa lalunya sebagai sebuah peluang untuk menjadi pribadi yang semakin baik lagi.

4. Locus of Control (LOC)

Locus of control dijelaskan sebagai sebuah ukuran harapan umum individu terkait pengendalian (kontrol) terhadap penguatan (*reinforcement*) yang mengikuti perilaku tertentu serta dapat memberikan prediksi terhadap kesejahteraan psikologis individu.

Schutte & Ryff (1997) menjelaskan, faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* yaitu meliputi kepribadian individu, pekerjaan, serta 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-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 *Solution-Focused* merupakan salah satu jenis terapi yang memiliki fokus pada masa kini (*present*) serta masa depan (*future*). Nichols (2010) menjelaskan prinsip terapi *Solution Focused* adalah percaya bahwa setiap individu pada dasarnya mempunyai kemampuan untuk bertindak secara efektif dalam rangka menyelesaikan masalahnya, hanya saja kemampuan tersebut selama ini tertutupi oleh anggapan-anggapan negatif yang ada. Individu lebih diarahkan untuk memperhatikan kekuatan-kekuatan yang dimiliki agar tidak terokupasi dengan kegagalan-kegagalan yang pernah dialami.

Perubahan yang terjadi dari pendekatan *solution-focused* bersifat konstan, sehingga dalam penyelesaian masalah, solusi-solusi yang dapat diwujudkan serta kompetensi dari individu tersebut yang harus lebih digali, tidak lagi terkait masa lalu yang menjadi awal munculnya permasalahan (Carlson, et al, 2005). Dengan mengubah sudut pandang ke arah solusi, terapi ini akan menjadi terapi yang lebih positif, penuh dengan harapan dan memiliki fokus pada masa depan. (Nichols, 2010).

Terapi *Solution focused* dipelopori oleh Steve de Shazer, Insoo Berg dan rekan sejawatnya di Milwaukee, US 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 *solution-focused* banyak dipengaruhi oleh pendekatan *Mental Research Institute* (MRI) serta ide awal Milton Erickson terkait *problem-focused therapy*, namun kemudian mengganti pembicaraan dari yang semula hanya seputar masalah, menjadi solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan.

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

Terapi *solution-focused* dapat diaplikasikan ke berbagai jenis permasalahan, baik dalam konteks pendidikan maupun praktek pribadi. *Solution-focused therapy* dapat diterapkan pada berbagai jenis klien mulai dari anak, remaja, dewasa, pasangan hingga kasus keluarga (Reiter, 2010). Pada perkembangannya, mempertimbangkan kembali kebutuhan klien terkait adanya penanganan yang lebih menyeluruh dalam waktu singkat hingga tekanan biaya, teknik *solution*

focused dapat diaplikasikan dalam waktu yang singkat dan dikenal dengan istilah *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT).

Menurut Metcalf (2001, dalam Heejoung, 2006), *solution focused brief therapy* tidak hanya mengandalkan durasi yang singkat, tetapi lebih mengarah pada efektivitas penanganan yang diberikan. Tidak mengungkit sejarah dan latar belakang munculnya permasalahan serta memiliki prinsip dasar bahwa tujuan yang ingin dicapai sudah dimiliki oleh individu, maka keseluruhan penanganan dapat berlangsung tidak lebih dari enam sesi (Gingerich & Eisengart, 2000).

2. Tujuan *Solution Focused Brief Therapy*

Palmer (2010) menjelaskan bahwa tujuan terapi merupakan kebutuhan yang dibawa oleh klien, asalkan tujuan itu lega dan etis. Konselor berperan membantu klien untuk bergerak menuju pada apa yang diinginkan. Konselor membantu dengan:

- 1) Melakukan identifikasi dan sepenuhnya memanfaatkan kekuatan dan kompetensi yang dimiliki klien
- 2) Mengarahkan klien untuk mengenali serta membangun pengecualian-pengecualian pada suatu masalah, yaitu ketika klien telah berusaha memikirkan dan merasakan sesuatu yang mengurangi atau membatasi dampak dari permasalahan yang dihadapi
- 3) Mengarahkan klien untuk fokus pada hal-hal konkrit dan spesifik yang dianggap sebagai suatu solusi masalah.

Walter & Peller (dalam Muhammad, 2019) mengutarakan beberapa tujuan SFBT, yaitu:

- 1) Mengubah cara pandang klien terhadap situasi yang sedang dialami
- 2) Mengubah perilaku yang dapat memicu timbulnya permasalahan klien
- 3) Mengeksplorasi kelebihan, kompetensi serta sumber daya klien dan mendorong perubahan yang lebih baik
- 4) Mengarahkan klien untuk menata solusi untuk pemecahan masalah yang sedang dialami, dan mengarahkan pada kehidupan yang diharapkan.

Tujuan SFBT yang dikemukakan oleh Bubenzer, et.al (dalam Muhammad, 2019) diantaranya:

- 1) Melakukan identifikasi serta memanfaatkan kekuatan dan kompetensi klien
- 2) Membuat klien menyadari pengecualian dalam diri klien saat dirinya menghadapi masalah
- 3) Mengarahkan klien pada solusi dalam setiap pengecualian
- 4) Mengarahkan klien pada sesuatu yang spesifik untuk meningkatkan kualitas dirinya.

Berdasarkan penjelasan terkait tujuan dari SFBT yaitu membantu memaksimalkan kemampuan yang dimiliki oleh klien, membantu agar klien mampu mengenali pengecualian-pengecualian pada masalah yang dihadapi, serta membantu klien agar dapat fokus pada hal-hal yang dapat dijadikan solusi untuk menyelesaikan permasalahannya.

3. Asumsi Dasar Mengenai *Solution Focused Brief Therapy*

Menurut Arjanto (dalam Fadliansyah, 2020) *solution focused brief therapy* manusia itu adalah individu yang sehat, berkompeten, memiliki kemampuan untuk membangun, membentuk ataupun mengkonstruksi solusi-solusi, sehingga individu tidak semakin 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.

Corey (dalam Sumarwiyah et al., 2015) mengatakan *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 mengalami perubahan memiliki kemampuan 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 solusi-solusi yang ada.

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

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

Teknik yang biasa digunakan pada pendekatan *solution focused* memiliki dua strategi dasar. Pertama, membangun tujuan yang berfokus pada perspektif klien serta yang kedua ialah menemukan solusi yang berlandaskan pengecualian (*exceptions*). Intervensi SFBT pada umumnya berlangsung singkat, yaitu antara tiga hingga lima sesi (De Jong & Berg dalam Nichols, 2010).

Intervensi SFBT akan dimulai dengan identifikasi masalah yang sedang dialami oleh klien, lalu menyusun tujuan-tujuan (*goals*) yang jelas dan konkrit. Bagian dari proses intervensi

dengan *solution-focused therapy* adalah untuk membantu individu berpikir mengenai tindakan-tindakan yang dapat dilakukan daripada memikirkan cara agar situasi yang sedang terjadi dapat berubah. Teknik-teknik tersebut yaitu:

1. *Miracle question*, memberikan suatu pertanyaan pada individu agar dapat membayangkan bagaimana jika ada keajaiban yang tiba-tiba datang menghampiri dan semua permasalahan dapat terselesaikan. Tujuan dari *miracle questions* adalah untuk memperluas pandangan klien terhadap kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi dan mengarahkan klien untuk membangun skema *problem solving*. Contoh pertanyaan *miracle question* adalah: "Bayangkan jika seandainya pada suatu malam saat Anda tidur, datang suatu keajaiban dimana semua masalah yang Anda telah ceritakan berhasil teratasi. Namun, karena waktu itu Anda tidur, Anda tidak menyadari bahwa keajaiban telah terjadi. Di pagi harinya saat Anda terbangun, apa saja yang menurut Anda terasa berbeda sehingga Anda paham bahwa keajaiban tersebut telah benar terjadi?"

Dzelme & Jones (2001) menjelaskan jika semakin banyak ada diskusi antara klien dan terapis menggunakan *miracle question*, maka semakin mudah untuk klien dapat mengutarakan permasalahannya dengan sebuah sudut pandang yang baru. *Miracle question* dapat diterapkan pada terapi secara individu, keluarga, pasangan maupun kelompok. Jawaban yang diberikan dapat dijadikan sebuah tujuan terapi itu sendiri (Shazer & Dolan, 2007).

2. *Scaling questions*, meminta klien untuk memberikan penilaian dimulai skala 0 atau 1 untuk nilai paling buruk, hingga skala 10 yaitu sebagai nilai paling baik, terkait penghayatan diri terhadap masalah yang dialami serta keyakinan terhadap keberhasilan solusi yang telah dirancang. *Scaling questions* memiliki tujuan membantu terapis dan klien untuk menjadikan topik permasalahan yang sebelumnya belum begitu jelas menjadi lebih konkrit, karena klien tidak hanya menjelaskan mengenai perasaan atau pemikiran, tetapi juga mencoba menerjemahkan dalam suatu penilaian. Klien juga dapat terbantu untuk melihat perkembangan atau perubahan-perubahan kecil yang terjadi dalam proses terapi. *Scaling questions* dapat diterapkan saat penilaian sesi, penilaian terhadap seberapa besar keinginan untuk bertindak, serta penilaian terkait keyakinan bahwa tiap individu dapat mengatasi permasalahannya.

3. *Solution-focused goals*, yaitu mencoba merangkai berbagai solusi kecil, konkrit serta spesifik dibandingkan solusi yang lebih besar. Klien diminta untuk memetakan kembali apa saja tujuan yang diinginkan dan membuatnya menjadi sebuah solusi.

4. *Exception questions*, yaitu mengeksplorasi berbagai pengecualian dengan menggali pada saat-saat dimana individu belum mengalami permasalahan yang saat ini dialami. Hal ini bertujuan untuk membantu individu agar lebih mengenali solusi-solusi yang sebenarnya dimiliki oleh individu tersebut.

5. *Compliments*, yaitu menyampaikan kalimat pujian atau pertanyaan-pertanyaan yang menunjukkan kekaguman pada apa yang telah klien berhasil capai, serta hal-hal penting dalam usaha menemukan solusi dari masalah yang dialami. Shazer (dalam Burwell & Chen, 2006) mengatakan bahwa *compliments* merupakan cara untuk dapat mengarahkan dalam merencanakan solusi, membuat klien merasa didengar, menumbuhkan harapan dan rasa optimis serta mengarahkan individu untuk dapat memahami situasi yang sedang dihadapinya. *Compliments* diterapkan spesifik kedalam empat cara, yaitu:

- a. *Normalisasi*, yaitu memberi pengetahuan individu bahwa apa yang dirasakan juga pernah dirasakan oleh orang lain ketika menghadapi situasi serupa.
 - b. *Restrukturisasi pernyataan*, yakni menggunakan pengalaman pribadi seseorang untuk membangun sebuah solusi.
 - c. *Afirmasi*, yaitu memberikan umpan balik positif serta menjelaskan berbagai contoh potensi diri yang sekiranya dapat dijadikan sebagai suatu solusi.
 - d. *Bridging statement*, yakni menghubungkan suatu permasalahan dengan solusi yang tepat serta efektif.
5. Eksperimen dan pemberian tugas rumah, yaitu memberikan suatu eksperimen di akhir sesi yang didasarkan pada apa yang telah dilakukan individu (termasuk hal yang menjadi pengecualian), serta apa yang dipikirkan dan dirasakan. Tugas rumah lebih baik ketika ditentukan langsung oleh klien sehingga potensi keberhasilan 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

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

1. Masa remaja adalah sebagai periode penting.

Pada masa remaja, akibat langsung ataupun jangka panjang tetaplah penting. Perubahan pada fisik yang begitu cepat akan disertai dengan perkembangan mental yang juga cepat, terutama ketika masa remaja awal. Perkembangan ini memerlukan adanya penyesuaian mental serta perlu membentuk sikap, nilai diri, dan minat baru.

2. Masa remaja merupakan suatu periode peralihan.

Pada tahap ini, remaja bukan lagi anak namun belum menjadi orang dewasa. Ketika remaja menunjukkan perilaku seperti anak-anak, maka akan diajarkan untuk bertindak sesuai dengan usianya. Ketika remaja mencoba berperilaku layaknya orang dewasa, remaja seringkali dikatakan terlalu dewasa dan ditegur karena mencoba untuk berperilaku seperti orang dewasa. Selain itu, status remaja yang masih belum jelas juga dapat menguntungkan karena dengan status tersebut, memberi waktu kepada remaja untuk mencoba gaya hidup yang berbeda serta menentukan pola perilaku, nilai serta sifat yang dirasa paling sesuai untuk dirinya.

3. Masa remaja merupakan periode perubahan

Tingkat perubahan sikap maupun perilaku pada masa remaja sejalan dengan perubahan fisiknya. Pada masa awal remaja, saat perubahan fisik terjadi dengan pesat, akan diikuti dengan perubahan perilaku serta sikap yang juga berlangsung pesat. Ketika perubahan fisik menurun, perubahan sikap serta perilaku juga akan menurun.

4. Masa remaja merupakan usia bermasalah

Setiap tahap perkembangan pasti memiliki permasalahan masing-masing. Namun masalah pada masa remaja seringkali menjadi permasalahan yang sulit diatasi baik oleh remaja laki-laki maupun perempuan. Ketidakmampuan remaja untuk mengatasi permasalahannya secara mandiri menurut cara yang diyakini, membuat remaja akhirnya menemukan bahwa tidak semua penyelesaian masalah dapat sesuai dengan harapannya.

5. Masa remaja merupakan masa mencari identitas

Pada awal-awal tahun masa remaja, penyesuaian diri terhadap kelompok masih menjadi suatu hal penting bagi remaja laki-laki maupun perempuan. Seiring berjalannya waktu, remaja mulai mengharapkan identitas diri serta tidak puas ketika menjadi sama dengan teman-

teman dalam berbagai hal. Status remaja yang berada di tengah-tengah ini menimbulkan suatu dilema tersendiri yang menyebabkan akhirnya remaja mengalami “krisis identitas” atau permasalahan terkait identitas-ego.

6. Masa remaja merupakan usia yang menimbulkan ketakutan

Pandangan stereotipe budaya bahwa remaja biasanya berbuat semaunya sendiri, tidak dapat dipercaya serta cenderung berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa menjadi takut untuk bertanggung jawab dan membimbing serta mengawasi kehidupan remaja yang normal ini.

7. Masa remaja merupakan masa yang tidak realistis

Masa remaja biasanya melihat kehidupan melalui kaca mata berwarna merah jambu. Remaja melihat dirinya dan orang lain sebagaimana yang diinginkan, bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam harapan dan cita-cita. Harapan serta cita-cita yang kurang realistis ini, tidak berlaku untuk dirinya sendiri namun juga untuk keluarga serta orang-orang terdekat. Hal ini menyebabkan meningkatnya emosi yang adalah ciri dari awal masa remaja. Remaja biasanya cenderung sakit hati dan kecewa ketika orang lain mengecewakannya atau ketika remaja gagal mencapai tujuan yang telah direncanakan sendiri.

8. Masa remaja merupakan ambang masa dewasa

Semakin memasuki usia yang matang, para remaja cenderung gelisah untuk meninggalkan stereotipe selama bertahun-tahun untuk memberikan kesan bahwa sudah hampir dewasa. Cara berpakaian dan berperilaku seperti orang dewasa ternyata belum cukup. Oleh karena itu, remaja mulai berfokus pada perilaku yang dikaitkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum alkohol, mengonsumsi obat-obatan terlarang, dan terlibat seks bebas yang meresahkan. Remaja merasa bahwa perilaku yang dilakukan ini akan memberikan gambaran yang sesuai dengan apa yang diharapkan.

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

- a. Peningkatan emosional. Perubahan fisik terutama hormon yang terjadi di masa remaja dalam segi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada pada kondisi baru yang cenderung berbeda dari sebelumnya.
- b. Perubahan fisik. Perubahan fisik terjadi sangat cepat disertai dengan kematangan seksual. Perubahan ini membuat remaja merasa ragu terhadap dirinya dan kemampuannya.
- c. Perubahan pada hal yang menarik dan hubungan dengan orang lain. Pada masa ini remaja biasanya mendapatkan banyak hal menarik yang baru, sehingga diharapkan remaja lebih mampu untuk mengarahkan ketertarikannya pada sesuatu yang lebih penting. Seiring dengan perubahan pada relasi dengan orang lain (tidak hanya dengan sesama jenis kelamin, namun juga lawan jenis serta orang dewasa).
- d. Perubahan nilai. Sesuatu yang dianggap penting saat masa kanak-kanak berubah menjadi hal yang kurang penting, karena sudah memasuki masa dewasa.

e. Bersikap ambivalen saat menghadapi perubahan yang terjadi. Di satu sisi, remaja menginginkan adanya kebebasan, namun remaja merasa takut memikul tanggung jawab dari kebebasan tersebut, sehingga remaja mulai merasa tidak yakin dengan kemampuannya sendiri untuk memikul tanggung jawab tersebut.

Ciri-ciri remaja menurut Zulkifli (2008) adalah:

Masa remaja merupakan suatu fase perubahan, pada masa ini, akan terjadi perubahan yang pesat baik secara fisik maupun psikologis selama masa remaja ini, antara lain:

1) Perkembangan fisik

Pertumbuhan fisik remaja mengalami perubahan lebih cepat jika di bandingkan ketika masa kanak-kanak dan masa dewasa. Remaja membutuhkan nutrisi dari makanan dan waktu tidur yang sangat cukup. Namun, terkadang orang tua kurang dapat mengerti, dan cenderung marah ketika anaknya terlalu banyak makan dan tidur. Perkembangan fisik remaja terlihat jelas pada tungkai-tangan, tulang kaki-tangan, otot-otot tubuh berkembang dengan pesat sehingga remaja terlihat bertubuh tinggi, namun bagian kepala masih seperti anak-anak.

2) Perkembangan Seksual

Seksualitas dapat mengalami perkembangan yang terkadang memunculkan masalah dan menyebabkan efek yaitu bunuh diri, perkelahian dan sebagainya. Tanda perkembangan seksual pada remaja laki-laki diantaranya adalah spermata mulai aktif memproduksi. Remaja mengalami fase mimpi basah yang pertama, tanpa sadar akan mengeluarkan spermata. Sedangkan pada remaja perempuan, rahimnya sudah dapat dibuahi karena telah menstruasi (datang bulan).

3) Cara Berpikir Kausalitas

Hal ini menyangkut hubungan sebab-akibat. Misalnya, remaja duduk di depan pintu, kemudian sering dilarang sambil berkata “pantang” (alasan yang biasa diberikan orang tua di Sumatera secara turun-temurun). Seandainya yang dilarang adalah anak kecil, pasti akan mempertanyakan mengapa dirinya tidak diperbolehkan duduk di depan pintu itu. Ketika orang tuanya tidak dapat menjawab pertanyaan anaknya, kemudian menganggap anak yang di nasehati itu tidak mematuhi, lalu orang tua memarahi anaknya, maka anak yang beranjak remaja tersebut pasti akan melawan. Hal ini terjadi karena merasa dirinya sudah berstatus remaja, sedangkan orang tua terbiasa memperlakukan seperti anak-anak yang mudah ditipu. Guru di sekolah juga cenderung akan mendapat perlawanan bila kurang memahami cara berpikir remaja yang kausalitas.

4) Emosi Meluap-luap

Kondisi emosi remaja cenderung labil karena berkaitan dengan kondisi hormon. Suatu saat merasa sangat sedih, kemudian dilain waktu merasa sangat marah. Hal ini tampak pada remaja yang baru saja putus cinta ataupun yang tersinggung perasaannya karena dipandang sinis. Ketika sedang senang-senangya remaja mudah lupa diri karena belum mampu menahan emosi

yang meluap-luap, bahkan remaja mudah terjerumus ke dalam tindakan yang tidak bermoral, misalnya, remaja yang sedang asyik berpacaran dapat melewati batas hingga hamil sebelum mereka menikah, bunuh diri karena putus cinta dengan kekasih, membunuh orang akibat emosi sesaat dan sebagainya. Emosi remaja lebih kuat dan menguasai daripada realita.

5) Mulai Memiliki Ketertarikan pada Lawan Jenis

Pada kehidupan sosial, remaja mulai tertarik dengan lawan jenisnya dan mulai menjalin hubungan. Jika orang tua kurang mengerti, kemudian melarangnya, dapat menimbulkan masalah baru yang mengakibatkan remaja akan menjadi tertutup pada orang tuanya.

6) Menarik Perhatian pada Lingkungan

Fase remaja ini mulai mencari perhatian dari lingkungan sekitarnya, remaja berusaha mendapatkan status dan peran seperti pada kegiatan organisasi remaja di kampung yang diberi peranan. Misalnya, mengumpulkan sumbangan dana untuk kampung, remaja akan dapat melaksanakan tugas tersebut dengan baik. Ketika remaja tidak diberi peranan, maka cenderung bertingkah untuk menarik perhatian masyarakat, bahkan mungkin melakukan perkelahian atau kenakalan lainnya. Remaja cenderung berusaha mencari peranan di luar lingkup rumah apalagi ketika orang tua tidak memberi peranan karena menganggap masih kecil.

7) Mulai Terikat dengan Kelompok

Remaja di kehidupan sosialnya sangat tertarik kepada kelompok sebayanya, sehingga terkadang orang tua cenderung dinomorduakan. Orang tua yang kurang memahami pasti akan tersinggung karena merasa sudah memberi makan, membiayai sekolah, membesarkan, mengurus dari bayi, tetapi seringkali dibantah bahkan di nomorduakan dan lebih menurut pada kelompoknya. Apa yang diperbuat remaja selalu ingin sama dengan anggota kelompoknya. Jika tidak sama maka akan merasa jatuh harga diri dan menjadi rendah diri. Dalam pengalaman pun remaja berusaha melakukan hal yang sama misalnya berpacaran, berkelahi, dan mencuri. Apa yang dilakukan pemimpin kelompok pasti akan ditiru, walaupun yang di tiru cenderung tidak baik. Hal ini terjadi karena remaja kagum pada kualitas dan pribadi dari pemimpin kelompoknya sehingga loyal kepada pada pemimpin 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 realistis 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.

Tugas perkembangan remaja menurut Havighurst (dalam Hurlock, 1980) adalah:

- a. Memiliki relasi baru yang lebih baik dengan teman sebaya baik laki-laki maupun perempuan.
- b. Memiliki peran sosial pria dan wanita. Dalam hal ini dimaksudkan bahwa remaja diharapkan memahami peran yang dilakukannya agar tidak bertolakbelakang dengan jenis kelaminnya.
- c. Menerima kondisi fisiknya dan menggunakan secara efektif. Penilaian yang positif terhadap kondisi fisik sangat penting untuk membentuk kepercayaan diri seseorang.
- d. Mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab. Remaja sudah dapat berkerjasama dan berperilaku sosial serta bertanggung jawab atas tingkah laku dengan tidak melanggar aturan yang berlaku dalam masyarakat.
- e. Memiliki kemandirian secara emosional dari orang tua.
- f. Mempersiapkan urusan karir dan ekonomi.
- g. Mempersiapkan pernikahan dan kehidupan berkeluarga
- h. Mendapat perangkat nilai sebagai acuan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.

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

- a. Menerima kondisi fisik
- b. Menjalin relasi baru dengan individu sebaya, baik sesama jenis atau lawan jenis.
- c. Mendapat kebebasan emosional dari orang tua dan juga orang dewasa lainnya.
- d. Mendapat kepastian dalam hal kebebasan mengatur ekonomi.
- e. Memilih dan mempersiapkan diri untuk bekerja.
- f. Mengembangkan keterampilan dan konsep intelektual yang dibutuhkan dalam hidup sebagai warga negara yang baik.
- g. Bertindak sesuai dengan aturan dalam masyarakat.
- h. Mempersiapkan diri untuk menikah dan hidup berkeluarga.
- i. Menata nilai-nilai yang sesuai dengan gambaran dunia yang didapatkan dari ilmu pengetahuan.

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.

Goode (2007) menjelaskan bahwa *broken home* merupakan satu kondisi retaknya struktur keluarga oleh karena salah satu atau beberapa anggota keluarga tidak berhasil menjalankan kewajiban peran masing-masing karena perceraian, pergi dari rumah, seringkali bertengkar atau tidak menunjukkan kasih sayang dalam keluarga.

Menurut Gunarsa (1995), *broken home* adalah sebuah ketidakmampuan dari pasangan suami istri untuk memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi (kurang menerapkan 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*

Willis (2009) menjelaskan penyebab terjadinya *broken home* adalah karena beberapa faktor, yaitu:

- a. Permasalahan kesibukan, fokus suami dan juga istri dalam mencari sesuatu yang berkaitan dengan materi yaitu harta.
- b. Orang tua bercerai. Perceraian memperlihatkan bahwa kehidupan suami istri sudah tidak lagi menunjukkan kasih sayang seperti dahulu dan dasar pernikahan mulai goyah.
- c. Sikap egosentrisme, menjadi penyebab munculnya konflik yang berujung pada perselisihan secara terus menerus.
- d. Kurang ada saling komunikasi antar anggota keluarga.
- e. Perang dingin yang terjadi dalam keluarga, hal ini dikarenakan suami yang ingin menanggung sendiri dan juga istri yang selalu mempertahankan kehendaknya.
- f. Kurangnya spiritualitas. Keluarga yang jauh dari Tuhan serta lebih mengutamakan kenikmatan dunia maka akan melahirkan anak-anak yang kurang memiliki ketaatan pada Tuhan maupun orang tuanya.
- g. Kehilangan kehangatan antara orang tua dan anak. Faktor kesibukan yang menjadi penyebab utama hilangnya kehangatan antara orang tua dan anak.

³ h. Masalah pendidikan. Saat pasangan memiliki pendidikan yang cukup tinggi, maka akan lebih mampu memahami lika-liku kehidupan berkeluarga sehingga meminimalkan terjadinya perselisihan akibat perbedaan pendapat.

³ i. Masalah perekonomian. Ada dua penyebab masalah ekonomi yaitu faktor kemiskinan serta gaya hidup.

³ Dagun (1996), menyatakan terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi *broken home*, antara lain:

a. Permasalahan ekonomi

b. Adanya perbedaan usia yang cukup jauh antara pasangan

c. Perbedaan cara pandang dan prinsip hidup

d. Perbedaan pola asuh anak

e. Adanya pengaruh dukungan sosial eksternal, baik dari saudara, teman maupun 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 adalah hal mendasar dan paling penting pada kehidupan individu. Keluarga memiliki definisi sebagai suatu kumpulan individu yang berjumlah lebih dari dua individu yang hidup dalam rumah tangga karena memiliki hubungan darah, pernikahan maupun adopsi. Masing-masing individu memiliki peran dalam rangka membuat dan mempertahankan suatu budaya (Bailon & Maglaya dalam Setyowati, 2008). Akan tetapi, dalam perjalanannya, setiap keluarga pasti memiliki cerita yang berbeda-beda. Ada yang dapat bertahan hingga akhir hayat, namun ada juga yang sering bertengkar hingga berakhir dengan perceraian (*broken home*).

Willis (2015) menjelaskan *broken home* merupakan kondisi keluarga yang tidak utuh dimana peran keluarga mulai berkurang diakibatkan karena hal-hal seperti perceraian lalu kemudian anak hanya tinggal dengan salah satu orang tua kandung. Perceraian orang tua bagi tiap individu merupakan suatu beban psikologis yang cukup berat dan dapat menjadi penyebab ketidakharmonisan hubungan antara anak dan orang tua serta 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.

Humm (dalam Daryati, 2012) mengatakan bahwa jenis kelamin ialah suatu kondisi biologis seseorang yang secara anatomi disebut laki-laki dan perempuan. Laki-laki dan perempuan masing-masing memiliki peranan dalam hidupnya, seperti yang dijelaskan oleh Halpern (2007), dimana salah satu kekuatan sosial budaya yang dapat mempengaruhi perbedaan *gender* yaitu pengaruh dari lingkungan sekitar. Kartono (2005) juga menambahkan, bahwa dalam menghadapi permasalahan hidup biasanya perempuan cenderung lebih sederhana, lebih praktis, konkrit dan spontan, sedangkan laki-laki cenderung lebih bersifat abstrak dan egosentris.

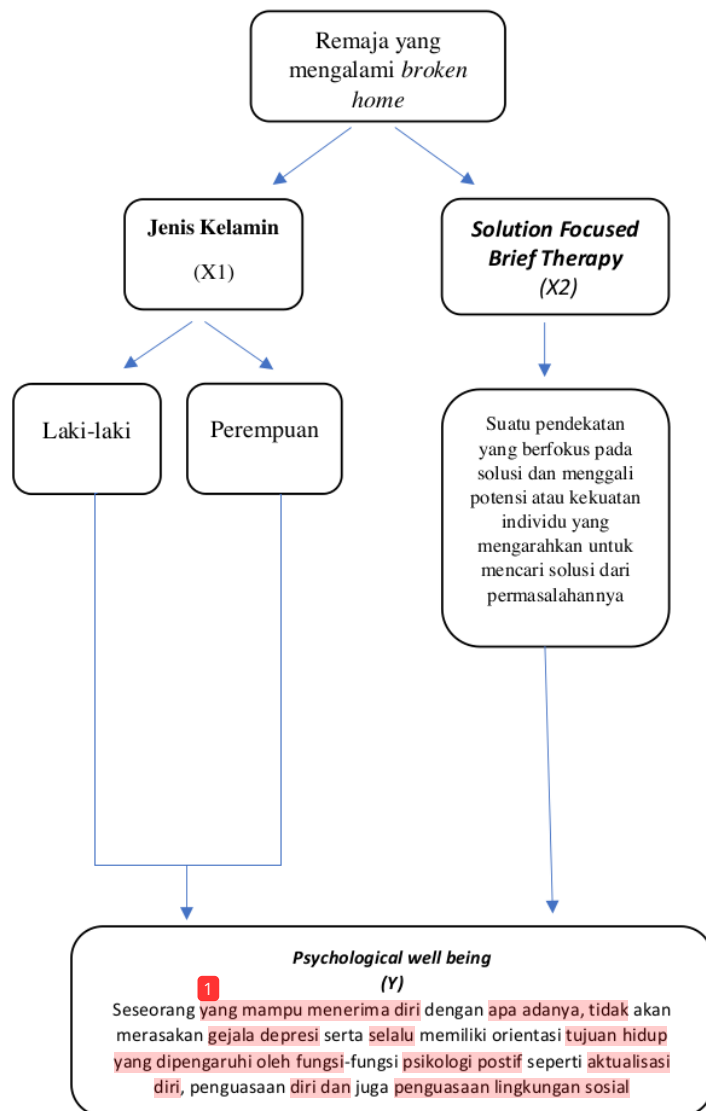
Wilks (2008) menemukan fakta kondisi stres merupakan salah satu bentuk faktor resiko yang dapat menyebabkan kerentanan sehingga akan berdampak negatif pada fisik dan psikis seorang individu. Stres yang dialami oleh remaja *broken home* dapat berdampak pada fisik, kondisi psikologi, kemampuan berpikir serta berperilaku mudah marah, sulit untuk

berkonsentrasi, insomnia atau gangguan tidur serta sakit kepala (Musabiq, 2016). Hal ini mengisyaratkan kondisi kesejahteraan psikologis yang rendah pada individu yang memiliki latar belakang keluarga *broken home*.

Psychological well-being merupakan keadaan saat seseorang bersikap positif baik terhadap dirinya maupun pada orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengarahkan dirinya, dapat mengatur keadaan lingkungan sesuai dengan kebutuhan, memiliki tujuan hidup, menjadikan hidup lebih bermakna, mencoba untuk menggali dan meningkatkan kemampuan pribadi (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 belum memiliki kondisi *psychological well-being* yang baik maka remaja tersebut belum dapat berfungsi dengan baik dalam masyarakat.

Ryff & Singer (2008) mengatakan bahwa terdapat beberapa faktor *psychological well being* yaitu usia, jenis kelamin, dukungan sosial, status sosial ekonomi, dan religiusitas. Penelitian yang dilakukan oleh Prabowo (2017) menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki kondisi *psychological well-being* lebih baik daripada laki-laki. Hal ini dapat berkaitan dengan pola pikir yang berpengaruh pada *coping strategy* serta kegiatan sosial yang dilakukan, dimana perempuan cenderung mempunyai kemampuan interpersonal lebih baik dibandingkan 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* merupakan suatu konsep kesejahteraan psikologis seseorang yang mampu menerima keadaan diri dengan apa adanya, tidak mengalami gejala depresi, dan memiliki orientasi tujuan hidup yang dipengaruhi fungsi psikologi positif seperti aktualisasi diri, penguasaan diri dan 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*

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

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

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

	standar dan nilai pribadi			
	b)Dapat mengevaluasi diri dengan standar pribadi	26,30	34,40	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	27,35	31,38	2
<i>Purpose in life</i> (Tujuan hidup)	a) Memiliki arah tujuan hidup yang jelas	10,22	4,16	2
	b) Yakin pada tujuan hidup	41,50	44,47	2
	c) Dapat memaknai kehidupan	28,32	36,39	2
<i>Personal growth</i> (Pengembangan diri)	Menyadari potensi diri yang dimiliki dan terus mengembangkannya	5,17	11,23	2
	TOTAL	21	12	27

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

Reliabilitas Statistik	
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

Keterangan	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
<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*

Pretest_PWB-Posttest_PWB	
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*

Subjek	JK	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori	Selisih	Keterangan
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*

	Jenis Kelamin	N	Mean Rank	Sum of Ranks
PWB setelah intervensi	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*

	PWB setelah intervensi SFBT
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 question* 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 di atas 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 penelitian ini ialah untuk melihat 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* pada 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 mencapai 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 Candrajiwa*, 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'iyyah: 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 FKPEP*, 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 MojoROTO 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 (SFBT) 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.

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

ORIGINALITY REPORT

14%

SIMILARITY INDEX

14%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

9%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	jurnal.iicet.org Internet Source	4%
2	lib.ui.ac.id Internet Source	4%
3	repository.um-surabaya.ac.id Internet Source	3%
4	eprints.undip.ac.id Internet Source	2%
5	ecampus.iainbatusangkar.ac.id Internet Source	2%

Exclude quotes On

Exclude matches < 2%

Exclude bibliography On