

GROUP POSITIVE PSYCHOTHERAPY UNTUK MENINGKATKAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SISWA BROKENHOME

Muhammad Zambri*¹, Rendy Nugraha Frasandy², Muhammad Asip³
^{1,2} Universitas Negeri Yogyakarta Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
³ Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi. (12 pt)
e-mail: *¹ muhammadzambri64@gmail.com, ² rendynugraha@uin.ib.ac.id,
³ muhammadasip.2021@student.uny.ac.id

ABSTRAK

Keluarga harmonis merupakan suatu keadaan dalam sebuah rumah yang memberikan ketenangan, kebahagiaan dan menerima seluruh keberadaan dirinya. Keluarga tanpa adanya kehadiran seorang anak juga akan membuat suasana rumah tangga menjadi sunyi, peristiwa hari ini adalah banyak anak brokenhome yang tidak mampu untuk menerima dirinya, tidak percaya diri, dan berperilaku menyimpang dikarenakan konflik yang terjadi dalam keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kesejahteraan psikologis pada siswa broken home dengan menggunakan group positive psychotherapy. Metode penelitian menggunakan eksperimen Quasi eksperimen Pre-test post-test control group. Subjek penelitiannya 14 orang siswa SMP usia 12-15 tahun. Subjek penelitian dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling yang memiliki skor rendah pada skala kesejahteraan psikologis. Analisis data kuantitatif menggunakan teknik analisis parametrik uji-t sampel paired, untuk melihat perbedaan kesejahteraan psikologis pada kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi. Data dikumpulkan menggunakan alat ukur Scale Psychological Well Being (SPWB). Hasil penelitian ini menemukan ada perbedaan kesejahteraan psikologis setelah diberikan intervensi, yaitu dengan nilai sig-(2tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa group positive psychotherapy dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa broken home.

Kata kunci; Brokenhome, group positive psychotherapy, kesejahteraan psikologis,

Abstract

A harmonious family is a state in a home that provides tranquility, happiness and accepts all of one's existence. Families without the presence of a child will also make the household atmosphere quiet, today's event is that many brokenhome children are unable to accept themselves, not confident, and behave deviantly due to conflicts that occur in the family. This study aims to determine the improvement of psychological well-being in broken home students using group positive psychotherapy. The research method used Quasi-experimental Pre-test post-test control group experiments. The subjects of the study were 14 junior high school students aged 12-15 years. The study subjects were selected using purposive sampling techniques that had low scores on the psychological well-being scale. Quantitative data analysis used paired sample t-test parametric analysis techniques, to see differences in psychological well-being in the experimental group after being given the intervention. Data was collected using the Psychological Well Being (SPWB) Scale. The results of this study found that there were differences in psychological well-

being after the intervention, namely with a sig-(2tailed) value of $0.000 < 0.05$. The conclusion of this study is that group positive psychotherapy can improve the psychological well-being of broken home students.

Keywords: *Brokenhome, group positive psychotherapy, Psychological well-being*

I. PENDAHULUAN

Anak merupakan titipan berharga yang diberikan kepada sepasang orangtua, sebagai penerus harapan keluarga dan cita-cita bangsa [1]. Keluarga berperan dalam memberikan madrasah pertama bagi anak dalam mengenal lingkungannya. Dibutuhkan peran orangtua dan orang-orang terdekat dalam membentuk kepribadian yang baik dalam perkembangan anak. Perubahan kondisi sosial, lingkungan masyarakat, dan kemampuan berperilaku sosial seperti membantu orang lain, mengucapkan kata minta tolong jika membutuhkan bantuan dari orang lain, dan ucapan terimakasih jika sedang diberi pertolongan, maka harus diajarkan sejak anak masih kecil sebagai suatu fondasi bagi perkembangan kemampuan anak berinteraksi dengan lingkungan-nya secara lebih luas. Tanggungjawab yang dipikul oleh anak dibutuhkan perkembangan secara optimal, mulai dari fisik, mental, emosi, dan spritual [2]. Dampak yang diterima ketika anak tidak mampu berperilaku sosial sebagaimana tuntutan lingkungan yang diharapkan, maka berakibat anak dikucilkan dari lingkungan, tidak terbentuknya kepercayaan pada diri anak, menarik diri dari lingkungan, pemalu, tidak berani mengambil keputusan, dan sebagainya. Semua gejala itu menjadi hambatan dalam perkembangan selanjutnya. Munculnya masalah tersebut diakibatkan kondisi keluarga yang kurang harmonis, sehingga tidak

dapat memberikan pengasuhan yang baik kepada anak [3].

Broken home dapat dikatakan sebagai kekacauan dalam sebuah keluarga, dikarenakan hilangnya perhatian atau kasih sayang orangtua [4], hal ini diakibatkan oleh beberapa hal seperti perceraian, kematian, serta pola pengasuhan yang diberikan secara penuh kepada oranglain (*babysitter*). Perceraian dan kematian mempengaruhi psikologis seorang anak, diantara dampak langsung yang dirasakan adalah perasaan kehilangan salah satu orangtua yang biasanya selalu bersama mereka setiap hari [4]. Syarifuddin [5] mengemukakan terdapat empat bentuk perceraian. Pertama, perceraian atas kehendak Allah sendiri melalui matinya salah satu pasangan. Kematian salah seorang suami atau istri menyebabkan berakhirnya hubungan perkawinan. Kedua, perceraian yang di ucapkan dengan kata-kata talaq oleh suami kepada isteri dengan alasan-alasan tertentu yang tidak bisa lagi untuk diselesaikan secara baik. Ketiga, perceraian atas kehendak istri, karena melihat sesuatu yang menghendaki putusnya perkawinan sedangkan suami tidak berkehendak untuk itu. Keinginan perceraian disampaikan istri dengan cara tertentu, hal ini diterima oleh suami dan dilanjutkan dengan ucapan untuk bercerai. Putusnya perkawinan dengan cara ini disebut khulu'. Keempat, perceraian atas kehendak hakim sebagai pihak ketiga setelah melihat adanya sesuatu pada suami atau istri yang menandakan tidak

dapatnya hubungan perkawinan dilanjutkan. Putusnya perkawinan dalam bentuk ini disebut fasakh.

Maryanti (dalam Hafiza & Mawarpury, 2018) mengatakan perceraian memberikan dampak bagi anak diantaranya adalah anak menjadi mudah marah, frustrasi, dan ingin melampiaskannya emosi dengan melakukan tindakan yang bertentangan seperti keluar di jam pembelajaran, mengganggu teman belajar, merokok di perkarangan sekolah, agresif dan sebagainya. Selain itu, bila anak tinggal dengan ibu, anak akan kehilangan figur otoritas ayah, dan begitupun sebaliknya ketika anak tinggal dengan ayah maka anak akan kehilangan sosok ibu. Dampak lain yang terjadi adalah anak menjadi kehilangan jati diri sosialnya atau identitas sosial. Hetherington *et al* [7] akibat langsung yang timbul dari perceraian adalah distres emosional dan masalah perilaku seperti kemarahan, kebencian, kecemasan, dan depresi serta hasil-hasil penelitian tentang perceraian banyak yang mengungkapkan bahwa anak beresiko tinggi mengalami masalah perkembangan psikologis, tingkah laku, sosial, dan akademik dibandingkan dengan keluarga sepesang orang tua yang tidak bercerai.

Kesejahteraan psikologis merupakan pencapaian penuh secara optimal potensi psikologis seseorang sehingga mampu menerima kekuatan diri apa adanya, mempunyai hubungan yang positif dengan orang

lain, mandiri dan bertanggung dalam mengambil tindakan, menciptakan lingkungan yang nyaman, memiliki tujuan hidup secara jelas, dan mampu mengembangkan pribadi ke arah yang lebih baik [8]. Anak yang mengalami *broken home* memiliki ketakutan berlebihan, tidak mau terlibat dalam interaksi, suka menyendiri, berperilaku kasar, dan gangguan emosi menjadi lebih sensitif, hal ini menunjukkan rendahnya kesejahteraan psikologis anak yang memiliki keluarga *broken home*. [9].

Permasalahan pada kasus ini adalah anak-anak yang mengalami *brokenhome* mempunyai beberapa tingkah laku yang berbeda, diantaranya mereka yang suka mengganggu teman-temannya ketika belajar sehingga terjadi perkelahian. Kemudian pada saat dipanggil untuk masuk ruangan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) anak *brokenhome* selalu menangis dan mengatakan bahwa dia hanya mau melampiaskan emosinya di sekolah dengan cara mengganggu dan membuat keributan. Ungkapan itu merupakan bagaimana anak *brokenhome* membutuhkan perhatian dan dukungan dari orang sekitarnya dalam membentuk kepribadian mereka. Mereka juga tidak masuk kelas ketika jam pembelajaran beralangsur, sehingga mengabaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Tingkah lain yang muncul adalah kurangnya semangat dalam belajar dan tidak mau berteman disekolah, lebih cenderung menyendiri dan menyelesaikan tugas

secara sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aziz [10] di Kota Banda Aceh menunjukkan bahwasanya remaja dengan keluarga *brokenhome* memiliki perilaku-perilaku yang menyimpang, seperti tidak sopan, tidak mengerjakan tugas sekolah, tidak memiliki motivasi untuk belajar, dan suka mencari perhatian dari orang lain. Papalia, Olds dan Feldman (2009) mengemukakan bahwa orang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik adalah orang yang mampu mengembangkan potensi dirinya secara kontinu dan berkesinambungan [11].

Beberapa penelitian intervensi psikologi telah dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis diantara adalah Penelitian Gayoles dan Magno [12] tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) konseling kelompok tentang kesejahteraan psikologis dengan munculnya tindakan menyakiti diri sendiri orang dewasa. hasil menunjukkan Terdapat perbedaan antara subjek yang diberi perlakuan intervensi dengan yang tidak mendapatkan *treatment*. Penelitian Furchtlenher et al [13] *Psikoterapi Positif* (PPT) sebagai pendekatan alternatif untuk pengobatan depresi dan membandingkannya dengan terapi perilaku kognitif yang mapan (CBT) memiliki perubahan pasca perawatan yang dilakukan selama 6 bulan. Kemudian yang terakhir penelitian yang dilakukan Musthafa [14]

intervensi psikologi positif mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dimana mereka melihat kehidupan itu menyenangkan dan penuh kebermaknaan.

Banyak penelitian yang telah membuktikan intervensi psikologi, salah satunya *group positive psychotherapy* yang telah terbukti signifikan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Namun pada penelitian ini anak *brokenhome* dijadikan sebagai responden dalam penyelesaian permasalahan yang sudah dipaparkan sebelumnya. *Group positive psychotherapy* adalah suatu model terapi dengan pendekatan kelompok yang menfokuskan upaya membangun hidup yang menyenangkan dan bermakna [11]. Parks-Sheiner (dalam Sujana et al., 2015) menjelaskan bahwa *group positive psychotherapy* merupakan intervensi untuk mencapai target hidup yang menyenangkan, keterlibatan dalam aktivitas, dan kebermaknaan hidup. *group positive psychotherapy* terdiri dari beberapa teknik yaitu tiga hal baik (*three good things*), penggunaan kekuatanmu (*using your strenghts*), kunjungan terimakasih (*the gratitude visit*), biografi (*obituary*), respon aktif/ konstruktif (*active-constructive responding*), menikmati kegiatan sehari-hari (*savoring*). Keenam teknik ini digunakan untuk mencapai tiga sasaran utama dalam *group positive psychotherapy* yaitu hidup yang menyenangkan, hidup terikat pada kesibukan, dan hidup yang bermakna [15].

II. METODE PENELITIAN

2.1 Disain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Desain penelitian eksperimen ini menggunakan *Quasi eksperimen Pre-test-post-test control group design* yaitu desain yang melakukan pengukuran sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pemberian *treatment* pada kelompok eksperimen. Efek suatu perlakuan terhadap *variabel dependent* akan diuji dengan cara membandingkan keadaan *variabel dependent* pada kelompok eksperimen setelah dikenai perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak dikenai perlakuan (Azwar, 2005).

2.2 Subjek penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa *broken home* di SMP X, adapun kriteria partisipan penelitian adalah laki-laki atau perempuan rentang usia 12-15 tahun, mempunyai orangtua *single* (bercerai atau meninggal), anak yang tinggal dan di asuh oleh pihak keluarga (bukan orangtua kandung), masih berstatus sebagai siswa, tidak sedang mengikuti intervensi psikologi apapun, memiliki skor kesejahteraan psikologis dengan kategori sedang, dan rendah, serta bersedia mengikuti rangkaian kegiatan dari awala sampai selesai. Partisipan dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu [16]. Adapun subjek penelitian berjumlah 14 siswa yang memiliki keluarga *broken*

home. Berdasarkan desain penelitian, maka subjek dipisah dalam dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok kontrol tidak dikenai perlakuan sementara kelompok eksperimen nantinya akan diberikan perlakuan. Kondisi ini bertujuan untuk melihat seberapa jauh pengaruh yang diberikan sebelum dan sesudah diberikan *group positive psychotherapy*.

2.3 Asesmen/ Penilaian

Asesmen untuk mendiagnosa kasus dilakukan melalui serangkaian metode antara lain wawancara, dan kuisisioner. Wawancara dilakukan pada partisipan dan sumber sekunder lainnya untuk memperoleh informasi lebih mendalam tentang riwayat permasalahan yang di alami subjek, selanjutnya kuisisioner digunakan untuk mengukur perubahan dari intervensi yang akan diberikan. Alat ukur yang digunakan adalah *Scale Psychological wellbeing* (SPWB-42) merupakan skala yang pernah ada dan dibuat oleh peneliti sebelumnya ke dalam bahasa Indonesia. Skala ini disusun berdasarkan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologi yang di dikemukakan oleh Ryff (1989). Adapun dimensi tersebut adalah: menerima diri, hubungan yang baik dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. SPWB ini terdiri dari 42 aitem *favorable* dan *unfavorable*. Setiap pernyataan meminta respon dari partisipan dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang telah disediakan. Skala disusun

berdasarkan skala likert yang terdiri dari 5 alternatif jawaban, diantaranya: sangat setuju (SS), setuju (S), ragu (R), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

2.4 Presentasi Kasus

Partisipan merupakan siswa SMP yang berusia sekitar 12-15 tahun yang memiliki keluarga *Brokenhome*. Karakteristiknya ada yang tinggal bersama dengan salah satu dari orangtuanya, ada yang di asuh oleh nenek atau saudaranya. Kemudian partisipan mengungkapkan rindu dengan perhatian yang diberikan oleh kedua orangtua sebagaimana teman-teman lainnya. Dampak rasa rindu itu adalah partisipan sering melakukan hal-hal yang menurutnya bisa menimbulkan respon dari orang lain untuk bisa memberikan perhatian kepadanya. partisipan juga tidak mempunyai motivasi untuk bisa melanjutkan sekolah dan mencapai cita-citanya, mereka menganggap hidupnya tidak seberuntung teman-temannya yang lain. Ketika belajar mereka sering menyendiri dan melamun memikirkan kondisinya, sehingga terkadang muncul emosi yang negatif yang dapat merugikan orang lain dan dirinya sendiri. Hayes dan Ross mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis berada dalam kondisi rendah, maka akan terjadi perasaan sedih, putus asa, tidak menerima diri, tidak semangat terhadap masa depan, mersa hidup tidak beruntung sehingga kepercayaan diri menjadi berkurang [18].

2.5 Rancangan dan prosedur

Adapun prosedur penelitian pada penelitian ini yaitu: Pertama, persiapan dan identifikasi masalah untuk melakukan intervensi. Kedua, *screening* menggunakan skala penelitian kepada anak *broken home*, sementara itu hasil skala dengan kategori sedang dan rendah serta memenuhi kriteria dipilih menjadi subjek penelitian. Data ini juga digunakan sebagai prates. Ketiga, wawancara untuk menggali permasalahan dan pemberian *Informed Consent* kepada subjek penelitian. Keempat, penentuan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelima, pelaksanaan intervensi *group positive psychotherapy* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun *group positive pyschoterapy* yang diterapkan pada partisipan melalui enam sesi, yang dilaksanakan setelah pre-test pertama selesai dilakukan, kemudian partisipan yang mendapatkan skor rendah dikelompokkan untuk mendapatkan intervensi. .

1) Masing-masing siswa menyebutkan tiga hal baik hari ini, tujuannya dalah agar subjek merasakan hidup itu menyenangkan dan harus bisa bersyukur untuk segala hal baik yang telah diberikan setiap harinya. seperti: mengucapkan rasa syukur karena pagi ini masih bisa bangun dan pergi kesekolah, mendapatkan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah, dan

juga diberi uang belanja untuk kesekolah.

- 2) Mempergunakan kekuatan, partisipan diminta untuk mengenali kekuatan yang dimilikinya dan diharapkan bisa mempraktekan langsung dalam kehidupan sehari-hari. Contoh kebaikan, siswa dilatih untuk bisa berbuat baik kepada orang yang membutuhkan pertolongan, optimis, siswa juga diharapkan untuk bisa fokus mencapai cita-citanya agar bisa menjadi harapan bagi keluarga. Kerja kelompok, siswa di ajarkan untuk menjadi orang yang bertanggung jawab ketika menyelesaikan tugas bersama kelompok, tidak mengandalkan orang lain tanpa ada usaha kita untuk membantu.
- 3) Kunjungan terimakasih, siswa diminta untuk berjalan mengahampiri teman-teman kelompok untuk bersalaman, tujuannya adalah agar siswa memahami bahwa mereka tidak hidup sendiri, tetapi ada orang lain yang siap membantu bila dibutuhkan.
- 4) Respon aktif, partisipan hpaendaknya mendengar, dan memberikan tanggapan terkait cerita dan pengalaman yang diceritakan oleh teman kelompok, sehingga partisipan mampu dalam berkomunikasi dan saling merasakan bagaimana berada pada posisi yang seperti itu.
- 5) Dan menikmati kehidupan sehari-hari (savoring), partisipan diberi kebebasan untuk melakukan apapun yang mereka mau, tetapi yang bersifat kepada yang positif,

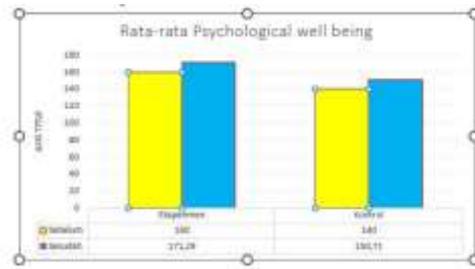
seperti: olahraga, bermain musik, melukis, menulis dan sebagainya.

Berkut ini adalah hasil deskripsi variabel penelitian *psychological well being* siswa *brokenhome* yang dikelompokkan menjadi dua yaitu eksperimen dan kontrol, untuk hasil sesudah dan sebelum perlakuan dapat dilihat pada tabel:

Tabel 1: Deskripsi Statistik

Kelompok	Mean ± Std. Deviasi	
	Sebelum perlakuan	Sesudah perlakuan
Ekperimen	160,00 ± 11,431	171,29 ± 9,604
Kontrol	147,00 ± 4,546	150,71 ± 12,816

Hasil deskripsi *psychological well being* pada kelompok eksperimen sebelum perlakuan diperoleh rata-rata 160,00 dan standar deviasi sebesar 11,431, dan kondisi setelah diberi perlakuan meningkat rata-ratanya menjadi 171,29 dengan standar deviasi sebesar 9,604. Dapat di interpertasikan bahwasanya terdapat peningkatan nilai hasil pengukuran *psychological well being* siswa *brokenhome* dengan pemberian *group positive psychoteraphy*. Kemudian pada kelompok kontrol diperoleh rata-rata 147,00 dan standar deviasi 4,546. Dan kondisi sesudah perlakuan rata-rata 150,71 dengan stnadra deviasi 12,816. Artinya terdapat peningkatan nilai hasil pengukuran siswa *brokenhome* yang kecil tanpa diperlakukan apapun.



Gambar 1: Deskripsi Variabel Penelitian

Berikut juga disajikan hasil uji normalitas variabel penelitian *psychological well being* siswa *brokenhome* sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 2: Uji Normalitas

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Kelas		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pre_Eksp erimen	,241	7	,200*	,896	7	,305
	Post_Eks perimen	,183	7	,200*	,919	7	,462
	Pre_Kont rol	,150	7	,200*	,967	7	,873
	Post_Ko ntrol	,237	7	,200*	,932	7	,567

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas *psychological well being* siswa *brokenhome* sebelum dan sesudah diberi perlakuan diperoleh nilai signifikansi lebih dari alpha 0,05 sehingga data yang digunakan berdistribusi normal. Karena datanya normal maka peneliti melanjutkan dengan analisis parametris yaitu paired sampel t-test.

Tabel 3: Analisis Parametris Paired Sample Test

Test	N	Statistik Deskriptif	Paired T-test	
Pre_Eksp erimen	7	160 (11,43)	-8,007	6 ,000*
Post_Eks perimen	7	171 (9,6)		
Pre_Kont rol	7	147 (4,54)	-742	6 ,486
Post_Kon trol	7	150 (12,81)		

Hasil analisis *paired sample t-test* pada kelompok eksperimen yang diberi perlakuan *group positive psychotherapy*, berdasarkan output pair 1 diperoleh nilai sig-(2tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata *psychological well being* siswa *brokenhome* untuk *pre-test* kelas eksperimen dan *post-test* kelas eksperimen. Sementara itu pada kelas kontrol diperoleh nilai sig (2tailed) sebesar $0,486 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan tidak terdapat peningkatan kelas kontrol yang tidak diberikan perlakuan *group positive psychotherapy*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kesejahteraan psikologis pada anak dengan menggunakan *group positive psychotherapy*. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan bahwasanya *group positive psychotherapy* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. melihat permasalahan yang dialami oleh partisipan maka intervensi psikologis yang diterapkan adalah intervensi yang bersifat penghayatan dan sederhana, sehingga subyek juga dapat menerapkannya dengan mudah

dalam aktifitasnya sehari-hari, sehingga *group positive psychotherapy* menjadi intervensi yang efektif diberikan kepada subyek. Parks-Sheiner (2009), mengemukakan *group positive psychotherapy* merupakan intervensi untuk mencapai target hidup yang menyenangkan, keterlibatan dalam aktivitas, dan kebermaknaan hidup. Subjek menyebutkan dia selalu mendapatkan pertolongan ketika meminta bantuan kepada temannya disekolah, terkadang saya berada di fase kesepian dan beberapa hal mata pelajaran yang disampaikan oleh guru tidak bisa saya kerjakan, dan dirumah minta tolong ajarin sama nenek, tapi beliau tidak mengerti sedangkan ibu saya sudah lama meninggalkan disebabkan perceraian, namun ayah saya juga pada akhirnya meninggalkan saya dan menikah kembali. Namun bersyukur ada teman satu kelas saya dan juga merupakan tetangga saya selalu kerumah datang untuk membantu saya menyelesaikan tugas-tugas yang saya tidak memahaminya, ada yang di antarkan kesekolah makai sepeda oleh ayahnya, dan juga diberi salam dan senyum oleh teman-teman ketika masuk kelas. Partisipan juga mengatakan mereka sangat beruntung karena mereka tidak menjalani hidupnya secara sendiri, ada banyak orang yang berada disekitarnya. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Vazques et al [19] bahwa kesejahteraan psikologis memiliki peranan dalam pencegahan dan penyembuhan sehingga meningkatkan harapan hidup.

Menurut Seligman (dalam Musthafa, 2018) *Positive psychotherapy* merupakan metode psikoterapi untuk meminimalisir terjadinya gangguan psikopatologi dengan metode membangun emosi positif, kekuatan, kebermaknaan hidup pada individu sebagai upaya mencapai kebahagiaan melalui optimisme, harapan, humor, dan ketahanan dengan cara membangun hidup yang menyenangkan (*pleasant life*), hidup yang penuh aktivitas (*engaged life*), dan hidup yang bermakna (*pursuit of meaning*). *Group positive psychotherapy* disusun untuk mengarahkan subjek pada kehidupan yang lebih positif melalui beberapa teknik latihan, seperti menyebutkan tiga hal baik yang ditemukan hari ini, mengenali kekuatan yang terdapat pada diri masing-masing ke arah yang positif, berterimakasih kepada hari ini karena masih diberikan kesempatan untuk terus menjadi baik, membuat biografi diri atau catatan kecil setiap selesai melakukan kegiatan hari ini. Mendengarkan oranglain berbicara dan merespon secara aktif untuk meningkatkan komunikasi dalam berhubungan dengan oranglain, dan menikmati kehidupan dimulai dari rutinitas yang dijalani mulai dari pagi bangun sampai dengan tidur kembali malamnya. Intervensi yang dilakukan dirancang melalui pendekatan kelompok. Pendekatan kelompok dianggap memiliki manfaat terapeutik terhadap kelompok, yaitu sebagai faktor dukungan. Menurut sarafino dan smith dukungan sosial mengacu pada perhatian, kenyamanan, penghargaan

atau bantuan yang tersedia untuk seseorang dari individu atau kelompok [20].

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa *group positive psychotherapy* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada siswa *brokenhome*. Kelompok yang mendapatkan intervensi *group positive psychotherapy* mampu meningkatkan mereka untuk bisa beradaptasi dengan teman sebaya, kegiatan-kegiatan yang mereka lakukan disekolah, dengan adanya kelompok kecil yang mereka lakukan anak yang mengalami *brokenhome* mampu mencapai kesejahteraan psikologisnya dengan baik dan memaknai hidup untuk mendapatkan kebahagiaan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] L. S. Arliman, "Perlindungan hukum bagi anak dalam perspektif pancasila dan bela negara," *UNIFIKASI J. Ilmu Huk.*, vol. 5, no. 1, p. 58, 2018, doi: 10.25134/unifikasi.v5i1.754.
- [2] A. Holis, "Belajar melalui bermain untuk pengembangan kreativitas dan kognitif anak usia dini," *J. Pendidik. Univ. Garut*, vol. Vol. 09; N, pp. 23–37, 2016.
- [3] N. Massa, M. Rahman, and Y. Napu, "Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perilaku Sosial Anak," *Jambura J. Community Empower.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–10, 2020, doi: 10.37411/jjce.v1i1.92.
- [4] F. Lie, P. Puspa Ardini, S. Utoyo, and Y. Juniarti, "Tumbuh kembang anak broken home," *J. Pelita PAUD*, vol. 4, no. 1, pp. 114–123, 2019, doi: 10.33222/pelitapaud.v4i1.841.
- [5] A. Syarifuddin, *Hukum perkawinan islam di Indonesia*. Jakarta: Prenada Media, 2006.
- [6] S. Hafiza and M. Mawarpury, "Pemaknaan Kebahagiaan oleh Remaja Broken Home," *Psymphatic J. Ilm. Psikol.*, vol. 5, no. 1, pp. 59–66, 2018, doi: 10.15575/psy.v5i1.1956.
- [7] E. M. Hetherington, M. Cox, and R. Cox, "Long-term effects of divorce and remarriage on the adjustment of children," *J. Am. Acad. Child Psychiatry*, vol. 24, no. 5, pp. 518–530, 1985.
- [8] C. D. Ryff and C. L. M. Keyes, "The structure of psychological well-being revisited.," *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 69, no. 4, pp. 719–727, 1995, doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.
- [9] A. Munandar, S. E. Purnamasari, and S. V. Peristianto, "Psychological Well Being Pada Keluarga Broken Home," *J. Pena Karakter (Jurnal Pendidik. Anak dan Karakter)*, vol. 2, no. 1, pp. 1–11, 2017, [Online]. Available: <http://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/article/view/959/702>
- [10] M. Aziz, "Perilaku sosial anak remaja korban broken home dalam berbagai perspektif (Suatu penelitian di SMPN 18 kota Banda Aceh)," *J. Al-Ijtima'iyyah*, vol. 1, no. 1, 2015.
- [11] R. C. Sujana, H. Wahyuningsih, and Q. Uyun, "Peningkatan kesejahteraan psikologis pada penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 dengan menggunakan group positive psychotherapy improvement of psychological well-being in Patients with Type 2," *J. Interv. Psikol.*, vol. 7, no. 2, pp. 215–232, 2015.
- [12] L. A. M. Gayoles and J. R. A. Magno, "The Effect of Cognitive Behavioral Therapy Group Counseling on the Well-Being of Self-Harming Emerging Adults," *Philipp. Soc. Sci. J.*, vol. 3, no. 1, pp. 35–52, 2020, doi: 10.52006/main.v3i1.120.
- [13] L. M. Furchtlehner, R. Schuster, and A. R. Laireiter, "A comparative study of the efficacy of group positive psychotherapy and group cognitive

- behavioral therapy in the treatment of depressive disorders: A randomized controlled trial,” *J. Posit. Psychol.*, vol. 15, no. 6, pp. 832–845, 2020, doi: 10.1080/17439760.2019.1663250.
- [14] F. F. Musthafa, “Positive group psychotherapy untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis .,” *Procedia Stud. Kasus dan Intrevensi Psikol.*, vol. 6, no. 1, pp. 31–40, 2018, doi: 10.22219/procedia.v6i1.12631.
- [15] M. E. P. Seligman, T. Rashid, and A. C. Parks, “Positive psychotherapy.,” *Am. Psychol.*, vol. 61, no. 8, p. 774, 2006.
- [16] Sugiyono, *Metode Pennelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta, 2018.
- [17] C. D. Ryff, “Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being,” *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 57, no. 6, pp. 1069–1081, 1989, doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
- [18] Q. M. Temane and M. P. Wissing, “The role of subjective perception of health in the dynamics of context and psychological well-being,” *South African J. Psychol.*, vol. 36, no. 3, pp. 564–581, 2006.
- [19] C. Vázquez, G. Hervás, J. J. Rahona, and D. Gómez, “Psychological well-being and health . Contributions of positive psychology,” *Annu. Clin. Heal. Psychol.*, vol. 5, pp. 15–27, 2009.
- [20] E. P. Sarafino and T. W. Smith, “Health psychology: Biopsychosocial interactions,” Eight., United States of America: Wiley, 2014.