

Efektivitas Positive psychoteraphy Group dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif pada Remaja Putri yang Kehilangan Figur Ayah Akibat Perceraian

Magdalena Florensia Susanto^a, Achmad Chusairi^b

^aMagister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Indonesia

^bDosen Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Indonesia

Email: magdalena.florensia.susanto-2022@psikologi.unair.ac.id, achmad.chusairi@psikologi.unair.ac.id

Article Information

Submitted: 13
December 2024
Accepted: 14
January 2025
Online Publish: 14
January 2025

Abstrak

Penelitian ini menguji efektivitas Positive Psychotherapy Group dalam meningkatkan konsep diri positif pada remaja perempuan yang kehilangan figur ayah akibat perceraian. Penelitian menggunakan desain pretest-posttest control group dengan 8 partisipan (usia = 14,25 tahun) dari populasi 37 remaja yang memiliki konsep diri negatif. Data dikumpulkan menggunakan Tennessee Self Concept Scale-2 (TSCS) yang diadaptasi oleh Mochtan (2019). Hasil paired sample t-test menunjukkan perbedaan signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0.048 < 0.05$), sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perbedaan signifikan ($p = 0.67 > 0.05$). Uji efektivitas menunjukkan effect size sebesar 1.37 (> 0.8), mengindikasikan efek besar dalam peningkatan konsep diri. Kesimpulannya, Positive Psychotherapy Group adalah intervensi yang efektif untuk meningkatkan konsep diri positif pada remaja perempuan yang kehilangan figur ayah akibat perceraian.

Kata kunci: *Positive psychoteraphy Group, Konsep Diri, Remaja Putri, Kehilangan Figur Ayah*

Abstract

This study examined the effectiveness of Positive Psychotherapy Group in enhancing positive self-concept among adolescent girls who lost a father figure due to divorce. The research utilized a pretest-posttest control group design with 8 participants (Mean age = 14.25 years) from a population of 37 adolescents with negative self-concepts. Data were collected using the Tennessee Self-Concept Scale-2 (TSCS) adapted by Mochtan (2019). The paired sample t-test results showed a significant difference in the experimental group's self-concept before and after the intervention ($p = 0.048 < 0.05$), while the control group demonstrated no significant difference ($p = 0.67 > 0.05$). The effectiveness test revealed an effect size of 1.37 (> 0.8), indicating a substantial impact on self-concept improvement. In conclusion, Positive Psychotherapy Group is an effective intervention for enhancing the positive self-concept of adolescent girls who lost a father figure due to divorce.

Keywords: *Positive psychoteraphy Group, Self Concept, Fatherless, Girl Adolescence*

Pendahuluan

Keluarga merupakan konteks yang sangat penting bagi perkembangan anak dan remaja, dan telah dikonseptualisasikan sebagai unit analisis yang mendasar (Lerner et al., 2015 dalam (Meca et al., 2022)). Keluarga tidak hanya menjadi konteks pertama di mana perkembangan individu terjadi, tetapi juga menjadi konteks utama dan pertama di mana remaja disosialisasikan, yaitu proses di mana remaja "memperoleh standar, keterampilan, motif, sikap, dan perilaku yang sesuai dengan masyarakat dan budaya tertentu" (Parke et al., 2008 dalam (Meca et al., 2022)). Di seluruh masyarakat, orang tua terlibat dalam praktik-praktik yang bertujuan untuk mensosialisasikan anak-anak mereka agar menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab (Meca et al., 2022). Erikson (1968), menyatakan bahwa pencarian identitas, yang mencakup tujuan, nilai, dan keyakinan sebagai komitmen kuat seseorang, menjadi fokus utama selama masa remaja.

Dengan perkembangan kognitif yang memungkinkan remaja membangun "teori tentang diri", mereka mulai memahami diri mereka sendiri sebagai bagian dari proses perkembangan yang dimulai sejak tahap sebelumnya, seperti kepercayaan, otonomi, inisiatif, dan ketekunan. Krisis identitas jarang sepenuhnya teratasi pada masa remaja dan dapat muncul kembali sepanjang hidup. Tugas utama remaja adalah menghadapi krisis identitas versus kebingungan peran agar dapat menjadi individu dewasa dengan rasa percaya diri dan memiliki peran penting dalam masyarakat. Erikson mencatat bahwa identitas yang terbentuk saat remaja menyelesaikan tiga masalah utama: pilihan karier, penerapan nilai, dan pengembangan identitas seksual. Kesulitan dalam menentukan identitas dapat menyebabkan perilaku negatif, sementara menyelesaikan krisis ini secara memuaskan menghasilkan kesetiaan terhadap orang, nilai, atau kelompok tertentu. Remaja yang sering kali mencari jati diri dan otonomi, akan sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai dan sistem dukungan keluarga mereka (Milenkova & Nakova, 2023)

Hubungan dengan keluarga sangat berdampak pada masalah perilaku, dan adanya lingkungan yang mendukung akan mengurangi kemungkinan terjadinya masalah tersebut (Lila et al., 2020). Oleh karena itu, peran keluarga menjadi landasan utama dalam perkembangan dan sosialisasi remaja, karena keluarga memainkan peran penting dalam membentuk konsep diri, harga diri, dan hubungan interpersonal remaja, yang secara signifikan mempengaruhi kualitas pribadi dan integrasi sosial mereka selama tahap perkembangan ini (Valentina, dkk, 2023). Pengaruh keluarga terhadap perkembangan remaja, bersumber dari hubungan atau relasi, dimana dinamika keluarga yang positif menumbuhkan harga diri dan konsep diri, yang penting untuk mengembangkan keterampilan interaksi sosial dan kemandirian remaja (Milenkova & Nakova, 2023). Keluarga juga dapat melakukan pencegahan risiko seperti kehamilan yang tidak diinginkan dengan memberikan bimbingan dan pengawasan, dengan menekankan pentingnya keterlibatan orang tua (Nurhandayani, 2022)

Meskipun peran keluarga sangat penting, namun realita yang terjadi di lapangan adalah banyaknya fenomena perceraian yang kian meningkat, dan memperparah krisis identitas pada remaja, yang berdampak pada perkembangan psikologis dan emosional remaja. Ketika keluarga tidak berfungsi dengan baik atau terpecah, remaja akan kehilangan lingkungan stabil yang seharusnya mendukung pertumbuhan mereka. Hal ini terbukti melalui berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa perceraian secara signifikan mengurangi kemampuan anak dan remaja di masa depan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk hubungan keluarga, pendidikan, kesejahteraan emosional, dan potensi penghasilan (Anderson, 2014). Remaja yang berasal dari keluarga bercerai lebih banyak mengalami masalah emosi daripada remaja yang ayahnya meninggal, karena konflik yang muncul pada situasi sebelum dan sesudah perceraian, dan telah dibuktikan dalam penelitian (Yuliawati, 2006), bahwa sebagian besar partisipan yang ayahnya bercerai memiliki masalah emosi, sedangkan sebagian besar partisipan yang ayahnya

meninggal merasa lebih tegar (Yuliawati, Setiawan & Mulya, 2007). Anak-anak yang hidup dengan ibu yang bercerai dapat menyesuaikan diri dengan lebih baik ketika sang ayah menafkahi anak, yang dapat menjadi barometer ikatan antara ayah dan anak serta kerja sama antara mantan pasangan (Amato & Gilbreth, 1999; Kelly & Emery, 2003).

Banyak anak yang bercerai mengatakan bahwa kehilangan kontak dengan ayah adalah salah satu akibat perceraian yang paling menyakitkan (Fabricius, 2003). Namun, frekuensi kontak dengan ayah tidak sepenting kualitas hubungan ayah-anak dan tingkat konflik orang tua. Anak-anak yang dekat dengan ayah mereka yang tidak tinggal serumah dan yang ayahnya adalah orang tua yang berwibawa, cenderung berprestasi lebih baik di sekolah dan cenderung tidak memiliki masalah perilaku (Amato & Gilbreth, 1999; Kelly & Emery, 2003). Salah satu dampak dari perceraian yang disoroti dan dibatasi dalam penelitian ini adalah kondisi anak yang menjadi fatherless atau kehilangan figur seorang ayah. Fatherless merupakan kondisi yang terjadi pada anak yang kehilangan ayah atau tidak memiliki hubungan dekat dengan ayahnya yang disebabkan karena perceraian atau konflik dalam pernikahan orangtua (Iskandar & Kertamuda, 2023)

Holman (1998) mencatat bahwa individu yang tidak memiliki ayah lebih rentan mengalami kesulitan dengan hubungan sosial, dan akibatnya, lebih rentan putus sekolah, menjadi orang tua di usia remaja, dan menderita depresi saat dewasa. Selain itu, dampak lain dari kehilangan figur ayah dapat mendasari ketakutan akan komitmen dan keintiman, kegagalan profesional dan akademis, kepribadian melankolis, penurunan harga diri, ketakutan akan ditinggalkan dan kesendirian, memiliki ketergantungan dalam pengelolaan emosi, memiliki masalah dengan kepercayaan (Erickson, 1998). Hal tersebut didukung oleh penelitian dari Nock & Einolf (2008), yang mengatakan bahwa anak-anak yang hanya tinggal bersama ibunya saja akan menunjukkan performa dan pencapaian pendidikan yang rendah, serta cenderung memiliki masalah perilaku di sekolah. Keterlibatan seorang ayah mampu memberikan peluang yang lebih baik dalam perkembangan emosi dan sosial seorang anak, dimana anak akan lebih tangguh dalam menangani situasi-situasi yang menekan dan lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan yang akan terjadi di masa depan, serta menumbuhkan inisiatif, kematangan secara sosial dan mengembangkan relasi yang positif dengan teman sebayanya (Allen & Dally, 2007).

Remaja memerlukan pemahaman mengenai konsep diri sebelum mencari identitas, karena konsep diri akan memberikan gambaran remaja mengenai pandangan dirinya sendiri, dan bila remaja tidak mencapai konsep diri yang positif, maka cenderung mempunyai tingkat kenakalan yang tinggi (Saraswatie et al., 2015). Konsep diri yang negatif dapat membuat individu menjadi rendah diri (insecure) serta merasa kurang berharga dalam hidupnya (Juliyanti & Pujiastuti, 2020). Menurut Fitts & Warren (1971), juga mengatakan bahwa pengalaman hidup terutama hubungan interpersonal akan memunculkan perasaan positif dan berharga pada diri seseorang yang akan membentuk konsep dirinya di masa yang akan datang. Menurut The Personal Attributes Inventory for Children (PAIC), mendapati bahwa individu yang berasal dari keluarga dengan orangtua tunggal dan tidak menikah lagi memiliki konsep diri yang lebih rendah daripada yang menikah lagi (Dunlop, 1988).

Menurut Culp et al (2000) selain harga diri, tingginya keterlibatan ayah berperan dalam pengembangan konsep diri. Menurut Mercer, Ryan & Williams (2012), konsep diri merupakan konstruksi kuat yang terletak di pusat psikologis individu yang menghubungkan berbagai dimensi seperti motivasi, sikap afektif, tujuan, dan perilaku strategis. Dari pengevaluasian beberapa pendekatan untuk membangun konsep diri, intervensi berbasis psikologi positif menawarkan solusi yang lebih komprehensif dengan menekankan pada pengembangan kekuatan individu, emosi positif, dan potensi diri (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Pendekatan ini mencakup elemen seperti gratitude, optimism, self-compassion, dan resilience, yang dapat membangun konsep diri secara lebih menyeluruh.

Efektivitas Positive psychoteraphy Group dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif pada Remaja Putri yang Kehilangan Figur Ayah Akibat Perceraian

Psikologi positif juga mengintegrasikan aspek kognitif, emosional, dan sosial, yang menjadikannya lebih efektif dalam menciptakan perubahan jangka panjang. Hal ini didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya dimana intervensi psikologi positif secara signifikan meningkatkan konsep diri pada siswi tunanetra, sebagaimana dibuktikan dengan peningkatan persepsi diri dan penyesuaian emosional melalui sesi terstruktur yang berfokus pada penguatan positif dan strategi penanggulangan (Khodabakhshi-Koolae & Malekitabar, 2024). Menurut Heintzelman, dkk (2023), intervensi psikologi positif yang dipersonalisasi, khususnya seleksi diri dan strategi berbasis kekuatan, dapat secara efektif meningkatkan kesejahteraan subjektif, yang dapat berkontribusi pada konsep diri yang positif (Heintzelman et al., 2023)

Intervensi psikologis yang positif, seperti mempraktikkan rasa syukur dan kebaikan, dapat meningkatkan konsep diri dengan memupuk emosi positif dan hubungan sosial, yang pada akhirnya mengarah pada peningkatan kebahagiaan individu (Schueller, 2014). Menurut Audrey, dkk (2019), intervensi psikologi positif dapat meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi gejala anxio-depresi, dan berkontribusi pada peningkatan konsep diri pada populasi non-klinis. Intervensi psikologi positif juga berhasil meningkatkan konsep diri dalam dimensi sosial, keluarga, dan akademik, yang dapat meningkatkan konsep diri positif di kalangan anak-anak, meskipun terdapat tantangan dalam mengenali karakteristik fisik (Proctor, 2017). Lalu, (Konradt et al., 2019) menyoroti intervensi psikologi positif ini dengan kegiatan "tiga hal baik", efektif untuk meningkatkan kepemimpinan diri, yang dapat berkontribusi pada konsep diri yang lebih positif.

Studi lain menemukan bahwa program psikoedukasi berbasis psikologi positif secara efektif meningkatkan harga diri dan optimisme di kalangan remaja, yang menunjukkan penerapan PPI secara luas dalam meningkatkan konsep diri (Yildirim & Karda, 2024). Meskipun PPI secara umum efektif, perbedaan individu dalam menanggapi intervensi ini menunjukkan bahwa personalisasi dapat lebih meningkatkan hasil (Heintzelman et al., 2023). Intervensi psikologi positif (Positive Psychology Interventions/PPIs) telah terbukti meningkatkan harga diri, efikasi diri, dan kepercayaan diri, serta mengurangi kecemasan di kalangan siswa dengan disleksia (Abu Omar et al., 2024)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas Positive psychoteraphy (PPT) secara berkelompok dalam meningkatkan konsep diri positif pada remaja putri yang kehilangan figur ayah akibat perceraian. Manfaat teoritis dari penelitian ini akan memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi dengan menyediakan pemahaman yang lebih dalam tentang efektivitas intervensi Positive psychoteraphy (PPT) dalam meningkatkan konsep diri positif pada remaja putri yang kehilangan figur ayah akibat perceraian. Dimana hal ini akan menjadi referensi penanganan psikologis khususnya dalam konteks remaja fatherless. Penelitian ini juga bermanfaat bagi penulis untuk mengimplementasikan ilmu atau teori yang didapatkan dalam perkuliahan Magister Psikologi Profesi Klinis Universitas Airlangga. Pemberian Positive psychoteraphy group diharapkan dapat meningkatkan konsep diri positif para partisipan, agar mampu meningkatkan kesehatan mental, meningkatkan kepercayaan diri, dan memperkuat hubungan sosial, sehingga lebih mampu resilien terhadap stres, termotivasi untuk mencapai tujuan, mampu mengambil keputusan yang lebih baik, mampu mengelola emosi lebih efektif, mampu beradaptasi dengan perubahan, melakukan pengembangan diri, serta mendukung kesejahteraan emosional dan membantu partisipan mencapai kehidupan yang lebih memuaskan dan bahagia.

Selain itu juga untuk membentuk support system group yang baru, sehingga para partisipan tidak merasa sendiri dan memiliki tempat untuk berbagi keluh kesah bersama karena adanya latar belakang keluarga yang serupa. Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada bidang kesiswaan atau divisi bimbingan konseling/penyuluhan (BK/BP) agar dapat mempertimbangkan terapi ini sebagai media untuk meningkatkan konsep diri positif siswa-siswinya yang mungkin mengalami kondisi serupa dalam keluarga. Penelitian ini diharapkan

dapat menjadi himbauan bagi para orangtua terutama yang akan memutuskan untuk bercerai, agar memahami dampak kehilangan figur ayah terutama pada konsep diri anaknya

Metode Penelitian

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah desain true experiment. Desain tersebut merupakan sebuah metode penelitian yang melibatkan pengacakan peserta ke dalam kelompok yang berbeda dan memanipulasi variabel independen untuk menilai dampaknya terhadap variabel dependen. Desain ini digunakan peneliti untuk menetapkan hubungan sebab-akibat (Ross & Morrison, 2013 dalam (Em, 2024)). Jenis khusus dari desain true-experiment ini adalah pretest-posttest control group design. Tujuan dari jenis penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pengaruh variabel yang tidak terikat terhadap variabel yang terikat (J. W. Creswell, 2009). Cara penerapan pada metode ini adalah membandingkan skor antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah perlakuan diberikan, sehingga alat ukur yang diberikan sebelum dan setelah perlakuan adalah TSCS-2 (Tennessee Self Concept Scale-2), sedangkan untuk perlakuan yang akan diberikan adalah pemberian Positive psychoteraphy (PPT), sehingga tujuan dari penelitian ini adalah penulis ingin mengetahui efektivitas pemberian perlakuan Positive psychoteraphy (PPT) dari skor yang didapatkan sebelum diberi perlakuan (pre-test) dan sesudah diberi perlakuan (post-test) dari alat ukur tersebut baik pada kelompok eksperimen maupun pada kelompok kontrol

Partisipan

Partisipan penelitian dipilih dengan menggunakan metode purposive sampling yaitu, metode sampling non random sampling di mana peneliti yang menentukan kriteria-kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian (Lenaini, 2021). Kriteria-kriteria yang ditentukan, antara lain : remaja putri berusia 13-15 tahun, berada di jenjang pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP), memiliki latar belakang keluarga dengan ayah dan ibu kandung yang bercerai, memiliki kerenggangan hubungan dengan ayah kandung akibat dari perceraian tersebut sehingga menjadikannya merasa kehilangan figure ayah kandung, memiliki skor skala konsep diri negatif yang lebih besar daripada skor konsep diri positif pada skala Tennessee Self Concept Scale (TSCS-2), bersedia untuk menjadi partisipan dalam penelitian dan mengikuti seluruh rangkaian intervensi dari asesmen hingga keseluruhan terapi

Pengukuran

Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan instrumen TSCS 2 yang dibuat oleh Fitts (1971), terdiri dari 100 aitem pernyataan, yang di bagi menjadi dua yaitu 90 aitem pernyataan untuk mengukur tingkat konsep diri yang dimiliki individu dan 10 aitem pernyataan untuk mengukur tingkat defensiveness atau kapasitas individu untuk mengakui dan menerima kritik terhadap dirinya (kritik diri). Dari 90 aitem pernyataan yang digunakan untuk mengukur tingkat konsep diri individu terdiri dari 2 dimensi, yaitu dimensi internal (identity, behavioral, dan judging), lalu dimensi eksternal (physical, moral ethical, personal, family, dan social). 90 pernyataan terdiri dari 45 aitem favorable dan 45 aitem unfavorable. Selain itu Fitts menambahkan 10 aitem kritik diri yang berisi pernyataan unfavorable pada instrumen ini. Namun, terdapat pembaharuan pada TSCS yang dilakukan oleh Marsh, Herbert W, Richards, dan Gary E (1987) dalam buku yang berjudul *The Tennessee Self Concept Scale : Reliability, Internal Structure and Construct Validity*. Pada buku ini telah dianalisis struktur internal TSCS-2 yang menggunakan format Thirty Scale (5x3x2), yang berarti tiga puluh skala, masing-masing merupakan jumlah tanggapan terhadap tiga item, dibentuk untuk mewakili semua

kemungkinan kombinasi dari 5 skala EXT, 3 skala INT, dan item dengan kata-kata positif dan negatif. TSCS-2 ini digunakan dalam penelitian Hikmat H (2018) yang menggunakan 35 item dan dieliminasi 1 item, sehingga menjadi 34 item, dan TSCS-2 ini juga digunakan dalam penelitian terbaru yang dilakukan oleh (Sarfika et al., 2023) dengan menggunakan format skala pendek atau short-form dari yang berisikan 20 item pernyataan yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia, kemudian di eliminasi menjadi 17 item yang valid.

Pada penelitian ini, akan menggunakan 30 item dengan format Thirty scale dan juga melihat pertimbangan item item yang dipilih dalam penelitian Hikmat H (2018). Dari 30 item yang telah dipilih dan disebar pada >30 sampel yang sesuai dengan konteks penelitian ini, didapati nilai validitas bahwa seluruh item memiliki nilai r hitung > r tabel berdasarkan uji signifikan 0.05, yang berarti seluruh item valid dan dapat digunakan sebagai alat ukur pretest dan posttest. Sedangkan untuk uji reliabilitas yang merupakan keajegan pengukuran, agar alat ukur tersebut dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan data yang mampu mengungkap informasi sebenarnya di lapangan, didapati nilainya 0.924. Dimana rentang Nilai Alpha Cronbach's adalah $\alpha < 0.50$ reliabilitas rendah, $0.50 < \alpha < 0.70$ reliabilitas moderat, $\alpha > 0.70$ maka reliabilitas mencukupi $\alpha > 0.80$ maka reliabilitas kuat, $\alpha > 0.90$ maka reliabilitas sangat kuat. Semakin kecil nilai alpha menunjukkan semakin banyak item yang tidak reliabel. Suatu instrumen penelitian dikatakan dapat diandalkan (reliable) apabila nilai Cronbach's Alpha > 0,60 (Ghozali, 2016). Oleh karena itu, TSCS-2 Thirty Scale yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia pada penelitian ini, memiliki realibilitas yang sangat kuat.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif yang berfokus pada deskripsi atau penjelasan set data, uji normalitas, yaitu Uji Shapiro-Wilk yang merupakan uji sebaran data acak suatu sampel kecil atau untuk sampel data kurang dari 50 sampel ($N < 50$). Dalam pengujian, suatu data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih dari 0.05 ($\text{sig.} > 0.05$). Selanjutnya, uji homogenitas, dimana sampel dapat dikatakan mewakili populasi ketika memiliki karakteristik yang sama dan tidak terdapat variansi diantara kelompok sampel satu dengan yang lain. Dalam penelitian ini menggunakan program SPSS versi 25.0. dimana data yang dinyatakan homogen memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05 (Sugiyono, 2011). Selanjutnya dilakukan uji pengaruh yang digunakan dalam penelitian ini adalah paired-sample t-test, untuk melihat perbedaan skor pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen. Effect size merupakan seperangkat statistik yang menunjukkan besarnya relatif dari perbedaan antara mean, jumlah varian total dalam variabel dependen (terikat) yang dapat diprediksi dari pengetahuan tingkat variabel independen (bebas) (Pallant et al., 2016). Program SPSS tidak memberikan nilai statistik dari effect size, meskipun demikian effect size dapat dilihat dari nilai z yang muncul dalam output. Effect size dapat diperoleh dengan cara membagi nilai z dengan akar kuadrat N ($r = z/\sqrt{N}$). Effect size terdiri dari tiga kategorisasi (Cohen dalam (Pallant et al., 2016)) antara lain 0,1 (small effect), 0,3 (medium effect), 0,5 (large effect). Uji efektivitas pada penelitian ini dilakukan dengan Cohen's d digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh setelah diberikan perlakuan. Cohen's d merupakan salah satu jenis effect size yang digunakan untuk mengukur besar atau kecilnya perbedaan antara dua kelompok dalam suatu penelitian, berdasarkan distribusi standar antara kelas kontrol dan kelas eksperimen, dengan nilai 0.2 (efek kecil), 0.5 (efek sedang), dan 0.8 (efek besar).

Hasil dan Pembahasan

Kepatuhan Terhadap Hukum dalam Penyebaran Informasi Digital

Pengambilan data penelitian screening dilakukan secara digital yaitu melalui pengisian google form yang diberikan kepada seluruh siswa perempuan di sekolah SMP GIKI 1 Kota Surabaya. Dari data yang terkumpul, penulis memisahkan siswi yang memiliki keluarga bercerai dan tidak. Dari total 245 siswi putri yang mengisi link, didapati 62 anak yang mengalami perceraian keluarga. Dari 62 tersebut, kemudian dipisahkan oleh penulis berdasarkan kesediaan calon partisipan penelitian untuk mengikuti terapi kelompok ini, dan didapati 19 anak yang bersedia. Kemudian, dari 19 anak yang bersedia tersebut, penulis memisahkannya lagi berdasarkan alat ukur Tennessee Self-Concept Scale: Second Edition dan memilih anak-anak yang memiliki skor nilai konsep diri negatif yang lebih besar daripada konsep diri positifnya, sehingga didapati 9 anak. Setelah wawancara awal dengan 9 anak tersebut, didapati 1 anak ternyata tidak mengalami kehilangan peran ayah karena perceraian, sehingga total calon partisipan penelitian yang benar-benar sesuai kriteria penelitian ini adalah 8 anak. Penulis kemudian membagi menjadi 2 kelompok secara random, yaitu kelompok kontrol dan eksperimen. Pengacakan dilakukan dengan menggunakan metode simple randomization dengan bantuan random number generator, yaitu menggunakan alat bantu berupa software untuk membagi nama dalam 2 kelompok secara acak, dimana penulis sebelumnya telah memutuskan bahwa grup 1 adalah kelompok eksperimen, dan grup 2 adalah kelompok kontrol.

Informed consent diberikan oleh penulis secara langsung dengan mengumpulkan calon partisipan penelitian satu per satu sekaligus untuk wawancara awal, kemudian peneliti menjelaskan terkait dengan penelitian dan kesediaan mereka dalam berpartisipasi, setelah itu mereka diminta untuk memberikan tanda tangannya. Penulis juga memberikan informed consent kepada guru BK nya selaku pendamping dari calon partisipan penelitian. Intervensi yang diberikan dilaksanakan di ruang bimbingan konseling lantai 1 yang juga diperuntukkan menjadi ruang tamu atau ruang pemanggilan orangtua. Ruangan tersebut memiliki AC yang cukup dingin dan sejuk, terdapat 1 meja, kursi sofa panjang, 1 meja guru dan 2 kursi lipat. Ruangan ini juga memiliki pencahayaan yang sangat banyak, karena sekelilingnya terdapat jendela transparan, sehingga orang-orang dari luar dapat melihat ke dalam, dan begitu pula sebaliknya. Ruangan ini kedap suara, sehingga apa yang dibicarakan di dalam ruangan, tidak bisa terdengar di luar ruangan, namun jika kondisi di luar ruangan tidak kondusif dan ramai, suaranya terdengar ke dalam ruangan tersebut. Hal ini juga menjadi distraksi yang cukup sering bagi beberapa partisipan penelitian, terutama karena ruangan ini sering dilalui oleh siswa/siswi ketika jam istirahat atau jam pulang sekolah. Sebelum kegiatan dimulai, penulis akan mengkondisikan tikar di bawah, sehingga partisipan dapat duduk dibawah bersama-sama agar lebih terasa dekat dan akrab. Partisipan terkadang menggunakan kursi sofa sebagai alas untuk menulis lembar kerja.

Pelaksanaan intervensi Positive psychoteraphy group ini dilaksanakan sendiri oleh penulis. Penulis juga dibantu oleh 3 orang observer dari Magister Psikologi Profesi Universitas Airlangga. Peran observer dalam penelitian ini adalah untuk mengamati partisipan penelitian, keaktifan dan pencapaian partisipan yang sesuai dengan target perilaku pada masing-masing sesi. Masing-masing observer telah diberi link google docs, sehingga selama mengamati, para observer langsung dapat mengetiknya menggunakan laptop masing-masing. Berikut merupakan data observer yang terlibat dalam penelitian selama intervensi Positive psychoteraphy group. Partisipan penelitian berjumlah 8 orang dengan rentang usia 13-15 tahun yang telah dibagi ke dalam 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kontrol. Partisipan penelitian berada di jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). Partisipan penelitian yang tergabung dalam penelitian ini merupakan anak-anak yang mengalami perceraian orangtua, dan kehilangan figure ayah akibat perceraian tersebut. Berdasarkan skor pre-test yang menggunakan

Efektivitas Positive psychoteraphy Group dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif pada Remaja Putri yang Kehilangan Figur Ayah Akibat Perceraian

alat ukur TSCS-2 dapat terlihat bahwa keseluruhan konsep diri partisipan penelitian berada pada konsep diri yang negative. Berikut rincian gambaran partisipan penelitian:

Tabel 1. Gambaran Partisipan Penelitian Kelompok Eksperimen

No.	Inisial Nama	Kelas	Usia	Skor Total Konsep Diri	Keterangan
1.	RI	8	14	81	Sedang
2.	S	9	15	77	Sedang
3.	J	9	14	72	Sedang
4.	RE	9	15	85	Sedang

Tabel 2. Gambaran Partisipan Penelitian Kelompok Kontrol

No.	Inisial Nama	Kelas	Usia	Skor Total Konsep Diri	Keterangan
1.	P	7	13	85	Sedang
2.	D	8	14	89	Sedang
3.	Z	7	13	74	Sedang
4.	A	9	14	77	Sedang

Hasil evaluasi intervensi PPT Group ini dilakukan oleh penulis dalam 2 hal, yaitu proses selama intervensi berlangsung seperti pembelajaran yang didapatkan oleh individu dimana data diperoleh dari catatan observer, sedangkan untuk evaluasi kemajuan masing masing individu, penulis mendapatkannya dari lembar kerja setiap individu.

Hasil Evaluasi Proses Kegiatan

Tabel 3. Hasil Evaluasi Proses Kegiatan

Sesi	Keterangan
Pra	Partisipan tampak canggung satu dengan yang lain, ketika mereka diminta untuk menuliskan tujuan dan harapan yang ingin dicapai dalam sesi, beberapa partisipan melaporkan bahwa mereka tegang, dan terlihat kurang nyaman atau gelisah serta tidak bisa berpikir sehingga menjadi bingung apa yang harus dituliskan. Setelah diberikan <i>ice breaking</i> , suasana sedikit mencair, dan proses menulis tujuan/harapan yang ingin dicapai dari terapi ini dapat mereka tuliskan dan masing masing dapat menjelaskan dengan baik.
I	Keempat partisipan memiliki antusias dan daya tangkap yang baik sehingga dapat mengikuti instruksi dan alur diskusi. Namun ada 2 partisipan yang tampak berbincang sendiri, sehingga tidak sepenuhnya memperhatikan terapis. Salah satu partisipan tersebut juga seringkali terdistraksi dengan kondisi di luar ruangan. Salah satu partisipan yang lain, juga tampak sangat pasif
II	Adanya kendala teknis dari penyelenggara/terapis, sehingga beberapa partisipan harus menunggu device untuk melakukan pengisian survey VIA Character Strength. Namun, hal tersebut dapat terataasi dengan baik berkat tim observer yang turut membantu menyelesaikan kendala tersebut. Beberapa partisipan terlihat ragu dan tidak yakin dari hasil survey tersebut, bahwa kekuatan karakter yang dimunculkan ada pada dirinya setelah mendapat <i>feedback</i> dari terapis, beberapa partisipan menyetujuinya dan merasa bahwa mereka tidak sepenuhnya memahami tentang dirinya sendiri. Antusiasme, rasa ingin tahu, dan pemahaman instruksi membuat alur

- diskusi dapat berjalan dengan baik.
- III Instruksi penugasan rumah dapat dipahami oleh seluruh partisipan dengan baik, dan hasil follow up di pertemuan ke-2, ternyata semua partisipan telah mengerjakannya dan ketika penugasan ini diganti versi melalui link *google form*, hanya 3 partisipan saja yang mengisikannya, dan 1 partisipan tidak mengerjakan. Dari durasi 2 minggu penugasan ini diberlakukan, tidak cukup efektif bagi seluruh partisipan, karena mereka melaporkan bahwa penugasan ini justru menjadi beban/tanggunggan baru bagi mereka, karena mereka harus menuliskan alasannya dan harus ditulis setiap hari, sehingga rata-rata hanya mengerjakan 3-4x dari target seharusnya 13x.
 - IV Keseluruhan partisipan terlibat aktif dalam menanggapi pertanyaan, mampu memahami instruksi penugasan yang diberikan, meskipun beberapa partisipan awalnya cukup kebingungan dengan instruksi pengerjaan lembar kerja 6. Keseluruhan partisipan mampu merefleksikan dan menjabarkan tujuan ke depan dan atas dasar apa partisipan menetapkan tujuan tersebut, meskipun tetap ada rasa kesulitan mengidentifikasi keinginan/gambaran diri yang lebih baik di masa depan. Salah satu partisipan yang pada pertemuan ke-1 cukup pasif, di pertemuan ini, partisipan mulai membuka diri dan tampak sedikit lebih aktif.
 - V Keseluruhan partisipan aktif dan terbuka satu dengan yang lain terutama ketika saling berbagi cerita tentang latar belakang keluarganya dan peristiwa peristiwa yang menyakitkan. 3 partisipan menangis ketika mereka menceritakan peristiwa menyakitkan tersebut, hanya 1 partisipan yang tidak menangis saat bercerita. Beberapa partisipan awalnya cukup kesulitan untuk mengingat peristiwa yang menyenangkan, namun pada akhirnya mereka semua dapat menceritakannya.
 - VI Sesi ini dilakukan dengan penugasan rumah, dan ketika partisipan diminta merefleksikan masing masing terkait penugasannya, keseluruhan partisipan merasa kurang bisa melepaskan pemaafan dengan ikhlas dan 100%, beberapa partisipan mengatakan terkadang ikhlas dan terkadang tidak semisal ketika teringat perbuatan orang tersebut yang menyakitkan bagi dirinya. Beberapa partisipan lain merasa kesulitan dan tidak rela untuk memaafkan pihak pihak tersebut.
 - VII Keseluruhan partisipan mampu memahami konsep *maximizers & satisficers*. 3 partisipan berada di tipe *maximizers*, dan 1 partisipan mendekati tipe *satisficers*.
 - VIII Keseluruhan partisipan mampu untuk menuliskan surat bersyukur atas kehadiran orang lain dalam hidupnya yang semuanya merujuk pada sahabatnya. 1 partisipan merujuk pada saudara sepupunya yang sangat dekat dengannya, dan partisipan ini tidak dapat memberikan surat tersebut secara langsung dikarenakan putusannya hubungan karena perpindahan tempat setelah perceraian, dan tidak ada kontak yang dapat dihubungi. 1 partisipan lainnya merasa gengsi dan tidak mau memberikan surat tersebut secara langsung, sedangkan 1 partisipan lainnya belum sempat memberikannya. Hanya ada 1 partisipan yang berhasil memberikan surat bersyukur ini pada temannya secara langsung, dan menceritakan bagaimana reaksi temannya tersebut.
 - IX Keseluruhan partisipan mampu memahami konsep *optimism* dengan baik, namun beberapa partisipan awalnya cukup kesulitan merefleksikan pengalaman yang kurang menyenangkan dan kesulitan mengidentifikasi *pintu terbuka*. Setelah mendapat probing dan dukungan dari penulis, partisipan partisipan tersebut mampu untuk menuliskan *pintu terbuka* dan *tertutup*. Partisipan yang awalnya pasif pada pertemuan ke-1, di pertemuan ini partisipan terlihat aktif dan sering terlibat bahkan tertawa.
 - X Keseluruhan partisipan mampu menuliskan orang orang yang mereka anggap sebagai keluarga, beserta dengan kelebihan orang tersebut. Beberapa partisipan juga sempat memprotes temannya ketika menyebutkan nama seseorang yang mana dikenal oleh

Efektivitas Positive psychoteraphy Group dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif pada Remaja Putri yang Kehilangan Figur Ayah Akibat Perceraian

seluruh partisipan dan mereka melihat bahwa ada 1 partisipan yang memiliki sudut pandang yang berbeda tentang orang tersebut. Keseluruhan partisipan mempelajari bagaimana melihat orang-orang di sekitar mereka dengan sudut pandang yang lebih positif

- XI** Keseluruhan partisipan mampu memahami konsep altruisme, dan mendapat contoh nyata dari video yang diputar. Beberapa klien mudah untuk merefleksikan secara langsung pengalaman pribadinya terkait dengan altruisme dan terkait pembelajaran dari video tersebut, namun beberapa klien sedikit kesulitan untuk mengingat perbuatan altruisme mereka sehingga butuh di probing oleh penulis.
 - XII** Keseluruhan partisipan aktif menanggapi pertanyaan selama sesi sesuai dengan topik yang dibahas, dimana seluruh partisipan merefleksikan keinginannya 10 tahun kedepan. Ada yang bercita-cita menjadi seorang dokter forensik, CEO sebuah perusahaan, menjadi orang yang bekerja di perkantoran, sehingga dapat membantu perekonomian keluarga.
 - XIII** Penugasan rumah tentang afirmasi positif pada diri sendiri satu minggu sebelumnya, tidak terlaksana dengan baik, dikarenakan adanya ujian sekolah, sehingga seluruh partisipan hanya mengerjakan 1x dari penugasan seharusnya 7x. Awalnya semua partisipan hanya merefleksikan bahwa afirmasi positif yang ia tulis tidak berdampak apapun, dan terasa biasa saja. Namun, setelah sesi meditasi afirmasi, beberapa partisipan merasa lebih tenang, lebih sejuk, dan rileks.
 - XIV** Pada saat sesi menulis afirmasi dan apresiasi untuk diri mereka sendiri, beberapa klien kesulitan dan terlihat mencari inspirasi dari antar teman, ketika merefleksikan beberapa di antara mereka merasa sedih, senang, dan terharu. Dilanjut dengan sesi dimana mereka saling melakukan afirmasi satu dengan yang lain, yang membuat mereka merasa senang, terharu, mereka menyatakan baru pertama kali mereka mendapatkan afirmasi dan apresiasi dari teman temannya. Beberapa partisipan sampai matanya terlihat berkaca-kaca, dan keseluruhan partisipan tersenyum lebar.
-

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa meskipun pada beberapa sesi penugasan rumah, tidak berjalan dengan optimal dan ideal, karena beberapa alasan seperti adanya ujian sekolah dan juga tugas-tugas yang sangat banyak sehingga tidak sempat mengerjakan. Namun, ketika di bahas dalam sesi, seluruh partisipan dapat tetap berantusias dan semangat untuk melakukan penugasan tersebut. Seluruh partisipan dapat dikatakan sangat aktif dalam berpartisipasi dengan menanggapi pertanyaan yang diajukan oleh penulis, bahkan partisipan yang awalnya diam, mulai dapat membuka diri. Berdasarkan laporan observasi perilaku dari guru partisipan, juga terlihat, bahwa partisipan tampak lebih ceria, terbuka dan bisa lebih akrab dengan yang lain yang mana dulunya partisipan ini tidak pernah membuka diri, cenderung diam, dan kesulitan bersosialisasi dengan teman temannya di sekolah karena suatu peristiwa traumatis yang pernah dialaminya saat awal masuk di sekolah tersebut. Mereka juga saling menguatkan dan memberi dukungan satu dengan yang lain dalam setiap sesi yang diberikan, mereka juga memperlihatkan ekspresi seperti tertawa, tersenyum, menangis, berkaca-kaca karena terharu, membelai pundak/kaki dan memeluk ketika ada yang menangis sebagai tanda empati mereka terhadap temannya. Setelah melakukan proses intervensi, selanjutnya adalah mengolah data skor pretest dan posttest berdasarkan alat ukur TSCS-2. Hasil skor pretest dan posttest antara kelompok eksperimen dan kontrol disajikan sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Perbandingan Pre-Test & Post-Test Skala TSCS-2

Kelompok	Inisial Partisipan	Skor Pre-Test	Kategori	Skor Post-Test	Kategori	Gain Score	Keterangan
Eksperimen	RI	81	Sedang	94	Positif	13	Meningkat
	S	72	Sedang	101	Positif	29	Meningkat
	J	77	Sedang	95	Positif	18	Meningkat
	RE	85	Sedang	90	Positif	5	Meningkat
Kontrol	D	85	Sedang	83	Sedang	-2	Tetap
	P	89	Sedang	86	Sedang	-3	Tetap
	Z	74	Sedang	81	Sedang	7	Tetap
	A	77	Sedang	67	Sedang	-10	Tetap

Dari pengolahan data pada SPSS, statistic deskriptif pada data dapat dijelaskan melalui tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Decriptive Statistics

Decriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PREEKS	4	72	85	78.75	5.560
POSTEKS	4	90	101	95.00	4.546
PREKON	4	74	89	81.25	6.946
POSTKON	4	67	86	79.25	8.421

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah data berdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan nilai Shapiro-Wilk karena jumlah partisipan penelitian ini kurang dari 50 orang. Data akan dikatakan normal bila nilai signifikansinya $p > 0.05$. Uji normalitas dilakukan pada kelompok kontrol dan eksperimen pada skor pre-test dan post-test.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Sig.	Status Sebaran Data
Pre-Test Eksperimen	0.975	Normal
Post-Test Eksperimen	0.797	Normal
Pre-Test Kontrol	0.630	Normal
Post-Test Kontrol	0.204	Normal

Berdasarkan tabel tersebut, terlihat bahwa seluruh nilai signifikansi baik pada kelompok eksperimen maupun kontrol memiliki nilai signifikansi Shapiro-Wilk > 0.05 , sehingga dikatakan bahwa keseluruhan kelompok tersebut berdistribusi secara normal

Tabel 7. Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	.815	3	12	.510
	Based on Median	.366	3	12	.779
	Based on Median and with adjusted df	.366	3	5.914	.780
	Based on trimmed mean	.718	3	12	.560

Berdasarkan tabel test of homogeneity tersebut, terlihat bahwa seluruh nilai signifikansi baik pada kelompok eksperimen maupun kontrol memiliki nilai signifikansi Levene > 0.05 , sehingga dikatakan bahwa keseluruhan kelompok tersebut homogen.

Setelah melakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan homogenitas, selanjutnya melakukan uji hipotesis. Penulis menggunakan metode statistik parametrik karena kedua uji asumsi terpenuhi dimana data berdistribusi normal dan homogen. Uji hipotesis menggunakan paire sample t-test karena data berpasangan baik pada kelompok eksperimen maupun pada kelompok kontrol, dan didapati hasil sebagai berikut:

Tabel 8. Paired Samples Test

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				Sig.
					Lower	Upper			
Pair 1	PREEKS -	-	10.046	5.023	-32.235	-.265	-	3	.048
	POSTEKS	16.250					3.235		
Pair 2	PREKON -	2.000	6.976	3.488	-9.101	13.101	.573	3	.607
	POSTKON								

Menurut Singgih Santoso (2014), pedoman pengambilan keputusan dalam uji paired sample t-test berdasarkan nilai signifikansi (Sig.) hasil output SPSS adalah, jika nilai Sig. (2-tailed) < 0.05 , maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sebaliknya, jika nilai Sig. (2-tailed) > 0.05 , maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Berdasarkan tabel output Paired Sample Test di atas, diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0.048 < 0.05$, maka dapat diinterpretasikan bahwa intervensi yang diberikan pada kelompok eksperimen memiliki perbedaan yang signifikan pada konsep diri anggota kelompok sebelum dan sesudah diberikan intervensi, yang dilihat dari nilai prettest dan posttestnya. Sedangkan, pada kelompok kontrol didapati bahwa nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0.607 > 0.05$, yang berarti bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada nilai prettest dan posttest kelompok kontrol.

Selanjutnya, uji effect size berdasarkan rumus Cohen's d, melalui bantuan cohen's d calculator, didapati bahwa nilai cohen's d adalah $1.373781 > 0.8$, dimana dalam interpretasi Cohen's d menurut Cohen (1988), ukuran efek tersebut dapat disimpulkan besar, sehingga intervensi Positive psychoteraphy Group yang diberikan pada kelompok eksperimen menghasilkan perubahan atau memberi efek yang besar.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian, yaitu apakah intervensi Positive Psychotherapy Group efektif dalam meningkatkan konsep diri positif pada remaja putri yang kehilangan figur ayah akibat perceraian. Dari hasil analisis statistik menunjukkan signifikansi yang besar $p = 0.048 < 0.05$, dan efek perubahan yang besar $d = 1.373781 > 0.8$ (effect size) pada kelompok eksperimen. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang telah

diusulkan oleh peneliti bahwa Positive Psychotherapy Group efektif meningkatkan konsep diri positif pada remaja putri yang kehilangan figur ayah akibat perceraian.

Konsep diri adalah pengetahuan, pandangan, dan evaluasi yang memengaruhi cara seseorang bertindak sesuai dengan pemahaman dirinya (Farisandy & Surjaningrum, 2019). Apabila seseorang mengevaluasi dirinya secara negatif, maka ia akan memiliki konsep diri yang negatif. Sebaliknya, jika evaluasi terhadap dirinya bersifat positif, konsep diri yang terbentuk juga akan positif. Menurut Rochmawati (2014), konsep diri yang positif ditandai dengan kemampuan untuk menerima diri sendiri, termasuk kelebihan dan kekurangan, serta menerima pengalaman masa lalu yang menyakitkan. Individu dengan konsep diri positif juga mampu merencanakan masa depan secara realistis, lebih siap menghadapi tantangan, dan memiliki keberanian untuk menjalani kehidupan di masa depan (Rochmawati, 2014)

Setelah diberikan intervensi positive psychotherapy group, partisipan penelitian menjadi mampu untuk mengembangkan konsep diri yang lebih positif, meningkatkan pemahaman mereka tentang kekuatan dan potensi diri. Mereka juga belajar untuk memaafkan orang lain yang telah menyakitinya, yang membantu mengurangi perasaan negatif yang menghambat perkembangan pribadi. Selain itu, keseluruhan partisipan menunjukkan peningkatan rasa syukur terhadap hal-hal positif dalam hidup mereka, yang memperkuat rasa optimisme dan kebahagiaan. Melalui intervensi ini, mereka juga menjadi lebih mampu untuk mengontrol emosi, merespons stres dengan cara yang lebih konstruktif, dan mengurangi reaksi impulsif yang sering kali memperburuk kondisi emosional. Intervensi ini efektif dalam membantu partisipan membangun pandangan diri yang lebih sehat, mengidentifikasi nilai-nilai pribadi mereka, serta menguatkan keyakinan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan hidup yang lebih bermakna.

Berdasarkan keseluruhan rangkaian intervensi PPT Group, sesi yang cukup menguras banyak waktu dan emosi adalah sesi open and close memories, dimana partisipan diminta untuk mengingat kembali pengalaman yang paling menyakitkan dan masih berdampak pada hidupnya saat ini. Sesi ini membuat partisipan penelitian saling membuka diri antara satu dengan yang lain termasuk kepada penulis. Salah satu faktor yang mendukung keberhasilan dari intervensi PPT Group ini adalah adanya keterbukaan dan keaktifan para partisipan peneliti. Pengerjaan tugas secara mandiri maupun saat sesi, aktif dalam menyampaikan pendapat dan diskusi, mendengarkan video dan materi yang disampaikan penulis, merupakan bukti bahwa para partisipan memiliki motivasi untuk mencapai tujuan yang mereka inginkan dari terapi ini. Whitaker (2001, dalam (Farisandy & Surjaningrum, 2019). menjelaskan bahwa terapi kelompok menyediakan suasana yang mendukung secara terapeutik, memungkinkan remaja untuk belajar bekerja sama dalam menghadapi masalah mereka sambil membandingkan diri dengan teman-teman sebaya. Melalui proses ini, mereka dapat mengembangkan kemampuan untuk mengungkapkan emosi, menyadari bahwa mereka tidak sendirian, dan memahami bahwa berbagi pengalaman dapat memberikan kekuatan serta dukungan satu sama lain.

Hasil penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Penelitian empiris tentang efektivitas psikoterapi menunjukkan bahwa psikoterapi yang efektif dapat menghasilkan perubahan positif pada konten skema diri (self-schemas) seseorang dan meningkatkan integrasi konsep diri (Styla, 2015). Sesuai dengan bukti empiris ini, model perubahan konsep diri yang dipresentasikan dalam bagian ini menyatakan bahwa psikoterapi yang efektif secara positif mempengaruhi konten dan struktur konsep diri. "Positif" berarti bahwa konten menjadi lebih fungsional dan strukturnya lebih terintegrasi (Styla, 2015). Dalam (Mahmoudi & Khoshakhlagh, 2018) menyatakan bahwa intervensi psikoterapi positif efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan harga diri pada remaja dengan gangguan depresi. Positive psychotherapy juga dapat terbukti meningkatkan thought control atau pengendalian pikiran dan emotional adjustment atau penyesuaian emosional dari siswi usia 15-17 tahun yang telah pulih dari puncak pertama pandemi, sehingga disarankan untuk digunakan

Efektivitas Positive psychoteraphy Group dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif pada Remaja Putri yang Kehilangan Figur Ayah Akibat Perceraian

dalam konseling dan pengobatan (Moghadam et al., 2023)

Penelitian terkait Positive psychoteraphy pernah dilakukan di Indonesia pada konteks yang serupa dengan penelitian ini yaitu pada mahasiswa dengan latar belakang broken home di Kota Bandung, namun aspek yang ditingkatkan adalah happiness bukan konsep diri (Khostarina et al., 2021). Penelitian lain tentang PPT yang pernah dilakukan secara berkelompok pada partisipan dengan HIV di Indonesia, terbukti dapat meningkatkan social self-efficacy secara signifikan (Magdalena & Hasanat, 2024). Penelitian lain yang menggunakan model Positive psychotherapy group di Indonesia, terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja dengan orangtua yang bekerja sebagai TKI (Wardiyah, 2013)

Berikut adalah keterbatasan dari penelitian yang diselenggarakan oleh penulis dalam memberikan positive pscyhoteraphy group ini yaitu, hasil penelitian ini tidak mampu digeneralisasi di luar populasi sampel yang telah diambil, karena penulis menggunakan metode pengambilan sampel yakni purposive sampling dimana penulis menetapkan suatu kriteria tertentu pada remaja yang diambil menjadi partisipan penelitian ini, jumlah remaja yang diambil menjadi partisipan penelitian juga relative terbatas dan minim hanya 4 orang pada masing masing kelompok, pengkondisian lingkungan tempat intervensi yang kurang maksimal, karena di jam pulang sekolah, banyak anak anak yang ramai melewati ruangan saat proses sesi, pengkondisian waktu dan jumlah pertemuan yang sangat terbatas, sehingga dalam 1x pertemuan bisa memakan durasi minimal 1,5 jam hingga 2 jam, ditambah dengan adanya keterlambatan keterlambatan dari pihak partisipan karena harus melalui prosedur pemanggilan keluar kelas, terdapatnya hal yang berada di luar kontrol penulis seperti tingkat pemahaman dan atensi partisipan, sehingga penulis harus mencari cara untuk membahasakan materi dengan lebih sederhana dalam waktu yang singkat.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil Analisa data dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa intervensi Positive psychoteraphy Group terbukti efektif untuk meningkatkan konsep diri positif pada remaja putri yang kehilangan figur ayah akibat perceraian. Hal ini terlihat pada partisipan penelitian kelompok eksperimen yang mengalami peningkatan skor konsep diri setelah intervensi, dimana mereka dapat lebih mengenal dirinya melalui kekuatan karakter yang dimilikinya, lebih bisa bersyukur dan memaafkan masa lalu yang menyakitkan, dan mampu memiliki harapan untuk mencapai tujuan yang mereka inginkan di masa depan. Keseluruhan sesi dalam Positive psychoteraphy Group memiliki tujuan masing-masing, namun sesi yang membuat keseluruhan peserta membekas adalah sesi dimana mereka harus membuka diri dan menceritakan kenangan yang menyakitkan yaitu Open Memories, sesi dimana mereka harus menuliskan surat untuk memaafkan orang yang telah menyakiti mereka yaitu Forgiveness Letter, sesi dimana mereka belajar mengenal diri mereka melalui kekuatan karakter utama yaitu Character Strength, dan sesi dimana mereka belajar melihat adanya harapan yang baik di masa depan dan menumbuhkan rasa optimis yaitu pada sesi Hope & Optimism. Partisipan penelitian disarankan untuk menanamkan nilai nilai, sudut pandang baru dan keterampilan coping emosi yang didapat dari sesi intervensi dalam kehidupan sehari-hari, sebagai bekal untuk menghadapi rintangan dan tantangan kehidupan di masa yang akan datang, sehingga mereka tidak menjadi rapuh, namun justru menjadi lebih kuat, dan bahkan bisa menginspirasi teman-teman di sekitar mereka melalui kisah hidup mereka. Terdapat beberapa saran bagi pihak sekolah, dimana pihak sekolah dapat menggunakan intervensi Positive psychoteraphy group melalui modul acuan yang diberikan penulis sebagai alternatif intervensi untuk membantu siswa/i lain yang mengalami kondisi serupa, untuk meningkatkan konsep diri mereka, pihak sekolah dapat menjadi jembatan atau

mediasi untuk melakukan psikoedukasi pada orangtua siswa/i terkait dampak dari perceraian dan bekerja sama dengan orangtua untuk membantu siswa/i yang memiliki konsep diri negative, sehingga siswa/i tersebut memperoleh banyak sumber dukungan, pihak sekolah dapat melakukan adaptasi untuk mengajarkan pada saat jam pelajaran bimbingan konseling beberapa teknik singkat yang dapat digunakan untuk membantu siswa/i dalam memproses pengelolaan emosi, pengalaman traumatis, dan pembaharuan sudut pandang yang lebih positif. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk dapat mengkaji kembali dan mengembangkan metode positive psychoteraphy group yang berbeda untuk membantu meningkatkan konsep diri remaja yang rentan, seperti remaja dengan latar belakang keluarga tidak harmonis, namun tidak bercerai, peneliti selanjutnya dapat mengkaji kembali dan mengembangkan metode positive psychoteraphy group dalam konteks yang berbeda untuk membuktikan bahwa intervensi positive psychoteraphy group juga dapat diterapkan pada berbagai setting penelitian, peneliti selanjutnya juga dapat memperhatikan lokasi, ruangan dan estimasi waktu yang lebih sesuai, sehingga intervensi dapat berjalan dengan lebih optimal dan tidak terburu-buru.

BIBLIOGRAFI

- Abu Omar, D., Kirkman, A., Scott, C., Babicova, I., & Irons, Y. (2024). Positive Psychology Interventions to Increase Self-Esteem, Self-Efficacy, and Confidence and Decrease Anxiety among Students with Dyslexia: A Narrative Review. *Youth, 4*(2), 835–853.
- Farisandy, E. D., & Surjaningrum, E. R. (2019). Pelatihan “sex? It isn’t taboo anymore” untuk meningkatkan pengetahuan dan asertivitas seksual remaja. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 6*(2), 229–240.
- Heintzelman, S. J., Kushlev, K., & Diener, E. (2023). Personalizing a positive psychology intervention improves well being. *Applied Psychology: Health and Well Being, 15*(4), 1271–1292.
- Iskandar, R. N., & Kertamuda, F. E. (2023). Gambaran Konsep Diri Pada Pria Dewasa Awal Yang Mengalami Fatherless Akibat Perceraian. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi, 14*(02).
- Juliyanti, A., & Pujiastuti, H. (2020). Pengaruh kecemasan matematis dan konsep diri terhadap hasil belajar matematika siswa. *Prima: Jurnal Pendidikan Matematika, 4*(2), 75–83.
- Khodabakhshi-Koolae, A., & Malekitabar, A. (2024). Improving self-concept and social adjustment in visually impaired female students through the perspective of positive psychology interventions (PPIs). *British Journal of Visual Impairment, 02646196241263222*.
- Khostarina, T., Sartika, D., & Diantina, F. P. (2021). Pengaruh Pemberian Positive Psychotherapy Untuk Meningkatkan Happiness Pada Mahasiswa Dengan Latar Belakang Broken Home di Kota Bandung. *Schema: Journal of Psychological Research, 11–17*.
- Konradt, U., Brombacher, S., Garbers, Y., & Otte, K.-P. (2019). Enhancing student’s self-leadership through a positive psychology intervention? A randomized controlled trial using an idiographic perspective. *International Journal of Applied Positive Psychology, 4*, 149–167.
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah, 6*(1), 33–39.
- Lila, M., van Aken, M., Musitu, G., & Buelga, S. (2020). Families and adolescents. In *Handbook of adolescent development* (hal. 154–174). Psychology Press.
- Magdalena, C., & Hasanat, N. U. (2024). Group Positive Psychotherapy to Improve Social Self-efficacy in Housewives Living with HIV. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP), 10*(2), 91–97.
- Mahmoudi, H., & Khoshakhlagh, H. (2018). The effectiveness of positive psychotherapy on psychological well-being and self-esteem among adolescents with depression disorder. *Journal of Social Behavior and Community Health, 2*(1), 153–163.
- Meca, A., Allison, K. A., Ayers, K., & Cruz, B. (2022). The role of family cultural values in adolescent health and psychosocial functioning. *Encyclopedia of child and adolescent health. London: Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818872-9.00068-6>*.
- Milenkova, V., & Nakova, A. (2023). Personality Development and Behavior in Adolescence: Characteristics and Dimensions. *Societies, 13*(6), 148.
- Moghadam, F. H., Abadi, H. J., & Fardin, M. (2023). Effectiveness of positive psychotherapy training on thought control and emotional adjustment of 17-15-year-old female students recovered from the Corona Pandemic (Covid-19). *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS), 4*(5), 47–58.
- Nurhandayani, F. (2022). Optimalisasi fungsi keluarga dalam pencegahan fenomena kehamilan yang tidak diinginkan pada remaja. *Comm-Edu (Community Education Journal), 5*(1), 9–16.

Magdalena Florensia Susanto, Achmad Chusairi

- Pallant, J. F., Haines, H. M., Green, P., Toohill, J., Gamble, J., Creedy, D. K., & Fenwick, J. (2016). Assessment of the dimensionality of the Wijma delivery expectancy/experience questionnaire using factor analysis and Rasch analysis. *BMC pregnancy and childbirth*, *16*, 1–11.
- Proctor, C. (2017). *Positive psychology interventions in practice*. Springer.
- Rochmawati, D. H. (2014). Hubungan antara konsep diri dan kemampuan memaknai hidup pada narapidana remaja di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang. *Soedirman Journal of Nursing*, *9*(3), 197–204.
- Saraswata, G. K., Zulpahiyana, Z., & Arifah, S. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri remaja di SMPN 13 Yogyakarta. *JNKI (Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia)(Indonesian Journal of Nursing and Midwifery)*, *3*(1), 33–38.
- Sarfika, R., Saifudin, I. M. M. Y., & Oktavianto, E. (2023). Self-concept among Indonesian adolescents in coastal areas: A cross-sectional study. *Belitung Nursing Journal*, *9*(3), 262.
- Schueller, S. M. (2014). Psychological interventions. *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions*, 385.
- Styla, R. (2015). Shape of the self-concept clarity change during group psychotherapy predicts the outcome: an empirical validation of the theoretical model of the self-concept change. *Frontiers in psychology*, *6*, 1598.
- Wardiyah, M. (2013). Group positive psychotherapy untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. *Psychological Journal: Science and Practice*, *1*(2).
- Yildirim, I., & Karda, F. (2024). Examining the Effectiveness of a Positive Psychology-Based Psychoeducation Program on Adolescents' Character Strengths. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *26*(1), 92–103.

Copyright holder:

Magdalena Florensia Susanto, Achmad Chusairi (2025)

First publication right:

Jurnal Syntax Imperatif: Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan

This article is licensed under:

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

