

Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Realita Teknik Reframing untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Siswa Kelas VII di SMP Kesatrian 2 Semarang

Anggita Diva Salsabila ^{1*}, Rossi Galih Kesuma ²

^{1,2} Universitas Negeri Semarang, Indonesia

* rossigk@mail.unnes.ac.id

Abstrak

Psychological well-being merupakan aspek penting pada perkembangan remaja, karena berhubungan erat dengan kondisi mental, tanggung jawab diri, dan hubungan sosial. Tetapi, data studi pendahuluan menunjukkan bahwa masih banyak siswa kelas VII di SMP Kesatrian 2 Semarang yang memiliki tingkat *psychological well-being* rendah, terutama pada pengendalian diri, tanggung jawab pribadi, dan pengelolaan lingkungan. Keadaan tersebut dapat diatasi melalui intervensi yang tepat, salah satunya yaitu konseling kelompok pendekatan realita teknik *reframing*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok pendekatan realita teknik *reframing* untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa kelas VII di SMP Kesatrian 2 Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis eksperimen dengan *Pretest Posttest Nonequivalent Control Group Design*. Populasi berjumlah 87 siswa, dan sampel dipilih secara *purposive sampling* sebanyak 12 siswa yang memiliki tingkat *psychological well-being* rendah kemudian dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 6 kelompok eksperimen dan 6 kelompok kontrol, Kelompok eksperimen mengikuti layanan konseling kelompok pendekatan realita teknik *reframing* sebanyak empat sesi, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapat layanan intervensi apapun. Data dikumpulkan menggunakan *Ryff's Psychological Well-Being Scale*, selanjutnya dianalisis menggunakan *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*. Hasil analisis menunjukkan peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen sebesar $0,001 < 0,05$. Sementara pada kelompok kontrol tidak ada peningkatan signifikan yaitu sebesar $0,117 > 0,05$. Kemudian, dilakukan uji independent dengan memperoleh hasil signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara hasil *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pendekatan realita teknik *reframing* efektif untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa SMP, sehingga dapat layanan ini dapat diaplikasikan dalam program bimbingan dan konseling di sekolah.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Pendekatan Realita, Teknik Reframing, Psychological Well-Being*

Pendahuluan

Psychological well-being merupakan aspek penting pada perkembangan remaja, karena berhubungan dengan seberapa jauh psikologis individu hidup secara sehat, memiliki relasi yang positif, dan berusaha menggapai tujuan dalam hidupnya (Ryff, 1989). *Psychological well-being* biasanya dilihat dari pengalaman individu mengenai keadaan psikologisnya yang positif, seperti kegembiraan, aktualisasi diri, dan tercapainya tujuan hidup. *Psychological well-being* juga meliputi perasaan individu yang bahagia pada diri dan kehidupan individu, adanya relasi yang membangun semangat hidup, serta merasa bisa melewati dengan baik tantangan yang ada

dikehidupan (Dhanabhakya et al, 2023). Mengemukakan bahwa *psychological well-being* memiliki enam aspek yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan individu lain (*positive relationship with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*) (Ryff, 1989). Individu dengan *psychological well-being* yang baik dapat membantu dirinya sendiri untuk bisa melewati tekanan hidup, mempunyai kontrol yang baik pada diri sendiri, serta bisa menciptakan relasi sosial dengan sehat (Diener et al, 2017).

Psychological well-being juga sangat penting dimiliki oleh remaja karena remaja ini pusat dari banyaknya tekanan dari lingkungan keluarga maupun pertemanan di sekolah. Remaja yang memiliki tingkat *psychological well-being* tinggi pasti merasa mampu menjalani kehidupan dengan penuh tanggung jawab, mendapatkan *support*, bahagia dalam hari-harinya, serta mampu untuk melakukan tujuan-tujuan yang diinginkan (Deviana et al., 2023). Kehadiran *psychological well-being* pada diri seorang remaja, membuat ia mampu untuk melaksanakan fungsi psikologisnya dengan baik, termasuk dalam belajar dan pencapaian prestasi (Misero et al, 2012). Pada konteks pendidikan, siswa yang memiliki *psychological well-being* tinggi akan memiliki sikap yang bertanggung jawab, dapat mengontrol diri, dan memiliki motivasi belajar yang baik (Lestari et al, 2021). Oleh karena itu, *psychological well-being* sangat penting sebagai indikator untuk mengukur secara umum keadaan kesehatan mental siswa (Hardjo et al, 2020). Lingkungan sosial di sekolah juga sangat berpengaruh bagi *psychological well-being* remaja atau siswa. Sekolah dapat menjadi tempat para siswa bertumbuh kembang sehingga harus difasilitasi dengan lingkungan sekolah yang sangat nyaman, kondusif, bahagia, serta berkualitas yang dapat dirasakan oleh seluruh siswa. Keadaan tersebut dapat menciptakan dan mendorong siswa untuk mendapatkan kondisi *psychological well-being* yang baik dalam hal mengelola diri, tanggung jawab, lingkungan, menurunkan stress dan kecemasan. Keadaan tersebut dapat mencerminkan bahwa siswa sudah mendapatkan tempat ternyaman dan aman dalam menjalani hari-hari di sekolah sehingga dapat dengan baik mengelola keadaan diri mereka sendiri (Prabowo, 2016).

Berdasarkan temuan pra-penelitian yang peneliti lakukan melalui angket skala psikologis kepada siswa kelas VII di SMP Kesatrian 2 Semarang mengenai *psychological well-being* memiliki skor yang rendah dengan rata-rata sebesar 16,67%. Keadaan *psychological well-being* yang rendah di kelas VII ini yang menjadi sorotan peneliti untuk melakukan penelitian, yang mana hasil skala psikologis tersebut meliputi rendahnya dalam mengelola dan mengontrol hal dari luar lingkungan pertemanan, siswa juga merasa kewalahan dengan tanggung jawabnya sebagai siswa, dan siswa lebih senang berada dalam zona nyaman daripada melakukan hal baru meskipun kesempatan itu langka. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu pemberian layanan konseling kelompok pendekatan realita dengan teknik *reframing*. Pendekatan realita ini sangat berfokus pada individu perlu memiliki tanggung jawab pribadi, pilihan yang realistis, dan cara pemenuhan kebutuhan yang benar dengan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain (Mulawarman, 2020). Pendekatan realita ini sangat populer dengan tahapan khususnya yaitu 1) *wants* konselor akan mengeksplorasi lima kebutuhan dasar konseli yang belum terpenuhi, 2) *doing and directions* konselor mengeksplorasi hal-hal apa yang telah konseli lakukan selama ini (*actions, thinking, feelings, dan total behavior*) dalam mencapai dan memenuhi lima kebutuhan dasarnya, 3) *self-evaluation* konselor mengajak konseli untuk mengevaluasi apakah tindakan yang selama ini dilakukan untuk memenuhi lima kebutuhan dasar sesuai dengan prinsip realita yaitu *responsibility, right, dan reality*, 4) *planning* konselor mengajak konseli untuk merencanakan suatu perubahan yang dapat konseli lakukan sesuai dengan kemampuan konseli secara konsisten (Putri et al, 2023). Teknik *reframing* ini salah satu bagian dari pendekatan realita yakni keadaan dimana konselor mengutip sebuah situasi dengan cara yang berbeda dan

lebih positif dengan yang selama ini konseli lakukan atau pikirkan (Corey, 2016). Teknik reframing ini dapat dilakukan pada saat konseling pendekatan realita berada dalam tahapan self-evaluation (Santrock, 2018). Pemberian layanan kelompok, siswa juga dapat saling mempelajari pengalaman dan memberikan dukungan satu sama lain, sehingga proses perkembangan dan perubahan akan menjadi lebih mudah dimaknai (Gibson, 2011). Dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh mendapatkan hasil bahwa teknik *reframing* ini efektif untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa dengan $z=-2,55$, $P<0,01$ (Huda et al, 2022). juga melakukan penelitian yang menunjukkan hasil bahwa konseling realita setting kelompok dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa secara efektif (Safitri, 2019). Penelitian mengenai konseling kelompok realita untuk meningkatkan tanggung jawab memperoleh peningkatan yang signifikan hasil skor *post-test* dibandingkan skor *pre-test* dengan rata-rata peningkatan sebesar 38,4% (Saraswati, 2020).

Kebaruan pada penelitian ini ada pada konseling kelompok pendekatan realita teknik *reframing* untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa, serta desain penelitian yang menggunakan *Pretest Posttest Nonequivalent Control Group Design*. Penelitian melakukan penelitian mengenai pelatihan *mindfulness* untuk meningkatkan *psychological well-being* ibu bekerja, dengan menggunakan *pretest-posttest one group design*, melakukan penelitian mengenai pendekatan realita dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan jenis penelitian studi literatur (Susanti, 2017; Rahma et al, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh mengenai penerapan konseling realita pada perilaku menyimpang remaja dengan menggunakan pendekatan kualitatif (Putri et al, 2021). Penelitian oleh mengenai *psychological well-being* dapat ditingkatkan dengan konseling krisis. Meskipun berbagai pendekatan dan teknik sudah terbukti efektif untuk meningkatkan *psychological well-being*, namun penelitian yang spesifik mengenai konseling kelompok pendekatan realita teknik *reframing* untuk meningkatkan *psychological well-being* masih terbatas (Cholil et al, 2021). Penelitian ini menawarkan pendekatan yang tidak hanya menekankan tanggung jawab dan pilihan pribadi, tetapi juga mengajak siswa untuk memaknai kembali pengalaman secara positif melalui teknik reframing. Kombinasi pendekatan dan teknik ini belum banyak dieksplorasi dalam penelitian sebelumnya terutama pada konteks sekolah menengah pertama.

Berdasarkan kajian fenomena yang peneliti temukan pada pra-penelitian, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Realita Teknik *Reframing* untuk Meningkatkan *Psychological Well-Being* pada Siswa Kelas VII di SMP Kesatrian 2 Semarang”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas penerapan Konseling Kelompok Pendekatan Realita Teknik *Reframing* efektif dalam meningkatkan *Psychological Well-Being* pada siswa kelas VII di SMP Kesatrian 2 Semarang.

Metode

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk pengujian suatu prosedur, teknik, ide untuk mengetahui sejauh mana hal tersebut mempengaruhi variabel dependen (Creswell et al, 2018). Penelitian eksperimen ini secara sistematis menunjukkan perubahan dan diamati konsekuensi dari perubahan tersebut. Penelitian ini menggunakan *Pretest Posttest Nonequivalent Control Group Design*. Desain penelitian ini terdapat dua kelompok yang berisi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Desain ini akan diawali dengan pemberian pretest kepada kedua kelompok. Setelah itu, kelompok eksperimen ini akan dilakukan layanan konseling kelompok pendekatan realita teknik reframing, sedangkan kelompok

control tidak ada layanan apapun. Selanjutnya, posttest diberikan kepada kedua kelompok untuk melihat hasil intervensi efektif atau tidak. Berikut adalah desain eksperimen pada penelitian ini:

Tabel 1. Model Eksperimen Pretest-Posttest Nonequivalent Control Group Design

Kelompok	Pretest	Treatment	Posttest
Eksperimen (E)	OE1	X1	OE2
Kontrol (K)	OK1	-	OK2

Penelitian ini dilakukan di SMP Kesatrian 2 Semarang yang beralamat di Jalan Pamularsih Raya No.96, Gisikdrono, Kec. Semarang Barat, Kota Semarang, Jawa Tengah. Peneliti melakukan penelitian pada sekolah tersebut karena adanya fenomena *psychological well-being* siswa kelas VII yang ada pada kategori sedang menuju rendah. Penelitian ini dilakukan selama empat minggu untuk melihat perubahan *psychological well-being* siswa kelas VII di SMP Kesatrian 2 Semarang. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel yang didasari oleh kriteria tertentu. Karakteristik sampel pada penelitian ini yaitu 1) Siswa kelas VII di SMP Kesatrian 2 Semarang 2) Memiliki hasil *pretest* dengan *psychological well-being* rendah. Kemudian, siswa yang terbawah atau terendah akan dibagi lagi menjadi dua kelompok secara acak untuk menjadi kelompok eksperimen dan kelompok control dengan masing-masing berjumlah 6 siswa.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen yaitu layanan Konseling Kelompok Pendekatan Realita Teknik *Reframing* (X), dan variabel dependen yaitu *Psychological Well-Being* (Y) atau kesejahteraan psikologis. Data dikumpulkan melalui skala psikologis dengan jenis skala *likert*. Skala *likert* merupakan skala yang dipakai untuk pengukuran sikap, persepsi, dan pendapat individu mengenai suatu fenomena (Sugiyono, 2016). Pada penelitian ini, skala *likert* digunakan untuk mengetahui skor yang diperoleh untuk keperluan analisis statistika. Instrumen yang digunakan yaitu *Ryff's Psychological Well-Being Scale*. Analisis data diperlukan untuk mendapatkan hasil dari data yang diperoleh melalui pretest dan posttest untuk ditarik kesimpulan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pemberian layanan konseling kelompok pendekatan realitas teknik *reframing* efektif untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa. Oleh karena itu penelitian ini analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis *pretest-posttest*.

Analisis deskriptif dipakai untuk menginterpretasi data yang diperoleh sebelum dilakukan uji hipotesis. Data yang akan diinterpretasi yaitu hasil pretest dan posttest. Data tersebut diinterpretasi untuk mengetahui mean, varians, standar deviasi, nilai min, dan max. Setelah itu, akan dilakukan uji normalitas dengan *Kolmogorov-smirnov* dan uji homogenitas dengan *levene* sebagai syarat sebelum pengujian statistik. Apabila hasilnya normal dan homogen, data akan lanjut diuji dengan *paired sample t-test*. Sedangkan jika hasilnya tidak normal dan tidak homogen, akan diuji dengan *Wilcoxon*.

Hasil

Hasil Analisis Deskriptif

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok pendekatan realita teknik *reframing* untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa kelas VII di SMP Kesatrian 2 Semarang. Terdapat dua kelompok yang dibandingkan, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang masing-masing diberikan *pretest* dan *posttest*. Pada kelompok eksperimen diberi perlakuan konseling kelompok pendekatan realita teknik *reframing*, sedangkan untuk kelompok kontrol tidak diberi perlakuan apapun. Berikut disajikan hasil analisis data:

Tabel 2. Hasil Descriptive

Kelas	Rata-Rata	Varians	Simpangan Baku	Skor Min	Skor Maks
<i>Pretest</i> Eksperimen	95.33	128.67	11.343	76	109
<i>Posttest</i> Eksperimen	129.67	116.27	10.783	118	147
<i>Pretest</i> Kontrol	88.50	163.50	12.787	74	105
<i>Posttest</i> Kontrol	99.83	23.37	4.834	91	105

Data diatas menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mendapatkan peningkatan skor yang signifikan pada *pretest* ke *posttest* siswa, dari yang rata-rata awal sebesar 95,33 menjadi 129,67. Kemudian pada kelompok kontrol juga memiliki peningkatan tetapi tidak signifikan kelompok eksperimen, yaitu sebesar 88,50 menjadi 99,83. Dengan demikian dapat terlihat bahwa perlakuan konseling kelompok pendekatan realita teknik *reframing* memberikan dampak positif yang signifikan untuk meningkatkan psychological well-being siswa kelas VII di SMP Kesatrian 2 Semarang.

Hasil Analisis Statistik

Setelah melakukan analisis deskriptif, peneliti melakukan uji normalitas dan homogenitas terhadap data yang telah tersedia sebagai prasyarat analisis statistik parametrik. Uji normalitas ini memiliki tujuan untuk mengetahui distribusi data yang ada dalam penelitian ini normal atau tidak. Pada penelitian ini, uji normalitas akan diujikan kepada data *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen dan kelompok control menggunakan *Shapiro-Wilk*, karena jumlah sampel yang tergolong sedikit kurang dari 50 yaitu 6. Berikut table hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan uji homogenitas *Levene*:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Kelompok	Tahap	Sig. (<i>Shapiro-Wilk</i>)	Keterangan
Eksperimen	<i>Pretest</i>	0.701	Normal
Eksperimen	<i>Posttest</i>	0.666	Normal
Kontrol	<i>Pretest</i>	0.384	Normal
Kontrol	<i>Posttest</i>	0.333	Normal

Berdasarkan hasil pengujian diatas, semua data menunjukkan hasil lebih besar dari 0,05 yang artinya seluruh data berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas Levene

Dasar Pengujian	Sig. (<i>Levene's Test</i>)	Keterangan
Berdasarkan Mean	0.090	Homogen
Berdasarkan Median	0.136	Homogen
Berdasarkan Median (adjustes df)	0.149	Homogen
Berdasarkan Trimmed Mean	0.093	Homogen

Berdasarkan hasil pengujian diatas, semua data tersebut homogen karena menunjukkan hasil lebih besar dari 0,05, baik dari skor mean, median, dan trimmed mean. Dengan hasil normal dan homogen ini, maka data tersebut bisa digunakan untuk melakukan pengujian statistik parametrik menggunakan Uji *T-Paired* sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Paired Sample T-Test Kelompok Eksperimen

Tahap	Mean	t	df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Pretest-Posttest</i>	34.34	-7.368	5	0.001	Terdapat perbedaan signifikan

Hasil uji *t-paired* kelompok eksperimen diatas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.001, artinya lebih kecil dari 0.05. Sehingga, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dengan *posttest* kelompok eksperimen.

Tabel 6. Hasil Uji Paired Sample T-Test Kelompok Kontrol

Tahap	Mean	t	df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pretest-Posttest	11.33	-1.895	5	0.117	Tidak terdapat perbedaan signifikan

Hasil uji *t-paired* kelompok kontrol diatas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.117, artinya lebih besar dari 0.05. Sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dengan *posttest* kelompok kontrol. Setelah mendapatkan hasil dari pengolahan data menggunakan uji *t-paired*, peneliti juga melakukan uji independent. Pengujian ini dilakukan untuk melihat perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dengan kelompok control apakah signifikan atau tidak. Uji independent sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Independent

Kelompok	Mean	Simpangan Baku	t	df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Eksperimen	129.67	10.78	-5.892	10	0.001	Terdapat perbedaan signifikan
Kontrol	99.83	4.83				

Berdasarkan pengujian diatas, memperoleh hasil signifikansi sebesar $0.001 < 0.05$ yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara hasil *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pembahasan

Gambaran Awal Psychological Well-Being Siswa Sebelum Intervensi

Kondisi awal *psychological well-being* siswa kelas VII di SMP Kesatrian 2 Semarang, menunjukkan hasil yang sedang menuju rendah. Para siswa masih 1) kesulitan dalam melakukan pengelolaan lingkungan, 2) sulit menjalin hubungan baik dengan orang lain, 3) sulit mempertahankan prinsip, 4) masih kebingungan melihat peluang untuk berkembang. Lebih spesifik lagi, beberapa siswa sangat kurang bisa untuk menentukan arah kendali diri mereka sendiri seperti dalam pemilihan ekstrakurikuler cenderung masih mengikuti pilihan temannya meskipun bukan pada bidang yang diminati, yang akhirnya sering membolos dan malas untuk berangkat ekstrakurikuler. Beberapa siswa juga masih merasa bahwa dirinya tidak sebaik teman yang lain, hal tersebut membuat siswa merasa *insecure* ketika berbicara dengan orang lain dan menyampaikan pendapatnya, oleh karena itu mereka cenderung mengikuti keputusan orang yang paling powerful dibanding menyuarakan pendapatnya. Keadaan tersebut juga dipengaruhi oleh beberapa hal, salah satunya perilaku implusif dan mudah dipengaruhi oleh teman sebaya tanpa melihat peluang-peluang positif ketika siswa tersebut mempertahankan prinsip dan keinginan sesuai passionnya. Pola seperti ini sangat sering dialami oleh siswa sebagai bentuk perlindungan jangka pendek, mereka akan merasa aman ketika melakukan hal yang sama seperti temannya (Hardjo et al, 2020). Namun, jika terus dilakukan secara berulang akan berisiko menyebabkan turunnya *psychological well-being* siswa dan menciptakan pusaran permasalahan yang sulit dikontrol.

Tahapan Proses Konseling Kelompok Pendekatan Realita Teknik Reframing

Proses layanan konseling kelompok pendekatan realita dengan teknik reframing dalam penelitian ini dilakukan selama empat sesi secara sistematis. Pada sesi pertama yaitu tahap pembentukan dan peralihan, berfokus pada pembangunan hubungan baik antara konselor dengan para anggota kelompok. Konselor juga menjelaskan beberapa aturan dasar dalam kelompok dan pengantar gambaran pendekatan realita ini sebagai tujuan dalam pelaksanaan konseling. Setelah itu, konselor mulai masuk dalam tahapan pertama dalam konseling realita yaitu tahapan *wants*. Dalam tahap ini, konselor mengidentifikasi lima kebutuhan dasar para

anggota kelompok, meliputi *survival, love and belonging, power, freedom, dan fun*. Sesi kedua memasuki tahapan *working stage*, berfokus pada tahapan dalam konseling realita yaitu *doing and direction*, dan *self-evaluation*. Konselor akan melakukan eksplorasi mengenai hal-hal apa saja yang sudah anggota kelompok lakukan untuk memenuhi lima kebutuhan dasar yang sudah dibahas pada sesi pertama. Setelah itu, dilihat apakah tindakan yang telah dilakukan sudah sesuai untuk memenuhi kebutuhan dasar sesuai dengan 3R (*Right, Responsibility, dan Reality*). Pada tahapan ini, teknik reframing muncul untuk membantu anggota kelompok untuk merefresh hal-hal baru yang mungkin dapat dilakukan anggota kelompok untuk memenuhi kebutuhan dasar sesuai dengan 3R.

Sesi ketiga memasuki tahap evaluasi, konselor mengajak anggota kelompok untuk fokus Menyusun rencana tindakan baru yang lebih positif dan realistis yang memungkinkan untuk dilakukan dalam waktu dekat. Rencana yang dibuat sesuai panduan SAMI2C3 yang akan dibimbing oleh konselor dalam proses penyusunannya. Para anggota kelompok diharapkan dapat melakukan rencana yang telah dibuat secara konsisten dan akan dibahas pada pertemuan selanjutnya. Pada sesi keempat atau terakhir ini memasuki tahap penutupan. Pada tahap ini fokusnya melihat *progress* anggota kelompok dalam merealisasikan rencana yang sudah dibuat pada sesi sebelumnya. Konselor dan anggota kelompok berdiskusi untuk membahas kesulitan, tantangan, dan pendukung yang dialami anggota kelompok saat melakukan rencana yang telah dibuat (Diener et al, 2017). Disini konselor mengarahkan untuk mempertahankan perilaku positif baru yang sudah dilakukan oleh anggota kelompok. Keempat sesi ini dibuat secara sistematis untuk membimbing perubahan positif dan berkelanjutan bagi siswa.

Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Realita Teknik Reframing

Hasil pengujian statistik *paired sample t-test* menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kelompok eksperimen sebesar $0,001 < 0,05$. Diikuti dengan selisih rata-rata sebesar +34,34 yang menunjukkan adanya perubahan besar pada *psychological well-being* siswa. Dengan kata lain, setelah adanya intervensi konseling kelompok ini, siswa bisa merasakan perubahan yang berkelanjutan dan kenaikan konsisten dalam beberapa indikator *psychological well-being*. Pada kelompok kontrol, terlihat adanya peningkatan pretest ke posttest tetapi tidak signifikan sebesar $0,117 > 0,05$ yang dimaksud tidak ada perubahan bermakna dalam kelompok kontrol. Sebagai penjelasan, peningkatan ini dapat disebabkan dari berjalannya waktu, dukungan lingkungan sekitar, dan kefokusannya siswa tetapi tidak cukup memiliki kekuatan untuk menciptakan perubahan yang signifikan.

Selanjutnya dilakukan juga uji independen dengan memperoleh nilai signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$. Hasil tersebut memiliki maksud bahwa hasil *posttest* kelompok eksperimen lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Peningkatan pada kelompok eksperimen ini terjadi karena intervensi yang diberikan memiliki kontribusi nyata dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa. Hasil ini konsisten dengan pendekatan realita oleh William Glesser mengenai kesejahteraan individu dapat dipengaruhi oleh sejauh mana individu tersebut bisa memenuhi kebutuhan dasarnya dengan 3R. Teknik reframing juga memperkuat layanan ini dengan memberikan gambaran dan pola pemikiran baru mengenai suatu hal. Penelitian ini juga selaras dengan penelitian oleh mengenai konseling teknik *reframing* efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* dan mengelola stress siswa, yang mana kedua itu masuk dalam indikator *psychological well-being* (Mackiewicz, 2018).

Berdasarkan pengujian diatas, membuktikan bahwa konseling kelompok pendekatan realita teknik reframing efektif untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa. Hasil ini juga sesuai dengan hipotesis penelitian yaitu terdapat perbedaan yang signifikan tingkat *psychological wel-*

being siswa antara sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok pendekatan realita teknik *reframing* terbukti efektif untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa kelas VII di SMP Kesatrian 2 Semarang.

Gambaran Psychological Well-Being Siswa Setelah Intervensi

Setelah mengikuti seluruh sesi konseling pendekatan realita teknik *reframing*, siswa mendapatkan perubahan positif dalam diri mereka. Berdasarkan hasil dari lembar evaluasi yang dikumpulkan, para siswa cenderung menunjukkan pemahaman baik dan positif mengenai pentingnya mengelola dan mengatur diri, memiliki *planning* agar kegiatan menjadi lebih teratur, dan hidup berdiri dengan tanggung jawab mereka tanpa mengikuti orang lain. Hal tersebut sangat baik untuk terus ditanamkan dan diterapkan para siswa agar menjadi pribadi yang lebih *well-being* kedepannya. Para siswa juga mengungkapkan bahwa mereka kini lebih terbuka untuk bisa melihat sesuatu dari sudut pandang lain. Misalnya ketika mereka kurang suka dengan mata pelajaran tertentu karena diberi tugas banyak, mereka menjadi bisa melihat bahwa mungkin pemberian tugas itu bentuk perhatian dari bapak/ibu guru agar siswa bisa lebih mendalami pelajaran. Salah satu siswa juga mengungkapkan bahwa telah menyadari apa yang baik bagi orang lain belum tentu baik untuk dia juga, jadi tidak perlu takut jika memilih jalan yang berbeda dengan teman yang lain. Hasil ini menunjukkan bahwa konseling kelompok pendekatan realita teknik *reframing* efektif untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa SMP. Dengan intervensi ini bisa mengarahkan dan membimbing siswa untuk percaya terhadap kemampuan diri sendiri, lebih terbuka untuk sesuatu yang positif, dan membuat rencana konkret untuk mengatasi suatu tantangan dalam sehari-hari (Susanti, 2017). Intervensi ini relevan dengan karakteristik remaja yang membutuhkan arahan dan bimbingan dalam melihat sudut pandang baru mengenai suatu hal yang mereka butuhkan tetapi dengan pedoman *right*, *responsibility*, dan *reality* (3R).

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan realita teknik *reframing* dengan layanan konseling kelompok terbukti efektif untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa kelas VII di SMP Kesatrian 2 Semarang. Perubahan nilai *pretest* dan *posttest* yang signifikan pada kelompok eksperimen sebesar $0,001 < 0,05$ sebagai bukti efektivitas intervensi yang diberikan. Sedangkan, hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol sebesar $0,117 > 0,05$ yang artinya tidak memiliki perubahan signifikan. Dengan pemberian intervensi tersebut, mendorong siswa untuk percaya terhadap kemampuan diri sendiri, lebih terbuka untuk sesuatu yang positif, dan membuat rencana konkret untuk mengatasi suatu tantangan dalam sehari-hari. Intervensi ini relevan dengan karakteristik remaja yang membutuhkan arahan dan bimbingan dalam melihat sudut pandang baru mengenai suatu hal yang mereka butuhkan tetapi dengan pedoman *right*, *responsibility*, dan *reality*. Dengan demikian, tujuan dalam penelitian ini terjawab dengan keefektifan konseling kelompok pendekatan realita teknik *reframing* untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa di SMP Kesatrian 2 Semarang. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang masih terbatas dan belum dibandingkan dengan pendekatan konseling yang lain untuk efektivitasnya. Oleh karena itu, diperlukan untuk penelitian lanjutan dengan lingkup yang lebih besar, serta pendekatan dan teknik yang bervariasi untuk bisa didapatkan hasil yang lebih komprehensif.

Implikasi praktis penelitian ini yaitu konseling kelompok pendekatan realita teknik *reframing* bisa digunakan sebagai alternatif strategis untuk layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa. Guru Bimbingan dan Konseling

di sekolah mengaplikasikan intervensi ini sebagai tindakan untuk membantu siswa mengembangkan diri dan menumbuhkan rasa percaya terhadap diri mereka sendiri. Kegiatan konseling ini tidak hanya dilakukan pada siswa yang memiliki masalah, tetapi juga bisa dilakukan untuk mengembangkan diri siswa secara *well-being* pada masa pertumbuhan remajanya. Pihak sekolah juga diharapkan ikut mendukung dengan penyediaan tempat, fasilitas, keamanan, waktu, dan program yang mendukung untuk berjalannya layanan ini. Bagi penelitian selanjutnya, penelitian ini bisa dijadikan rujukan dengan memperluas variabel, sampel, maupun metodologisnya agar mendapatkan gambaran yang mendalam.

Acknowledgment

-

Daftar Pustaka

- Corey, G. (2016). Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi Cetakan X. Bandung: Rifeka Aditama.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). A mixed-method approach. Writing Center Talk over Time. <https://doi.org/10.4324/9780429469237-3>.
- Cholil, C., Hamidah, N. M., & Fitriyah, N. K. (2021). Efektivitas konseling krisis untuk meningkatkan psychological well being dan resiliensi pada santri penyintas COVID-19. Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 11(2), 290-300. <https://doi.org/10.29080/jbki.2021.11.2.290-300>
- Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J., & Delgado-Chase, D. (2017). If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. Applied Psychology: Health and Well-Being, 9(2), 133-167. <https://doi.org/10.1111/aphw.12090>
- Dhanabhakya, M., & Sarath, M. (2023). Psychological wellbeing: A systematic literature review. International Journal of Advanced Research in Science Communication and Technology, 603-607. <https://doi.org/10.48175/ijarsct-8345>
- Gibson, R. L. (2011). Bimbingan dan konseling / Robert L Gibson; Marianne H. Mitchell; penerjemah: Yudi Santoso. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hardjo, S., Aisyah, S., & Mayasari, S. I. (2020). Bagaimana psychological well being pada remaja? Sebuah analisis berkaitan dengan faktor meaning in life. Jurnal Diversita, 6(1), 63-76. <https://doi.org/10.31289/diversita.v6i1.2894>
- Huda, N., Wibowo, M. E., & Murtadho, A. (2022). The Effectiveness of Group Counseling with Reframing Technique to Promote Psychological Well-Being of. Jurnal Bimbingan Konseling, 11(2), 102-107.
- Putri, F. J. E., Sulistiani, L., & Takariawan, A. (2021). Perlindungan Hukum terhadap Anak Berkonflik dengan Hukum dalam Sistem Peradilan Pidana Anak: Studi Pada Lembaga Penyelenggaraan Kesejahteraan Sosial Yayasan Pendidikan Islam l'anatush-Shibyan. Jurnal Poros Hukum Padjadjaran, 3(1), 114-129. <https://doi.org/10.23920/jphp.v3i1.718>
- Lestari, W., & Wulandari, D. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di masa pandemi covid-19 semester genap tahun ajaran 2019/2020. Psimphoni, 2(1), 93-98. <https://doi.org/10.30595/psimphoni.v1i2.8174>

- Mackiewicz, J. (2018). *Writing center talk over time: A mixed-method study*. Routledge.
- Misero, P. S., & Hawadi, L. F. (2012). Adjustment problems dan psychological well-being pada siswa akseleran (studi korelasional pada SMPN 19 Jakarta dan SMP Labschool Kebayoran Baru). *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1), 68–80.
- Mulawarman, P. A. (2020). *Konseling Kelompok Pendekatan Realita Pilihan dan Tanggung Jawab*. Prenada Media.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246-260.
- Putri, D. N. S. S., Shakiera, L., Aziz, H. N., & Wardah, F. M. (2023). Psychological well-being: Penerimaan diri dan penguasaan lingkungan, mengenali mindfulness dari sikap negatif ke surplus sikap positif hidup. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 3(2), 416-425. <https://doi.org/10.18860/jips.v3i2.19427>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Safitri, U. (2019). Efektivitas Pendekatan Konseling Realitas Setting Kelompok terhadap Penyesuaian Diri Siswa Asrama Kelas VII SMP-QU Cahaya Al-Qur'an Padang Panjang. *BMC Public Health*, 5(1), 1–11.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-Span Development*. Edisi 17. New York: McGraw-Hill Education.
- Saraswati, B. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok Realita WDEP untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Siswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akademik (Penelitian Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Pringsurat). 1–89.
- Susanti, R. N. (2017). Efektivitas pelatihan mindfulness untuk meningkatkan psychological well-being ibu bekerja yang mengalami work-family conflict. *Kariman: Jurnal Pendidikan Keislaman*, 5(2), 101-112. <https://doi.org/10.52185/kariman.v5i2.23>