



## Efektivitas Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan *Psychological Well Being* Pada Siswa Orang Tua Bercerai (Studi *Quasi Eksperimen* pada Siswa Kelas XI SMAN 13 Jakarta Utara)

Mutiara<sup>1</sup>, Putri Dian Dia Conia<sup>2</sup>, Bangun Yoga Wibowo<sup>3</sup>

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Received: 18 April 2026  
Revised: 29 April 2026  
Accepted: 11 Mei 2026

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik realitas dalam meningkatkan *psychological well-being* pada siswa yang memiliki latar belakang orang tua bercerai, khususnya siswa kelas XI di SMAN 13 Jakarta Utara. Metode penelitian yang digunakan adalah *kuasi eksperimen* dengan desain *non-equivalent control group design*. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*, sehingga diperoleh 10 siswa sebagai responden penelitian yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji *Mann-Whitney U* dengan bantuan program SPSS versi 30.0, diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* < 0,001. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik realitas memiliki pengaruh positif dan terbukti efektif secara empiris dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa kelas XI di SMAN 13 Jakarta Utara.

**Kata Kunci:** *Konseling Kelompok, Realitas, Psychological Well Being.*

(\*) Corresponding Author: [2285210051@untirta.ac.id](mailto:2285210051@untirta.ac.id)

**How to Cite:** Mutiara, M., Dia Conia, P. D., & Yoga Wibowo, B. (2026). Efektivitas Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan *Psychological Well Being* Pada Siswa Orang Tua Bercerai. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(5.C), 214-221. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/13087>.

## PENDAHULUAN

Titik pangkal kehidupan seseorang adalah keluarga, berperan sebagai lingkungan pertama sejak awal kehidupan seseorang, serta sebagai sumber perawatan dan kasih sayang, dan merupakan wadah Pendidikan dasar bagi anak untuk mendapatkan nilai-nilai dan manfaat dalam kehidupan (Donnalo, 2020). Keluarga diwajibkan dapat menjamin kesejahteraan anggota keluarga baik secara materi hingga segi psikologinya. Pada hakikatnya keluarga merupakan wadah utama dan pertama untuk anak memperoleh penguatan mental dan pengembangan diri (Ifdil, Sari, & Putri., 2020). Akan tetapi didalam sebuah pernikahan selalu memiliki perselisihan, sehingga diperlukan pengelolaan emosi dan penemuan solusi untuk mengatasi masalah yang terjadi. Apabila suami dan istri sebagai pengendali ketika suami dan istri sebagai pengendali dalam keluarga tidak mampu dalam mengatasi konflik yang terjadi, kondisi tersebut dapat menimbulkan permasalahan yang berkepanjangan. Salah satu bentuk alternatif penyelesaian konflik yang dipilih oleh keluarga yaitu perceraian (Ramadhani, Djunaedi, & Sismiati., 2016).

Berdasarkan data terkini dari Kementerian Agama yang bersumber dari Badan Pusat Statistik (BPS), dan dipublikasikan pada Februari 2025, bahwasanya angka perceraian di Indonesia pada tahun 2024 mencapai 394.608 kasus, mayoritas perceraian terjadi akibat cerai gugat. Kemudian pada tahun 2023 mencapai 463.654 kasus. Mayoritas perceraian terjadi akibat

cerai gugat, yaitu cerai yang diajukan oleh pihak istri dan diputuskan oleh pengadilan dengan total mencapai 352.403 kasus atau 76% dari total keseluruhan. Kemudian 111.251 kasus atau 24% perceraian terjadi akibat cerai talak yaitu cerai yang diajukan oleh pihak suami dan sudah diputuskan pengadilan. Berbeda pada tahun sebelumnya, sepanjang tahun 2022 angka perceraian meningkat drastis yang mencapai 516.344 kasus. Sehingga angka perceraian di Indonesia mengalami penurunan sebanyak 10,2% dengan perbandingan data perceraian di tahun 2022 dan 2023.

Perceraian yang terjadi dapat berdampak buruk terhadap psikologis anak, hal ini dikarenakan struktur keluarga yang tidak lagi utuh sehingga kehilangan peran dari anggota keluarga. Terlebih anak yang akan kehilangan peran dari orang tua (Pribadi, Kristen, & Wacana., 2023). Anak-anak mendapat kerugian psikologis dan fisik dari perceraian orang tuanya. Anak dengan kondisi orang tua bercerai dapat mengalami evaluasi diri sebagai korban dan pemahaman bahwasanya kepuasan tidak dapat tercapai (Muslih, Ismanto, & T,L., 2024). Ketidakharmonisan dalam keluarga akibat perceraian dapat memberikan pengaruh terhadap terganggunya pelaksanaan tugas-tugas perkembangan pada anak. Hal ini disebabkan oleh menurunnya kesejahteraan psikologis anak, yang muncul sebagai dampak dari ketidakmampuan mereka dalam menjalani peran dan tanggung jawab yang seharusnya dijalani.

Kebahagiaan merupakan situasi puncak dalam kehidupan manusia dengan keadaan yang baik, pemenuhan kehidupan, sekaligus pencapaian jati diri (Ryan & Deci, 2001). Adanya *psychological well being* ditandai dengan individu memiliki pengetahuan dan keterbukaan terhadap pengalaman. Hal ini terbentuk saat individu dapat menyelesaikan tugas perkembangan berdasar usianya. *Psychological well being* adalah suatu kondisi sejahtera dengan adanya sikap-sikap yang dimiliki seperti penerimaan diri, hubungan positif, memiliki tujuan, menjadi pribadi mandiri, serta bertumbuh (Munandar, Purnamasari, & Peristianti., 2020). Setiap anak dalam keluarga perlu memiliki kemampuan untuk dapat melanjutkan kehidupannya dengan baik, terlepas dari kondisi keluarga yang kurang harmonis atau berkonflik. Oleh karena itu, *Psychological well-being* diperlukan sebagai elemen internal yang berperan dalam mempengaruhi kondisi mental anak di masa depan. Tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi menjadi factor utama dalam membangun kualitas hubungan yang positif, baik dalam lingkungan keluarga maupun masyarakat. Kesejahteraan psikologis ditandai dengan adanya perolehan kebahagiaan serta kepuasan hidup. Pada dasarnya, tujuan akhir setiap individu Adalah mencapai kebahagiaan dan kepuasan hidup.

Berdasarkan hal tersebut, kesejahteraan psikologis merupakan komponen penting yang dapat membantu remaja dengan kondisi orang tua bercerai untuk dapat bertindak dengan positif dalam menilai kehidupan, dapat hidup mandiri, mengontrol lingkungan sekitar, memanfaatkan peluang untuk pengembangan dirinya, serta memiliki tujuan hidup yang jelas. Sehingga mendorong peneliti untuk melakukan penelitian terkait dengan permasalahan tersebut melalui pemberian konseling kelompok kepada siswa dengan kondisi orang tua bercerai dan dapat tercapainya *psychological well being* yang dirumuskan melalui dimensi yang berperan membantu siswa mencapai kesejahteraan psikologis.

## **KAJIAN TEORI**

### **PEMAHAMAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING***

Konsep *psychological well being* dikembangkan oleh Ryff pada tahun 1989 (Nurhidayah, Ekasari, Muslimah, Pramintari, & Hidayanti., 2021) yang merujuk pada konsep eudaimonik. Pendekatan eudaimonik merupakan pendekatan yang berfokus pada kebermaknaan hidup. Menurut Ryff, kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi individu yang tidak hanya ditandai dengan masalah mental atau tekanan, tetapi meliputi penerimaan diri serta pengalaman hidup di masa lalu. Secara umum, *well being* akan

berhubungan dengan hubungan personal, kepuasan hidup, dan interaksi sosial (Iriani & Ninawati, 2005).

Konsep Ryff & Keyes meyakini bahwa kesehatan yang positif ditinjau berdasarkan kesejahteraan psikologis yang melibatkan kebutuhan untuk merasa baik secara psikologis. Sehingga berkaitan dengan perasaan pribadi individu tentang apa yang dialaminya. *Psychological well-being* berkaitan dengan pencapaian potensi serta fase perkembangan yang telah mencapai kemandirian dan memiliki kehidupan yang sejahtera. Menurut Schultz (Ramadhani, Djunaedi, & Sismiati., 2016). *Psychological well-being* menunjukkan bahwa individu mampu berfungsi secara optimal dalam kehidupannya, sehingga *psychological well-being* menunjukkan kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupannya. Dengan demikian, *psychological well being* dapat menggambarkan bagaimana aspek psikologis individu dapat berperan secara positif dalam menjalani kehidupannya sehari-hari yang sehat, bermakna, dan sejahtera secara psikologis.

Dalam teori Ryff (Ramadhani, Djunaedi, & Sismiati., 2016) mengkonstruksikan konsep *psychological well-being* kedalam enam dimensi. Dimensi yang menandai individu yang telah memfungsikan dirinya secara positif, yaitu :

1. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Dimensi ini menggambarkan adanya pandangan positif individu terhadap dirinya sendiri, sehingga mampu mengakui dan menerima berbagai aspek kepribadiannya, baik yang bersifat positif maupun negatif, serta kemampuan menilai pengalaman hidup di masa lalu secara positif sebagai proses pembelajaran dan evaluasi diri.

2. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relation With Others*)

Dimensi ini menggambarkan kemampuan individu dalam membangun hubungan yang saling percaya, hangat, serta dipenuhi dengan empati, persahabatan yang mendalam, dan kasih sayang. Hubungan positif dapat berkontribusi terhadap kedewasaan emosional dan menjadi unsur penting dalam konsep *psychological well being*.

3. Otonomi (*Autonomy*)

Otonomi menggambarkan kemampuan individu untuk menentukan arah kehidupannya secara mandiri dan menetapkan aturan-aturan bagi dirinya sendiri. Hal ini juga berkaitan dengan kemampuan dalam mengambil keputusan berdasarkan pertimbangan pribadi dan melakukan evaluasi diri sesuai dengan standar yang dimiliki.

4. Penguasaan Lingkungan (*Environment Mastery*)

Dimensi ini ditandai dengan kemampuan individu dalam menguasai lingkungannya, yang mencakup kemampuan untuk memilih situasi dan kondisi lingkungan yang kondusif bagi dirinya. Dalam penguasaan lingkungan menekankan adanya keterlibatan yang aktif dalam berbagai aktivitas di lingkungan serta kemampuan untuk mengendalikan dan menyesuaikan lingkungan berdasar kebutuhan, nilai-nilai, serta kepribadian yang dimiliki.

5. Tujuan Hidup (*Purpose In Life*)

Individu dengan dimensi ini cenderung bersikap produktif dan kreatif untuk mencapai integritas di masa depan, serta mampu memaknai kehidupan dengan baik melalui nilai-nilai dan keyakinan.

6. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Dimensi ini menggambarkan kemampuan individu dalam mengaktualisasikan kualitas diri sehingga dapat berkembang secara optimal. Individu dengan pertumbuhan pribadi yang optimal akan berusaha untuk terus melakukan perbaikan diri serta bersikap terbuka terhadap berbagai pengalaman baru.

## **FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI *PSYCHOLOGICAL WELL BEING***

Menurut Carol D Ryff & Keyes, (dalam Ifdil, Sari,& Putri., 2020) mengemukakan bahwa terdapat empat faktor utama yang mempengaruhi kondisi psikologis individu, yaitu :

### 1. Faktor Demografis

Melalui beberapa penelitian yang telah dilakukan Ryff dan Singer yang menyimpulkan faktor-faktor demografis yang dapat mempengaruhi perkembangan *psychological well being* meliputi: gender, faktor usia, latar budaya, perekonomian, dan kedudukan sosial.

### 2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial akan menciptakan perasaan dicintai, diperhatikan, dihargai, dan merasakan menjadi bagian dari suatu lingkup sosial. Dukungan sosial yang diterima individu berkontribusi pada peningkatan *psychological well being*.

### 3. Pemberian Arti Dalam Hidup

Pengalaman hidup dapat mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis individu. Pengalaman tersebut mencakup berbagai peristiwa dan situasi yang dialami seseorang sepanjang rentang kehidupannya. Adanya pengalaman hidup bergantung pada cara individu dalam mengevaluasi dan memberikan persepsi terkait dengan kehidupannya dengan pandangan yang positif, negatif, dan netral. Sebagai contoh pengalaman yang kurang baik seperti pelecehan, kekerasan dalam rumah tangga, penyalahgunaan narkoba, dan perpisahan orang tua.

### 4. Locus Of Control (LOC)

Locus of control merujuk pada konsep pada penekanan sejauh mana individu meyakini dirinya untuk memiliki kendali terhadap konsekuensi yang muncul akibat perilaku tertentu.

## **PERCERAIAN**

Eksistensi keluarga seiring dengan perkembangan dunia mengalami tantangan, banyaknya informasi-informasi yang masuk baik itu bersifat positif atau negatif. Keluarga merupakan lingkungan pertama dan paling berperan dalam proses perkembangan individu, karena seluruh tahapan proses perkembangan individu berlangsung di dalam keluarga. Oleh karena itu, peran keluarga sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Ketahanan dan kesejahteraan keluarga dapat terwujud apabila keluarga mampu mengoptimalkan pelaksanaan serta penemuan fungsi-fungsi keluarga (Sunarti, 2013). Melalui fungsi keluarga harus dijadikan pijakan serta tuntutan setiap keluarga, dipahami dengan baik agar mampu menjalankannya dengan baik.

Secara hukum, perceraian dapat diartikan sebagai berakhirnya ikatan perkawinan akibat alasan tertentu, yang sah menurut hukum melalui putusan hakim berdasar permohonan dari salah satu atau kedua pasangan (Simanjuntak, 2007 ; Wijayanti, 2021) . Terjadinya perpisahan rumah tangga tentu saja dikarenakan terdapat alasan yang melatarbelakangi. Menjalani kehidupan rumah tangga perlu adanya kesadaran untuk masing-masing dapat saling memahami, menghargai, menghormati, serta menjaga keharmonisan. Akan tetapi, apabila salah satu pihak merasa dirugikan dalam kehidupan rumah tangga, maka potensi terjadinya perceraian antara suami dan istri akan semakin besar.

## **KONSELING KELOMPOK TEKNIK REALITA**

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan dengan memanfaatkan suasana interaksi secara berkelompok sebagai sarana untuk memberikan *treatment* berdasarkan permasalahan-permasalahan yang dialami oleh setiap anggota kelompok yang hasil akhirnya untuk menentukan arah secara bersama dalam pemecahan masalah (Paramitha, 2019). Konseling kelompok menurut Corey (Putri, 2019) mendefinisikan dengan suatu layanan bimbingan dan konseling yang bersifat mencegah atau memperbaiki baik dalam bidang pribadi, belajar, karir, maupun sosial. Fokus dalam konseling kelompok yaitu komunikasi yang terjalin antar anggota kelompok yang tergabung untuk dapat bersama-sama menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh anggota kelompok. Maka dari itu, diperlukannya hubungan konselor dengan konseli yang hangat dan terjalin baik, penuh keakraban dan saling terbuka. Konsep Realita, konseling realita

berfokus pada masa kini, kenyataan, serta kesadaran untuk mengatasi permasalahan secara efisien tanpa mengkaitkan masa lalu atau terpengaruh oleh orang lain. Pada dasarnya, konseling dengan pendekatan realita diyakini sebagai pengendali utama pada hal-hal yang terjadi dalam kehidupan. Dalam konseling realita memaknai individu yang sehat yaitu mereka yang dapat mencapai “identitas keberhasilan” dengan tetap menekankan pada aspek 3R. Yang dapat diartikan dengan individu mampu menyadari benar maupun tidak benar (Right), individu menyadari apa yang nyata dan tidak nyata (Reality), sehingga mereka mampu bertanggung jawab (Responsibility) akan segala sesuatu yang dipilih secara sadar. Maka dalam konsep realita, konseling realita bertujuan agar individu dapat mencapai pikiran, tindakan, serta perasaan secara logis dan realistis untuk mencapai kepuasan pribadinya (Cantika & Habsy, 2024).

### **PROSEDUR TEKNIK REALITA**

Menurut Wubbolding (Aini & Habsy, 2025) pendekatan realita diperkuat dengan teknik WDEP yang dapat memberikan rangkaian terstruktur dalam proses konseling. Prosedur ini akan membantu konseli untuk dapat mengidentifikasi keinginan, menganalisis perilaku saat ini, mengevaluasi apakah tindakan atau perilaku dapat mendukung pencapaian tujuan, serta merencanakan Langkah-langkah yang lebih efektif. Adapun prosedur pendekatan konseling realita yaitu :

#### **1. Membangun Hubungan**

Dalam tahapan ini, merupakan tahap pendahuluan yang berisikan identifikasi identitas konseli, menyampaikan tata tertib dalam pelaksanaan konseling dan memberi penjelasan mengenai tujuan konseling.

#### **2. Mengeksplor Permasalahan Konseli**

Dalam tahapan ini, merupakan tahap peralihan yaitu konselor akan mengarahkan konseli untuk dapat terbuka terhadap permasalahan yang dialami, serta memberikan kesempatan pada konseli untuk mengutarakan masalah yang dialami.

#### **3. Menganalisis WDEP**

Pada tahapan ini, merupakan tahap kegiatan., maka konselor akan menggunakan rangkaian terstruktur seperti :

##### **a. Analisis W (*Want*)**

Menganalisis *want* yaitu konselor akan menggali keinginan atau kebutuhan konseli yang berkaitan dengan kebutuhan, keinginan dengan tujuan memahami keinginan serta sudut pandang konseli terkait dengan kondisi yang sedang ia alami.

##### **b. Analisis D (*Doing*)**

Analisis *doing* yaitu konselor menelusuri tindakan-tindakan konseli untuk membantu dalam meraih pencapaian, gambaran tujuan hidup, serta upaya dalam memenuhi kebutuhan dasar.

##### **c. Analisis E (*Evaluation*)**

Analisis *evaluation* bertujuan untuk menentukan tindakan atau perilaku baru yang lebih efektif. Dengan evaluasi akan membantu untuk menentukan perilaku yang spesifik, kebutuhan yang sesuai, dan mengevaluasi sudut pandang konseli agar searah dengan rencana yang diinginkan.

##### **d. Analisis P (*Planning*)**

Analisis *planning* bertujuan untuk membuat perencanaan yang sesuai berdasar pada rencana yang ingin dicapai, segera, terukur, dan terkendali.

#### **4. Terminasi**

Pada tahapan terminasi, konselor akan mendiskusikan terkait dengan pencapaian pada perilaku untuk memberi penguatan agar tetap konsisten dan bertanggung jawab akan rencana dan perilaku baru.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menjadi sebuah penelitian dengan pendekatan kuantitatif menggunakan metode eksperimen., yaitu kuasi eksperimen. Desain penelitian yang diterapkan adalah non-equivalent control group design. Teknik penentuan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu metode penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Tujuan dari penelitian adalah untuk menguji efektivitas penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik realitas dalam upaya meningkatkan psychological well being pada peserta didik yang mengalami kondisi orang tua bercerai. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 13 Jakarta Utara dengan jumlah sampel sebanyak 10 siswa yang memiliki latar belakang orang tua bercerai.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berlangsung di SMAN 13 Jakarta Utara dengan menerapkan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik realitas. Adapun proses pelaksanaan treatment pada setiap pertemuan yang memiliki tahapan dan tujuan yang yang berbeda. Pertemuan pertama difokuskan untuk membangun rapport untuk menciptakan hubungan yang lebih nyaman, terbuka, dan saling percaya. Kegiatan yang dilakukan meliputi perkenalan diri, membangun interaksi positif dengan antar anggota, serta eksplorasi permasalahan yang dialami oleh konseli. Selain itu, saat sesi konseling berlangsung akan diberikan pemahaman mengenai konsep dasar *psychological well being*. Dalam setiap sesi konseling, mengacu pada aspek-aspek psychological well being. Hal ini membantu siswa untuk dapat mengenali permasalahan secara mendalam sekaligus eksplorasi hubungan antara pengalaman pribadi dengan setiap dimensi *psychological well being*. Pada sesi terakhir, anggota kelompok diminta menyampaikan kesan dan pesan terkait pengalaman mereka selama mengikuti kegiatan konseling kelompok yang telah dilaksanakan. Dalam penelitian ini, dilakukan analisis untuk mengetahui adanya peningkatan skor psychological well being antara dua kelompok dengan menggunakan angket psychological well being. Penggunaan instrumen tersebut bertujuan untuk mengukur perbedaan skor instrumen sebelum dan setelah treatment. Berikut disajikan hasil uji statistik, yaitu :

**Tabel 1 Uji Statistik**

Ranks				Test Statistics <sup>a</sup>		
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Teknik Realitas	
Teknik Realitas	Kelompok Eksperimen	5	8.00	40.00	Mann-Whitney U	.000
	Kelompok Kontrol	5	3.00	15.00	Wilcoxon W	15.000
	Total	10			Z	-2.611
					Asymp. Sig. (2-tailed)	.009
					Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.008 <sup>b</sup>

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan pada kelompok eksperimen adalah sebesar 8.00, sedangkan kelompok kontrol sebesar 3.00. dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen memiliki tingkat psychological well being yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa pada kelompok kontrol, yang menunjukkan rerata skor yang lebih rendah. Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis menggunakan SPSS versi 30.0 nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.009 dimana nilai tersebut <0.05. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini yaitu  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari layanan konseling kelompok dengan teknik realitas terhadap peningkatan psychological well being siswa. Hasil penelitian ini juga didukung dengan perhitungan untuk membandingkan skor pre test dan post test, yang menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kelompok eksperimen. Siswa yang mengikuti kegiatan konseling kelompok mencapai pemahaman yang lebih tinggi terhadap dimensi psychological well being. Temuan ini mengindikasikan bahwa konseling kelompok tidak hanya memberikan pengetahuan kepada remaja, akan tetapi membantu mereka untuk mengatasi berbagai kendala atau hambatan

psikologis akibat kondisi perceraian orang tua yang masih mereka rasakan. Konseling ini turut memfasilitasi siswa untuk perlahan mencapai kondisi *psychological well being* yang optimal. Didukung dengan perolehan hasil yang berbeda antara kedua kelompok tersebut, dengan demikian penelitian ini mengindikasikan bahwa penerapan konseling kelompok menggunakan metode realitas terbukti efektif dalam meningkatkan *psychological well being* pada siswa kelas XI SMAN 13 Jakarta Utara yang memiliki orang tua bercerai.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan realitas terhadap peningkatan *psychological well being* pada remaja, khususnya siswa kelas XI SMAN 13 Jakarta Utara, mendapatkan hasil jika kegiatan konseling kelompok melalui pendekatan realitas memiliki pengaruh efektif dan signifikan dalam meningkatkan *psychological well being* siswa dengan kondisi orang tua yang telah bercerai. Efektivitas layanan konseling kelompok juga didukung oleh hasil analisis statistik menggunakan uji Mann-Whitney U melalui SPSS versi 30.0 yang menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,001. Nilai ini lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (Ho) ditolak. Sehingga, dapat disimpulkan layanan konseling kelompok dengan teknik realita terbukti efektif secara empiris dalam meningkatkan *psychological well being* pada siswa kelas XI di SMAN 13 Jakarta Utara.

Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan layanan konseling kelompok dengan teknik-teknik lainnya dengan inovasi yang lebih berkembang. Selain itu, cakupan penelitian juga diharapkan dapat diperluas dengan melibatkan jumlah subjek yang lebih besar dan berasal dari latar belakang yang beragam. Sehingga, hal ini diharapkan dapat memberikan dampak positif untuk seluruh siswa yang mengalami hambatan psikologis, baik yang serupa maupun berbeda.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aini , S. N., & Habsy , B. A. (2025). Pendekatan Konseling Realita Sebagai Solusi Permasalahan Peserta Didik. *Jurnal BK UNESA*.
- Cantika, E. W., & Habsy, B. A. (2024). Konseling Realita Sebagai Upaya Penanganan Problematika Remaja . *Jurnal Bk UNESA*.
- Ifdil, I., Sari, I. P., & Putri, V. N. (2020). Psychological well-being remaja dari keluarga broken home. 5, 35–44. <https://doi.org/10.23916/08591011>
- Munandar, A., Purnamasari, S. E., & Peristiano, S. V. (2020). PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA KELUARGA BROKEN HOME PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN BROKEN FAMILY. 22(1), 46–52.
- Muslih, Y. A., Ismanto, H. S., & T, L. O. (2024). Psychological Well-Being pada Siswa Broken Home. *JUANG: Jurnal Wahana Konseling*, 7(1), 73–81.
- Nurhidayah, S., Ekasari, A., Muslimah, A. I., Pramintari, R. D., & Hidayanti, A. (2021). DUKUNGAN SOSIAL , STRATEGI KOPING TERHADAP. 18(1).
- Paramitha, S. D. (2019). LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING REMAJA DI LEMBAGA PEMBINAAN KHUSUS ANAK ( LPKA ). 4(1), 127–147. <https://doi.org/10.32923/sci.v4i1.1015>
- Pribadi, B. M., Kristen, U., & Wacana, S. (2023). Psychological Well-Being Pada Remaja Akhir Korban Perceraian Orang Tua Di Kabupaten Pati. 3, 14889–14901.
- Putri, N. S. (2019). Konseling Kelompok dengan Terapi Realita dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 06(1).

- Ramadhani, T., Djunaedi, D., & Sismiati S., A. (2016). KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (PSYCHOLOGICAL WELL-BEING) SISWA YANG ORANGTUANYA BERCERAI (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108. <https://doi.org/10.21009/insight.051.16>
- Siregar, D., Sitepu, K., Darma, M., Na'im, K., Umaro, M. T., Tarigan, Razali, & Harahap, F. S. (2023). Studi Hukum Tentang Tingkat Perceraian Dan Efeknya Terhadap Anak. *Jurnal Deputi*, 3(2), 178–185. <https://doi.org/10.54123/deputi.v3i2.276>
- Wijayanti, U. T. (2021). ANALISIS FAKTOR PENYEBAB PERCERAIAN PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI KABUPATEN BANYUMAS Analysis of the Factors Causing Divorce during the Covid-19 Pandemic in Banyumas District. 14(1), 14–26.