



## **PENGARUH PEMBERIAN *POSITIVE PSYCHOTHERAPY* UNTUK MENINGKATKAN *HAPPINESS* PADA MAHASISWA DENGAN LATAR BELAKANG *BROKEN HOME* DI KOTA BANDUNG**

Tina Khostarina\*, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia

### **A B S T R A K**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *positive psychotherapy* terhadap peningkatan *happiness* mahasiswa dengan latar belakang *broken home* di Kota Bandung. Emosi negatif, tidak terlibat dalam aktivitas yang menyenangkan, tidak memiliki tujuan hidup, membatasi interaksi dengan lingkungan merupakan beberapa hal negatif yang muncul akibat realita kondisi keluarga tidak harmonis, terutama pada ketiga partisipan dalam penelitian ini. Kondisi tersebut akan diubah dengan pemberian psikoterapi untuk meningkatkan kebahagiaan, sehingga kondisi keluarga tidak harmonis dapat dihadapi dengan lebih adaptif, dan pengembangan diri dapat dilanjutkan dengan optimal. *Positive psychotherapy (PPT)* adalah terapi yang dikembangkan oleh Tayyab Rashid (2013) dengan menggunakan pendekatan psikologi positif. Tujuan dari terapi ini adalah membangun *pleasant life*, *engaged life*, dan *meaningfull life*, dengan mengoptimalkan sisi kekuatan dari seseorang dan memaksimalkan kegunaan dari emosi positif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Psikoterapi positif tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebahagiaan mahasiswa dengan latar belakang *broken home* di Kota Bandung.

**Kata kunci** : *Positive Psychotherapy*; Psikologi Positif; *Happiness*.

### **A B S T R A C T**

This study aims to determine the effect of positive psychotherapy on increasing the happiness of students with a broken home background in Bandung. Negative emotions, not engaging in fun activities, not having a purpose in life, limiting interactions with the environment are some of the negative things that arise due to the reality of inharmonious family conditions, especially in the three participants in this study. This condition will be changed with the provision of psychotherapy to increase happiness, so that inharmonious family conditions can be faced with more adaptive, and self-development can be optimally continued. Positive psychotherapy (PPT) is a therapy developed by Tayyab Rashid (2013) using a positive psychology approach. The results showed that positive psychotherapy had no significant effect on increasing the happiness of students with a broken home background in Bandung city.

**Keywords** : Positive Psychotherapy; Positive Psychology; Happiness.

© 2022 SCHEMA – Journal of Psychological Research. All right reserved.

### **A. Pendahuluan**

*Broken home* merupakan satu dari banyak istilah yang menggambarkan keluarga yang bermasalah dimana anak kekurangan perhatian dari kedua orang tua. Beberapa disebabkan kehilangan orang tua karena kematian, perpisahan atau perceraian, juga termasuk kehidupan keluarga yang tidak harmonis (Raymond Illsley dan Barbara Thompson,). Menurut *Ruth Shinlecan* (dikutip dalam Sobari, 2011), keluarga tidak harmonis termasuk dalam kategori *Psychological broken home* yaitu terjadi dalam satu keluarga, unsur ayah dan ibu masih ada dan masih terikat oleh suatu pernikahan, namun antara ayah dan ibu sudah tidak ada hubungan mesra, tidak ada keharmonisan atau kerukunan.

Kondisi *broken home* dapat memberikan dampak panjang bagi sang anak. Dampak *broken home* terbagi menjadi 3 yaitu dampak psikologis, dampak prestasi anak, dan dampak perilaku. Dampak paling utama yang akan melekat sampai anak tersebut dewasa adalah dampak psikologis. Seorang anak dapat berkembang dengan baik jika kebutuhan psikologisnya juga baik. Secara umum anak yang mengalami *broken home* memiliki ketakutan yang berlebihan, tidak mau berinteraksi dengan sesama, menutup diri dari lingkungan, emosional, sensitif, temperamen tinggi, dan labil. (Nurmalasari, 2008).

Dampak psikologis melekat hingga dewasa terlihat dari fakta yang terjadi pada mahasiswa yang berada dalam rentang usia dewasa awal dengan latar belakang *broken home*. Pada dampak psikologis dan prestasi, mereka mengalami penurunan minat untuk belajar dan prestasi akademik, tidak semangat menjalani aktivitas akademik maupun sosial, juga enggan merencanakan masa depan karir dan pernikahan. Mereka cenderung terfokus pada kondisi negatif yang dialami dalam keluarga. Mereka hanya sekedar menjalani kewajiban untuk kuliah tanpa adanya minat untuk berprestasi meskipun sebetulnya mereka mampu untuk berprestasi karena merasa tidak perlu membanggakan keluarga, cenderung membatasi aktivitas sosial untuk menghindari pembahasan mengenai keluarga, enggan menjalin relasi sosial dengan lawan jenis bahkan enggan memikirkan rencana membangun kehidupan perkawinan karena khawatir akan mengalami ketidakharmonisan seperti yang dialami oleh orang tuanya.

Faktor eksternal yang mempengaruhi kebahagiaan mahasiswa dengan latar belakang *broken home* salah satunya adalah kejadian penting dalam hidup (*live events*). Menurut Kannaer (dalam Eddington & Shuman, 2005) frekuensi dari kejadian yang positif memiliki korelasi dengan afek positif. Sebaliknya, jika seseorang sering mengalami kejadian tidak menyenangkan, seperti bencana, maka kebahagiaan orang tersebut cenderung rendah (Eddington & Shuman, 2005). Mahasiswa dengan latar belakang *broken home*, banyak mengalami kejadian tidak menyenangkan, bahkan masih dirasakan hingga saat ini, kondisi keluarga yang tidak harmonis dan masih sering terjadi pertengkaran diantara kedua orang tua, terus menerus dihadapi tanpa bisa mereka hindari. Hal tersebut berpengaruh terhadap kebahagiaan individu pada rentang dewasa awal yakni mahasiswa dengan latar belakang *broken home* dibandingkan dengan individu dewasa pada umumnya.

Terkait dengan kondisi tersebut, akan diberikan sebuah intervensi psikologis yaitu *positive psychotherapy*. *Positive psychotherapy* adalah psikoterapi yang telah divalidasi secara empiris untuk membangun kekuatan klien dan emosi positif, dan meningkatkan makna kehidupan klien dalam usahanya mengurangi psikopatologi dan meningkatkan kebahagiaan (Rashid, 2008). *Positive psychotherapy* berusaha memunculkan emosi dan kenangan positif dalam diskusi dengan klien saat mendiskusikan masalah klien dengan tujuan untuk mengintegrasikan hal positif dan negatif (Rashid, 2008).

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Quasi Eksperimental*, yaitu suatu bentuk desain penelitian dimana prosedur eksperimental diterapkan, namun tidak semua *extraneous variables* dapat dikontrol (Christensen, 2004). Suatu penelitian eksperimen pada dasarnya bertujuan untuk melihat pengaruh dari suatu pemberian perlakuan (*treatment*) terhadap permasalahan. Pada penelitian ini, permasalahan yang dilihat adalah efektivitas *positive psychotherapy* terhadap *happiness*.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperimental* dengan *one group pre test - post test design* (Campbel, 1979) yang dapat diartikan pengamatan terhadap “satu

kelompok subjek". Melalui penggunaan desain ini, peneliti ingin melihat perubahan sebagai hasil dari perlakuan (*treatment*) dengan cara membandingkan skor yang diperoleh sebelum pemberian perlakuan (*pre-treatment*) dengan skor setelah pemberian perlakuan (*post-treatment*).

Karakteristik subjek dalam penelitian ini yaitu: Mahasiswa, Rentang usia dewasa Awal (18-25 tahun), Latar belakang *psychological broken home*, Kondisi *happiness* rendah hingga sedang, Domisili di kota Bandung sehingga didapatkan subjek dalam penelitian ini sebanyak 3 orang mahasiswa dengan latar belakang keluarga *broken home*.

### **Alat Ukur**

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner *happiness* hasil alih bahasa oleh Selvi Deriani (2015) dan telah dilakukan uji validitas (0,340 – 0,663) dan reliabilitasnya (0,853), serta dilakukan *expert judgement* oleh Sawitri Supardi Sadarjoen selaku praktisi dan ahli di bidang psikologi klinis . Kuesioner yang dialih bahasakan tersebut merupakan kuesioner yang oleh Rashid kembangkan berdasarkan definisi *happiness* dari Seligman (dalam Magyar & Moe, 2009). Kuesioner ini berupa 20 item yang harus diisi oleh partisipan penelitian.

Intervensi *positive psychotherapy* yang akan diberikan pada penelitian ini yaitu sebanyak 6 (enam) sesi. Hal tersebut berdasarkan pertimbangan bahwa ke-6 (enam) sesi tersebut sesuai dengan kebutuhan subjek intervensi, beberapa aktivitas terapi yang bisa dileburkan dalam satu sesi, dan juga didalamnya sudah termasuk sesi-sesi utama yang harus ada dalam psikoterapi positif. Tahapan intervensi yang diberikan berupa : Sesi 1. *Introduction & Identification Strength*, Sesi 2. *Putting strength into plan - Good & Bad Memory*, Sesi 3. *Forgiveness*, Sesi 4. *Gratitude*, Sesi 5. *Optimism & Hope - Response Active Constructive*, Sesi 6. *Integration - The Full Life* dan Terminasi.

### **Metode Analisis**

Metode analisis yang digunakan pada penelitian ini yaitu Uji statistika non-parametrik dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank* yang digunakan untuk melihat peningkatan skor hasil setelah dan sebelum dilakukan terapi. Uji statistika ini dilakukan untuk menjawab hipotesis penelitian. Serta analisis data deskriptif untuk menjabarkan hasil dari pengurukan *happiness*, memahami proses yang terjadi dalam diri individu atas pemberian tiap sesi terapi. Data yang digunakan untuk membahas perubahan kondisi *happiness* setiap subjek adalah melalui *worksheet* terapi, wawancara, dan juga proses diskusi yang berjalan dari setiap sesi terapi.

### **C. Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan hasil uji statistik deskriptif menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks* pada uji satu pihak (*one tailed*), maka diperoleh bahwa *output* signifikansi sebesar 0.0545 lebih dari taraf kepercayaan 0.05. Oleh karena itu,  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, yang berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan *positive psychotherapy* terhadap peningkatan *happiness* mahasiswa dengan latar belakang *broken home* di Kota Bandung.

**Tabel 1.** Hasil Pengukuran *Happiness* Secara Umum

<i>Pre-test</i>		<i>Post – test</i>	
Rata-rata skor total subjek	Kategori	Rata-rata skor total subjek	Kategori
26	Sedang	38	Sedang

Berdasarkan hasil pengukuran *pre-test* sebelum diberikan intervensi *positive psychotherapy* terlihat bahwa kategori kondisi *happiness* subjek secara umum adalah sedang. Setelah diberikan intervensi *positive psychotherapy*, berdasarkan hasil pengukuran *post-test* terlihat bahwa kondisi *happiness* pada subjek secara umum terlihat adanya peningkatan skor namun tetap dalam kategori sedang.

Hasil uji statistik deskriptif menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan *positive psychotherapy* untuk meningkatkan *happiness* pada mahasiswa dengan latar belakang *broken home* di kota Bandung. Meskipun secara statistik tidak terdapat pengaruh yang signifikan, namun secara kualitatif terdapat peningkatan skor. *Positive Psychotherapy* adalah psikoterapi yang telah divalidasi secara empiris untuk membangun kekuatan karakter klien dan emosi positif, dan meningkatkan makna kehidupan klien dalam usahanya mengurangi psikopatologi dan meningkatkan kebahagiaan (Rashid, 2008). Berdasarkan konsep teori, *positive psychotherapy* dapat meningkatkan kebahagiaan, tetapi berbagai faktor membuat *positive psychotherapy* tidak memberikan pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa dengan latar belakang *broken home* di Kota Bandung, seperti waktu, kesiapan, batasan populasi, *live event*, serta kepribadian. Batasan populasi sulit untuk dilakukan karena data mahasiswa dengan latar belakang *broken home* tidak dapat dipastikan jumlahnya dan juga ketidakterbukaan individu yang mengalami *psychological broken home* menjadi salah satu kendala.

Jika dilihat dari segi aspek-aspek *happiness*, aspek *meaningful life* menunjukkan peningkatan terjadi pada ketiga subjek, dari kategori rendah menjadi kategori sedang. Dapat dikatakan bahwa *positive psychotherapy* dapat meningkatkan aspek *meaningful life* pada mahasiswa dengan latar belakang *broken home*. Penelitian ini memperlihatkan bahwa *positive psychotherapy* (PPT) dapat meningkatkan aspek-aspek dari *happiness* ketiga subjek dengan pemberian 6 materi selama 6 sesi.

Materi tersebut yakni *use your strength, good & bad memory, forgiveness, gratitude, optimism & hope, response active constructive*. Masing-masing materi di setiap sesi didiskusikan bersama, disertai pemberian *worksheet* yang membantu subjek dapat membaca kembali dan mengevaluasi apa yang sudah dituliskan pada lembar kerja, juga pemberian *homework* sebagai salah satu bagian penting dalam pelaksanaan intervensi *positive psychotherapy* (PPT). Untuk membuat aspek *happiness* meningkat secara bersamaan, sesi terapi dapat dilanjutkan kembali, hingga dapat menjadi suatu kebiasaan yang dilakukan oleh subjek sehari-hari.

Materi *use your strength* berdampak dalam meningkatkan *happiness* ketiga subjek, terutama meningkatkan makna hidup ketiga subjek (*meaningful life*). Makna hidup dirasakan juga dengan cara melibatkan subjek dalam aktifitas bersama orang lain yang menggunakan kekuatan karakter yang dimilikinya. Dengan mengetahui kekuatan karakter yang dimilikinya, ketiga subjek merasa bahwa dirinya masih memiliki hal positif dalam hidup, masih dapat memiliki banyak manfaat bagi diri

sendiri dan orang lain, semakin meningkat rasa koneksi dengan orang-orang sekitar, rasa makna dalam menjalani kehidupan, dan mulai merasakan adanya tujuan dalam hidup.

#### **D. Simpulan**

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *positive psychotherapy* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kebahagiaan mahasiswa dengan latar belakang *broken home* di Kota Bandung. Selain itu, tidak terdapatnya pengaruh yang signifikan disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya yaitu keterbatasan waktu, dan penentuan batas populasi.

Secara analisis individual menunjukkan bahwa *happiness* mahasiswa dengan latar belakang *broken home* mengalami perubahan bervariasi setelah diberikan intervensi *positive psychotherapy* dilihat dari berbagai aspek kebahagiaan. *Positive psychotherapy* memberikan kontribusi dalam meningkatkan aspek *meaningful life* pada semua subjek. Secara keseluruhan penelitian ini membuktikan bahwa untuk menolong partisipan lepas dari masalah ataupun gangguan klinisnya tidak harus selalu berorientasi pada memperbaiki aspek psikologis yang bermasalah, namun dengan berfokus pada aspek kekuatan yang dimiliki partisipan dan juga menumbuhkan emosi positif bisa membuat partisipan mampu menumbuhkan sendiri kebahagiaan dalam hidup mereka.

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian intervensi *positive psychotherapy* (PPT) dapat dijadikan data tambahan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian sejenis. Melakukan penelitian yang sejenis, dengan menggunakan modul penelitian ini untuk meningkatkan aspek *meaningful life*. Rancang sesi-sesi yang dapat lebih meningkatkan aspek *pleasant life* dan *engaged life* agar *happiness* pada subjek mengalami peningkatan yang signifikan pada semua aspek. Disarankan pada penelitian selanjutnya untuk lebih memperhatikan batasan populasi subjek penelitian.

#### **Daftar Pustaka**

- Azwar, S. (2003). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strength*. New York: Brunner-Routledge.
- Christensen. (2004). *Educational Research: Quantitative, Qualitative, and Mixed Approaches* (2<sup>nd</sup> ed). USA: Pearson.
- Compton, W. C. (2005). *An Introduction to Positive Psychology*. USA: Thomson Learning, Inc.
- Deriani, S. (2015). Efektifitas Positive Psychotherapy (PPT) dalam Meningkatkan Happiness Pasien Kanker Payudara Pasca Matectomy. *Tesis (tidak diterbitkan)*. Bandung: Universitas Islam Bandung.
- Depdikbud. (1993). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Diener, Ed., Scollon, N.C & Lucas, R.E. (2003). The Enveloping Concept of Subjective Well Being: The Multifaceted Nature of Happiness. *Article in Perss: Advance in Cell Aging and Gerontology*. 15, 187-219.
- Hadi, S. (2001). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Surabaya: Erlangga.
- Illsley, R., & Thompson, B. (1961). Women From Broken Home. 9, 27-54. <https://doi.org/10.1111%2Fj.1467-954X.1961.tb01084.x>
- Jones & Richard, N. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Khavari K.A. (2006). *The Art of Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Disetiap Keadaan*. Jakarta: Serambi Ilmu Alam.
- Lestari, S. (2012). *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Linley, P.A., & Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in Practice*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Lopez, Shane J. (2008). *Positive Psychology: Exploring the Best in People (Vol. 1,2,3 and 4)*. USA: Greenwood Publishing Group.
- Magyar, J. L., & Moe. (2009). *Therapist's Guide to Positive Psychological Interventions*. USA: Academic Press.
- Moleong, L. J. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Noor, H. (2009). *Aplikasi Penyusunan Instrumen Pengukuran Perilaku*. Bandung: Fakultas Psikologi Unisba.
- Nurmalasari, Y. (2008). Broken home : Dampak dan solusi. *Makalah*. Available: <http://ddistrictofnaya.blogspot.com/2010/11/brokenhome-dampak-dan-solusi.htm>.
- Pamungkas, Catur. (2016). Pengaruh Positive Psychotherapy Terhadap Peningkatan Subjective Well Being Pada Wanita Dewasa Awal Yang Belum Memiliki Pasangan. *Tesis (Tidak Diterbitkan)*. Bandung: Universitas Padjadjaran.
- Papalia, D. E. & Olds, S. W. (1998). *Human Development*. (7<sup>th</sup> ed). Newyork : McGraw-Hill.
- Papalia, D .E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2007). *Human Development* (10<sup>th</sup> Ed). New York: McGraw-Hill.
- Peseschkian, N. (1989). *Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method*. *Translated by Robert Walker*. Berlin : Springer-Verlag.
- Poerwandari. (2005). *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia* (3<sup>th</sup> Ed). Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Purwadi, D. (2012). Tiga Daerah Paling Banyak Cerai Warganya *Makalah*. Available: <https://m.republika.co.id/berita/regional/nusantara/12/01/24/iya3j5-tiga-daerah-paling-banyak-cerai-warganya>.
- Ramadhini, Mita. (2018). Efektifitas Positive Psychotherapy (PPT) Dalam Meningkatkan Subjective Well Being Pada Istri Perwira TNI-AD Yang Menjabat Sebagai Ketua Anak Ranting. *Thesis (tidak diterbitkan)*. Bandung: Universitas Islam Bandung.
- Rashid, T. (2008). *Positive Psychotherapy: Exploring the best in people*. (Vol. IV; pp. 188-217) Westport: Praeger.
- Rashid, T. (2013). *Positive Psychotherapy*. Available: [www.tayyabrashid.com/pdf/ppt.pdf](http://www.tayyabrashid.com/pdf/ppt.pdf).
- Rashid, T. (2013). Positive Psychotherapy : Session by Session Planning. *Makalah*. Available: [www.tayyabrashid.com/site/page?view=ppt](http://www.tayyabrashid.com/site/page?view=ppt).
- Rashid, T. (2013). *Ways to Use VIA Character Strength*. Available: [www.tayyabrashid.com/pdf/via\\_strengths.pdf](http://www.tayyabrashid.com/pdf/via_strengths.pdf).
- Rifai. (2015). *Cerai Gugat, Dominasi Kasus Cerai di Kota Bandung*. Available: <https://m.detik.com/news/jawabarat/1056345/80-persen-wanita-gugat-cerai-di-pa-bandung>.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development*. Jakarta: Erlangga.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung: Mizan.
- Seligman, M. E. P. (2005). Making People Happier: a Randomized Controlled Study of Exercises That Build Positive Emotion, Engagement, and Meaning. *American Psychologists*.

- Seligman, Martin E.P., Rashid, T., & Parks, A.C. (2006). Positive Psychotherapy. *American Psychologists*, 61(8), 772-778.
- Seligman, Martin E.P., Steen, T.A., Parks, A.C., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress. *American Psychologists*, 65(5), 410-421.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sobari, T.I. (2011). *Kenakalan Anak dan Remaja*. Available: <http://psikologi-untar.blogspot.com/2012/10/dampak-keluarga-disharmonis-terhadap.html>.
- Turner, J.S & Helms, D.B. (1995). *Life Span Development*. (5<sup>th</sup> Ed). Toky: Harcourt Brace College Publishers.
- Utami, Nindya. (2016). Efektifitas Kelompok Psikoterapi Positif Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Narapidana. *Thesis (tidak diterbitkan)*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wardati, Miki Amrilya. (2014). Pengaruh Positive Psychotherapy Terhadap Self Esteem Remaja Korban KDRT. *Thesis (tidak diterbitkan)*. Bandung: Universitas Islam Bandung.
- Zulfiana, Uun. (2014). Meningkatkan Kebahagiaan di Panti Werda Melalui Psikoterapi Positif Dalam Kelompok. *Thesis (tidak diterbitkan)*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.