



## EFEKTIVITAS KONSELING NARATIF UNTUK MENGATASI RENDAHNYA *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* KORBAN PERUNDUNGAN

<sup>1</sup>Rindang A. Istiqomah, <sup>2</sup>Ribut Purwaningrum, <sup>3</sup>Asrowi

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret

### ARTICLE INFORMATION

**\*Corresponding Author:**  
Rindang A. Istiqomah  
rindanggunistiqom  
@student.uns.ac.id

#### Article History

Received 12 Juli 2024

Revised 6 November 2024

Accepted 11 November 2024

#### Kata Kunci

Konseling naratif  
Korban perundungan  
*Psychological well-being*

#### Cite this Article:

Istiqomah, R. A.,  
Purwaningrum, R., & Asrowi,  
A. (2024). Efektivitas  
konseling naratif untuk  
mengatasi rendahnya  
*psychological well-being*  
korban perundungan. *Jurnal  
Psikologi*, 17(2), 452-462 doi:  
<https://doi.org/10.35760/psi.2024.v17i2.11938>

### PENDAHULUAN

*Psychological well-being* pertama kali diangkat dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Bradburn pada tahun 1969. Menurut Bradburn (1969), *psychological well-being*

### ABSTRAK

*Psychological well-being* diartikan sebagai keadaan individu yang mampu bersikap positif terhadap diri sendiri maupun orang lain serta mampu mengambil keputusan sesuai kebutuhan dengan mengembangkan potensi diri. Salah satu upaya untuk mengatasi rendahnya *psychological well-being* adalah melalui konseling naratif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling naratif dalam mengatasi rendahnya *psychological well-being* korban perundungan di sebuah sekolah swasta di Surakarta. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain pra eksperimen. Metode yang digunakan adalah *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian dipilih berdasarkan kriteria khusus yang dibuat oleh peneliti. Pengambilan data menggunakan skala psikologi *Ryff's Psychological Well-Being Scale* yang telah melalui proses adaptasi. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui perbedaan skor hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil pengujian diketahui menunjuk pada angka  $0.028 < 0.05$ . Nilai signifikansi yang kurang dari 0.05 dikatakan memiliki perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Temuan penelitian ini menunjukkan adanya efektivitas konseling naratif untuk mengatasi rendahnya *psychological well-being*.

### ABSTRACT

*Psychological well-being* is defined as the state of an individual who can have a positive attitude towards themselves and others and can make decisions according to needs by developing their potential. One strategy to overcome low *psychological well-being* is through narrative counseling. This study aims to examine the effectiveness of narrative counseling in overcoming the low *psychological well-being* of students who are victims of bullying. The approach used in this research is quantitative with a pre-experimental design. The method used was *one group pretest-posttest*. The research subjects were selected based on specific criteria made by the researcher. Data collection uses *Ryff's Psychological Well-Being Scale* which has gone through an adaptation process. The data analysis technique used in this study is the *Wilcoxon Signed Rank Test* to determine the difference in pretest and posttest scores. The test results are known to point to the number  $0.028 < 0.05$ . A significance value of less than 0.05 is said to have a significant difference between the pretest and posttest results. So it can be concluded that narrative counseling is effective for overcoming low *psychological well-being*. Suggestions that can be given to future researchers are to implement other research designs such as true experiments or develop narrative counseling media through research and development designs

didefinisikan sebagai suatu kecakapan individu untuk melawan dan mengentaskan masalah dalam hidup keseharian. *Psychological well-being* bukan berarti sekedar bebas dari pikiran dan perilaku negatif, tetapi juga bagaimana individu tersebut merasa tidak terbebani oleh penilaian subjektif dan mampu menilik potensi-potensi yang dimiliki. Individu disebut memiliki *psychological well-being* ketika memiliki enam dimensi yang digambarkan secara komprehensif oleh Ryff (1989), Ryff dan Keyes (1995), Ryff dan Singer (2008), dan Ryff (2014) sebagai (1) *self-acceptance* (penerimaan diri), (2) *positive relation with others* (hubungan positif dengan orang lain), (3) *autonomy* (otonomi), (4) *environmental mastery* (penguasaan lingkungan), (5) *purpose in life* (tujuan dalam hidup), serta (6) *personal growth* (pertumbuhan pribadi).

Peserta didik jenjang SMA, terutama kelas XI, merupakan remaja dengan kategori usia 15 hingga 17 tahun. Remaja dengan kategori usia tersebut dikategorikan sebagai *middle adolescent*. Sugiyo dkk. (2019) mengemukakan bahwa dengan mempunyai *psychological well-being* yang optimal pada remaja, maka mereka mampu menyelesaikan tugas perkembangan dengan optimal pula. Hal tersebut sejalan dengan kajian Riyanto (2017) yang menyebut jika remaja memiliki masalah dalam menunaikan tugas perkembangannya, maka perlu dipertanyakan bagaimana mereka mampu mencapai kesejahteraan psikologisnya. Triana, Komariah, dan Widiyanti (2021) menyebut bahwa *psychological well-being* penting dimiliki oleh remaja guna membantu menghadapi berbagai tantangan kehidupan seperti *bullying*. Korban perundungan secara umum mengalami rasa rendah diri, tidak nyaman, dan tidak berharga. Selain itu, korban perundungan juga kesulitan menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial hingga menarik diri dari pergaulan. Hal tersebut selaras dengan riset yang dilakukan oleh Okoiye, Anayochi, dan Onah (2015) bahwa *bullying* memiliki dampak negatif terhadap *psychological well-being* yang pada akhirnya korban tersebut memiliki harga diri rendah, konsep diri yang buruk, serta efikasi diri rendah. Fitriani dan Widiningsih (2020) menyimpulkan bahwa kasus perundungan yang dialami oleh peserta didik di sekolah secara kontinu berdampak secara jangka pendek maupun panjang yang serius terhadap *psychological well-being*.

Penelitian terdahulu berkenaan dengan tingkat *psychological well-being* pada peserta didik jenjang SMA pernah dilakukan oleh Hasanuddin dan Khairuddin (2021) menunjukkan kategori sedang. Tingkat *psychological well-being* yang dikategorikan sedang juga diperoleh dari penelitian Elisa (2021) terhadap peserta didik SMA Negeri 1 Muntilan dengan persentase 55%. Berbeda dengan kajian yang diteliti oleh Syafiasani dan Rahayu (2022) yang mendapatkan hasil riset bahwa tingkat *psychological well-being* peserta didik SMA X di Bandung tergolong rendah. Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Naichiendami dan Sartika (2022) yang menunjukkan tingkat *psychological well-being* remaja korban perundungan di Kota Bandung tergolong rendah dengan persentase sebanyak 50%. Menurut beberapa riset yang telah

dilakukan oleh peneliti sebelumnya, dapat dikonklusikan bahwa tingkat *psychological well-being* yang maksimum belum ditemukan sehingga perlu ditingkatkan melalui intervensi tertentu.

Guna meninjau kondisi empiris di lapangan, dilakukan studi pendahuluan melalui wawancara kepada guru BK dan peserta didik di sebuah sekolah swasta di Surakarta. Hasil wawancara menunjukkan bahwa masih terdapat peristiwa perundungan yang berdampak pada kondisi kesejahteraan psikologis peserta didik. Kondisi *psychological well-being* pada peserta didik korban perundungan di sekolah tersebut menjadi suatu masalah yang perlu diberikan intervensi supaya individu mampu memaknai hidupnya dengan lebih baik sehingga mencapai aktualisasi diri sesuai tugas-tugas perkembangan peserta didik pada umumnya.

Konseling kelompok naratif merupakan strategi yang dapat dipilih untuk mengatasi rendahnya *psychological well-being*. Konseling naratif merupakan pendekatan konseling berbasis kekuatan yang menekankan kolaborasi antara konselor dan konseli untuk membantu melihat diri mereka berdaya dan hidup seperti yang diinginkan. Penelitian mengenai konseling naratif pernah dilakukan oleh Ruini dkk. (2014) yang menyebut bahwa konseling naratif menggunakan dasar dongeng tradisional mampu meningkatkan *psychological well-being* pada kelompok Perempuan yang sedang mengalami berbagai kecemasan. Penelitian lain mengenai konseling naratif juga dilakukan oleh Fajar, Siring, dan Umar (2022) yang membahas pengembangan media *daily journal* untuk mengoptimalkan efikasi diri akademik pada peserta didik SMA.

Kajian terkait konseling kelompok naratif guna mengatasi rendahnya *psychological well-being* masih jarang dilakukan. Berdasarkan konsep kebaruan tersebut, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian ini. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah guna membuktikan efektivitas konseling naratif dalam rangka mengatasi rendahnya *psychological well-being* terhadap peserta didik korban perundungan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini mengaplikasikan desain pra eksperimen dengan teknik *one group pretest-posttest*. Subjek yang dipilih terbatas pada 6 orang peserta didik kelas XI di sebuah sekolah swasta di Surakarta yang pernah mengalami perundungan dalam kurun waktu 3 bulan terakhir secara verbal atau non verbal di sekolah.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini mengadaptasi instrumen *Psychological Well-Being Scale* oleh Ryff (1989) yang memiliki 6 kategori respon yang dimulai dari “sangat tidak setuju”, “tidak setuju”, “kurang setuju”, “agak setuju”, “setuju”, “sangat setuju”. Prosedur adaptasi yang dilakukan peneliti mengacu pada *Guidelines for*

*Translating and Adapting Test 2<sup>nd</sup> Edition* yang diterbitkan oleh *International Test Commission* (ITC) pada tahun 2019 yang meliputi: (1) prakondisi, (2) penerjemahan, (3) sintesis, (4) peninjauan, (5) uji keterbacaan, (6) analisis hasil. Hasil adaptasi instrumen tersebut diujikan kepada ahli dengan bidang bimbingan dan konseling serta bidang kebahasaan guna meninjau instrumen dari segi relevansi teori dan efektivitas kebahasaan. Validitas konten dari instrumen dianalisis menggunakan CVI, sementara validitas konstruk dianalisis menggunakan *Pearson Correlation Product Moment* dan *Cronbach Alpha*. Hasil uji validitas konten menunjukkan angka 1 yang artinya sangat valid. Uji validitas konstruk menghasilkan 13 butir item yang tidak valid, sementara hasil uji reliabilitas merujuk angka 0.932 yang berarti reliabilitas di atas batas minimum.

Guna menganalisis data yang telah dihimpun ketika penelitian, maka dilakukan uji hipotesis untuk memverifikasi hipotesis yang telah diformulasikan. Penelitian ini memanfaatkan *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk memeriksa hipotesis. Analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* diproses melalui aplikasi statistik yaitu IBM SPSS Statistics Version 25. Pedoman pengambilan keputusan pada uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang mengacu pada signifikansi (*Asymptotic Significance*) yaitu (1) nilai signifikansi kurang dari 0.05 artinya terdapat perubahan signifikan, (2) nilai signifikansi yang lebih dari 0.05 diartikan sebagai tidak memiliki perubahan signifikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Data Pretest*

*Pretest* dilakukan dengan membagikan instrumen *Ryff's Psychological Well-Being Scale* yang sudah diadaptasi. Skala tersebut dicetak secara fisik sehingga memudahkan peneliti untuk memantau pengisian instrumen oleh subjek penelitian. Tujuan dilakukannya *pretest* adalah untuk memperoleh gambaran awal tentang kondisi *psychological well-being* subjek sebelum menerapkan konseling naratif. Hasil *pretest* disajikan pada Tabel 1.

### *Implementasi Treatment*

Pemberian *treatment* dilaksanakan sebanyak tiga pertemuan. Pada masing-masing pertemuan terdapat dua dimensi yang harus dicapai melalui konseling naratif. Adapun langkah-langkah konseling naratif yang dilakukan meliputi (1) asesmen, (2) *externalizing the problems*, (3) *unique outcome*, (4) *alternative narrative and reauthoring*, (5) *question for the future*, dan (6) *supporting the client*.

### Data Posttest

*Posttest* dilakukan dengan membagikan instrumen *Ryff's Psychological Well-Being Scale* yang sudah diadaptasi, tetapi dengan nomor item yang diacak. Skala tersebut dicetak secara fisik sehingga memudahkan peneliti untuk memantau pengisian instrumen oleh subjek penelitian. Tujuan dilakukannya *posttest* adalah untuk memperoleh gambaran awal tentang kondisi *psychological well-being* subjek sebelum menerapkan konseling naratif. Hasil *pretest* disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 menggambarkan hasil *posttest* dari penelitian ini mengindikasikan bahwa terdapat peningkatan pada *psychological well-being* dibanding hasil *pretest*. Secara spesifik, rerata skor pada *pretest* berada pada kategori sedang, sementara rerata skor pada *posttest* menunjukkan kategori tinggi.

### Uji Hipotesis

Peneliti menggunakan uji hipotesis *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk menguji hipotesis penelitian ini. *Wilcoxon Signed Rank Test* ialah salah satu cara pemeriksaan yang dipakai guna meninjau efektivitas intervensi yang ditengarai dengan adanya perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Pedoman pengambilan keputusan uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* adalah (1) nilai probabilitas atau signifikansi  $\leq 0.05$  maka terdapat perbedaan yang signifikan terhadap dua kelompok data, dan (2) nilai probabilitas atau signifikansi  $> 0.05$  maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara dua kelompok data. Hasil pengujian hipotesis tersaji pada Tabel 2.

Tabel 2 menggambarkan bahwa nilai probabilitas atau signifikansi berada pada angka 0.028. Berpegang pada pedoman pengambilan keputusan uji hipotesis *Wilcoxon Signed Rank Test* bahwa nilai signifikansi  $< 0.05$  maka terdapat perbedaan antara dua kelompok data. Dengan demikian hasil interpretasi data tersebut dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan *psychological well-being* secara signifikan terhadap peserta didik korban perundungan setelah diberikan intervensi konseling kelompok naratif.

**Tabel 1**  
***Hasil Pengukuran Pretest dan Posttest***

No.	Subjek	Kelas	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>
1	NMM	XI-3	281	366
2	SZS	XI-3	314	382
3	KCA	XI-4	280	388
4	LAM	XI-4	297	375
5	APA	XI-5	258	356
6	HAA	XI-5	276	385
	Rata-rata		284.33	375.33

**Tabel 2**  
***Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test***

Test Statistics <sup>a</sup>	Posttest - Pretest
Z	-2.201 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028

a. Wilcoxon Signed Ranks Test  
b. Based on negative ranks.

Melalui adanya perbedaan yang signifikan terhadap skor *pretest* dan *posttest* tersebut, maka pemberian intervensi berupa konseling naratif efektif untuk mengatasi rendahnya *psychological well-being*. Berdasarkan interpretasi data di atas, dapat dinyatakan bahwa hipotesis penelitian terbukti. Kondisi tersebut dapat terjadi karena beberapa hal yang ditinjau dari kondisi empiris di lapangan.

Dilihat dari kondisi empiris di lapangan, dinamika kelompok terjalin dengan baik. Meskipun anggota kelompok terdiri dari tiga kelas yang berbeda, tetapi seiring berjalannya proses konseling terjalin keakraban di antara mereka. Kelompok yang beranggotakan enam orang ini dapat menumbuhkan interaksi yang aktif di antara mereka. Masing-masing anggota kelompok juga memunculkan antusiasme ketika mendengarkan pengalaman perundingan. Tidak hanya aktif mendengar, anggota kelompok juga aktif bertanya dan memberikan tanggapan serta masukan. Secara teoritis, untuk mendorong efektivitas interaksi maksimal dalam kelompok, jumlah anggota kelompok tidak boleh kurang dari lima dan tidak lebih dari sembilan anggota (Berg, Landreth, & Fall, 2006). Jumlah tersebut mencukupi terbentuknya dinamika kelompok serta menjaga kelompok agar tetap memungkinkan kedekatan dan keakraban. Dinamika kelompok merujuk pada komunikasi secara verbal dan nonverbal serta pertukaran energi antara anggota dan pemimpin, cara pemimpin bereaksi terhadap anggota, dan cara anggota saling bicara satu sama lain dengan pemimpinnya (Jacobs dkk., 2012). Menurut Wibowo (2019), konseling kelompok dapat berjalan dengan efektif jika didukung dengan adanya dinamika kelompok yang kohesif.

Peneliti selaku pemimpin kelompok berperan menjadi pendengar yang aktif pula selama keberjalanan konseling. Upaya untuk memberikan apresiasi terhadap kemajuan anggota kelompok sudah diterapkan. Sesuai dengan pendapat Sharf (2012) bahwa dalam sudut pandang naratif, pemimpin kelompok perlu memberikan apresiasi terhadap kemajuan anggota kelompok untuk mendukung perubahan anggota kelompok. Pendapat tersebut dikuatkan oleh Corey (2017) yang menyebutkan bahwa pemimpin kelompok dalam konseling naratif berperan untuk menghapuskan *judgement* buruk terhadap cerita anggota kelompok, sehingga pemimpin kelompok perlu mendengarkan dengan seksama.

Berdasarkan segi durasi, konseling kelompok pada pertemuan pertama berlangsung melebihi jam pelajaran. Namun, anggota kelompok justru tidak memperlmasalahkan hal tersebut. Hal ini karena penelitian dilaksanakan ketika peserta didik sudah menyelesaikan Ujian Akhir Semester sehingga tidak ada kegiatan lain. Menurut Wibowo (2019), dinamika kelompok yang efektif dapat terjadi ketika anggota kelompok berada pada kondisi tanpa tekanan dalam hal apapun, sehingga anggota kelompok merasa nyaman berada dalam kelompok.

Fasilitas selama pelaksanaan konseling tergolong membuat anggota kelompok merasa nyaman dan aman karena dilaksanakan di ruang kelas yang sudah tidak digunakan kelas XII dan di perpustakaan. Ruang kelas termasuk kedap suara dan terhindar dari gangguan peserta didik lain karena berada di lantai yang terpisah dari kelas XI. Tidak hanya itu, ruang kelas juga dilengkapi dengan *air conditioner* sehingga suasana terasa sejuk. Sementara itu, perpustakaan memiliki fasilitas *bean bag* yang membuat anggota kelompok dapat duduk dengan lebih nyaman serta dilengkapi dengan *air conditioner* yang memadai. Berdasarkan teori yang dipaparkan Forsyth (2010), *setting* dalam konseling kelompok yang tertata rapi, bersih, dan luas biasanya menghasilkan reaksi yang lebih baik. Ciri-ciri fisik yang merangsang emosi positif cenderung dikaitkan dengan serangkaian dinamika kelompok yang positif termasuk peningkatan kohesi, komunikasi, produktivitas, dan berkurangnya ketidakhadiran.

Secara teoritis, penelitian tentang konseling naratif telah dilakukan oleh para peneliti terdahulu. Penelitian oleh Haslinah dan Pandang (2020) menyebutkan bahwa konseling naratif berhasil menaikkan tingkat konsep diri positif peserta didik di Madrasah Aliyah DDI Kanang Kabupaten Polewali Mandar. Adanya perubahan konsep diri positif dari konseling naratif tersebut dipengaruhi oleh sikap konselor yang terbuka dan menunjukkan penerimaan terhadap klien, terutama ketika memberikan dukungan dan pujian kepada klien. Konsep diri memainkan peran yang krusial dalam proses perkembangan sosial individu. Menurut Putri, Aprison, dan Sari (2020) dalam proses perkembangan, remaja sangat perlu mengembangkan konsep diri positif dan asesmen diri sehingga mereka dapat dengan lebih mudah menerima dan mengetahui karakteristik diri untuk memperoleh kebahagiaan dalam hidup. Haslinah dan Pandang (2020) juga menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis peserta didik akan terganggu jika mereka memiliki konsep diri yang negatif. Maka, hal tersebut selaras dengan salah satu aspek *self-acceptance* dalam *psychological well-being* yang merupakan pemikiran positif terhadap diri, menyadari dan mengakui segala aspek dalam diri, serta menerima masa lampau diri secara positif.

Penelitian oleh Renata, Pandang, dan Latif (2023) mengemukakan bahwa konseling naratif efektif meningkatkan harga diri yang rendah. Hal tersebut terlihat dari adanya perubahan skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Membingkai cerita baru

melalui penulisan jurnal selama 30 hari menjadi poros dalam proses konseling tersebut. Konseli merasa baik mengenai dirinya dalam aktivitas keseharian dan mengalami peningkatan dalam penghargaan terhadap dirinya. Harga diri mengimplikasikan komponen afektif dan kognitif, evaluatif, dan interaksi sosial. Individu dengan harga diri yang tinggi akan bertumbuh dan mampu mengatasi berbagai macam tantangan. Secara umum, kebutuhan primer psikologisnya terwujud sehingga ia memiliki kesejahteraan psikologis yang baik pula (Sun, 2020).

Penelitian lain yang serupa mengenai konseling kelompok naratif dilaksanakan oleh Sriwangi (2022) yang menyatakan bahwa penerapan konseling kelompok menggunakan pendekatan naratif menyebabkan terjadinya peningkatan efikasi diri dalam mengerjakan tugas belajar peserta didik dari kategori rendah menjadi tinggi. Indikator keberhasilannya didukung dari lembar kerja yang dibagikan kepada anggota kelompok. Keberhasilan intervensi yang diberikan juga ditentukan oleh keaktifan anggota kelompok selama mengikuti proses konseling. Individu dengan efikasi diri artinya berkeyakinan atas kapasitas dirinya dalam meraih suatu pencapaian. Efikasi diri bertindak sebagai pemupuk perasaan positif seseorang dan mempunyai keterhubungan dengan kepuasan hidup (Maujean & Davis, 2013). Hal tersebut didukung dengan pendapat Singh (2014) yang menyatakan bahwa *psychological well-being* berkaitan dengan perasaan sukacita, kegembiraan, emosi positif, intensi, optimistis, dan kepercayaan atas kemampuan diri. Lebih lanjut, Kuserawati dan Farida (2022) mengemukakan bahwa efikasi diri menjadi motivator seseorang dalam mengoptimalkan kapasitas diri guna meraih *psychological well-being* yang diimplementasikan melalui dimensi-dimensinya.

Penelitian oleh Sarjun (2017) membuktikan bahwa konseling kelompok naratif efektif guna menumbuhkan regulasi diri peserta didik kelas XI SMA Kota Bandar Lampung. Efektivitas konseling kelompok naratif dalam mengembangkan regulasi diri disebabkan oleh anggota kelompok merasa bebas memunculkan ekspresi dan berkarya dalam mengemukakan dan menelaah problema serta memutuskan penyelesaian terbaik atas problema yang dihadapinya. Selain itu, apresiasi atas kreativitas anggota kelompok merupakan komponen penting konseling naratif efektif dalam menumbuhkan regulasi diri. Regulasi diri sebagai dorongan dalam diri untuk memunculkan keinginan dalam menetapkan tujuan hidup, mendesain rencana yang akan dilakukan, mengamati dan mengubah tingkah laku yang diperlihatkan (Rahmi dkk., 2019). Bentuk sederhana dari regulasi diri ialah belajar dari kekeliruan masa lampau dan menentukan *goals* yang akan diraih. Kedua bentuk tersebut selaras dengan dimensi *autonomy* dan *purpose in life* dalam *psychological well-being*. Hal tersebut didukung oleh pendapat Seligman yang dikutip Zumrotin (2022) bahwa beberapa faktor yang dapat meningkatkan *psychological well-being* individu meliputi regulasi diri, kerendahan hati, dan memaafkan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil telaah, interpretasi, dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat ditarik simpulan bahwa uji hipotesis *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan efektivitas konseling kelompok naratif dalam mengatasi *psychological well-being* yang rendah pada siswa korban perundungan di sebuah sekolah swasta di Surakarta. Hal ini terbukti dengan terdapatnya perbedaan signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest Ryff's Psychological Well-being Scale*. Maka dari itu, disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima.

Saran yang dapat diberikan terkait ide lebih lanjut penelitian yakni peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian serupa menggunakan desain penelitian yang berbeda, misalnya eksperimen sesungguhnya, atau dengan mengembangkan media pada penelitian *research and development* terkait konseling naratif untuk mengatasi rendahnya *psychological well-being*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Berg, R. C., Landreth, G. L., & Fall, K. A. (2006). *Group counseling: Concepts and procedures fourth edition*. Routledge Taylor & Francis Group.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine Publishing Company.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*, Tenth Edition. Cengage Learning.
- Elisa, A. E. (2021). Pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap *psychological well-being* siswa SMA Negeri 1 Muntilan. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 162-172. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/download/17426/16806>
- Fajar, F., Sinring, A., & Umar, N. F. (2022). Pengembangan media daily journal konseling naratif untuk meningkatkan efikasi diri akademik siswa Sekolah Menengah Atas. *Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 2 (6), 253-266.
- Fitriani, N. I., & Widiningsih, Y. (2020). Pemaafan dan *psychological well-being* pada remaja korban bullying. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(3), 139-145. doi: 10.24014/pib.v%vi%i.10336
- Forsyth, D. R. (2010). *Group dynamics (fifth edition)*. Cengage Learning.
- Hasanuddin, H., & Khairuddin, K. (2021). Dukungan sosial, penyesuaian diri, dan kesejahteraan psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(2), 148-155. <https://doi.org/10.31289/analitika.v13i2.5906>
- Haslinah, H., & Pandang, A. (2020). The implementation of narrative counseling to improve students' self-concept. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(2), 26-34. <https://doi.org/10.26858/jppk.v6i2.10944>

- International Test Commission. (2017). *ITC Guidelines for Translating and Adapting Test Second Edition*. Diakses melalui [guideline\\_test\\_adaptation\\_2ed.pdf](#) (intestcom.org)
- Jacobs, E. E., Harvill, R. L., Masson, R. L., & Schimmel, C. J. (2012). *Group counseling: Strategies and skills*. Cole Publishing Company.
- Maujean, A., & Davis, P. (2014). The relationship between self-efficacy and well-being in stroke survivors. *International Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 1(7), 1-10. <http://dx.doi.org/10.4172/2329-9096.1000159>
- Naichiendami, H. R., & Sartika, D. (2022). Hubungan self-compassion dengan psychological well-being pada remaja korban perundungan di kota Bandung. *Psychology Science*, 2(1), 249-255. doi: <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.981>
- Putri, S. D., Aprison, W., & Sari, L. (2020). Pengaruh konsep diri terhadap komunikasi interpersonal siswa. *Konseling: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 1 (3).
- Rahmi, A. A. (2019). Pengaruh motivasi belajar dan efikasi diri terhadap regulasi belajar santri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 255-265. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i1.4720>
- Renata, M., Pandang, A., & Latif, S. (2023). Penerapan konseling kelompok naratif melalui writing 30 days miracle of happiness journal untuk meningkatkan self-esteem anak jalanan di Komunitas Peduli Anak Jalanan Makassar. *Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 3(6), 315-326. <https://ojs.unm.ac.id/PJAHSS/article/viewFile/51924/23319>
- Ruini, C., Masoni, L., Ottolini, F., & Ferrari, S. (2014). Positive narrative group psychotherapy: The use of traditional fairy tales to enhance psychological well-being and growth. *Psychology of Well-Being: Theory, Research, and Practice*, 4(13). doi: 10.1186/s13612-013-0013-0.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning in psychological well-being. *Journal in Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. doi: 10.1007/s10902-006-9019-0
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28. doi: 10.1159/000353263
- Sarjun, A. (2017). *Konseling naratif untuk mengembangkan regulasi diri (self-regulation) siswa SMA Kota Bandar Lampung*. Disertasi (tidak diterbitkan). Universitas Pendidikan Indonesia.

- Sharf, R. S. (2012). *Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and cases*, 5<sup>th</sup> Edition. Cengage Learning.
- Sriwangi, A. (2022). *Penerapan teknik konseling naratif dalam konseling kelompok untuk meningkatkan efikasi diri dalam mengerjakan tugas belajar siswa di SMPN 1 Kelara*. Laporan penelitian (tidak diterbitkan). Universitas Negeri Makassar.
- Sugiyono, S., Muslikah, M., Antika, E., & Sutikno, U. (2019). Profil psychological well-being pada siswa kelas X SMA Negeri 12 Semarang Tahun Pelajaran 2018/2019. *Proceeding of International Conference on Islamic Education (ICIED)*, 4(1), 116-120. <http://conferences.uin-malang.ac.id/index.php/icied/article/view/1074>
- Sun, N. (2020). A qualitative study on the psychological experience of caregivers of COVID-19 Patients. *AJIC: American Journal of Infection Control*, 48(6), 592-598. <https://doi.org/10.1016/j.ajic.2020.03.018>
- Syafiasani, N., & Rahayu, M. S. (2022). Pengaruh mindfulness terhadap psychological well-being pada remaja SMA Negeri X di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychological Science*, 2(1), 160-166. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.839>
- Wibowo, M. E. (2019). *Konseling kelompok ierkembangan*. Unnes Press.
- Zumrotin, T. (2022). *Hubungan antara self-regulation dengan happiness pada santriwati penghafal Al-Qur'an di Asrama Putri Al-Fityan School Aceh*. Skripsi (tidak diterbitkan). Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.