IRFANI
P-ISSN 1907-0969 E-ISSN 2442-8272
Volume 22 Nomor 2 Tahun 2026
Halaman 676-688
http://journal.iaingorontalo.ac.id/index.php/ir

PENGARUH KONSELING NARATIF DALAM MENINGKATKAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* SISWA DI SMA NEGERI 8 MAKASSAR

Nanda Aulia Zahraeni [1]✉, Farida Aryani[2], M. Amirullah[3], Sinta Nurul Oktaviana Kasim[4]
[1,2,3,4] Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

✉ Corresponding author (*nandaauliazahraeni26@gmail.com*)
Received: April 17, 2026. Accepted: September 20, 2026. Published: October 31, 2026
This work is licensed under CC BY-SA 4.0

ABSTRAK

Penelitian ini berada dalam bidang bimbingan dan konseling sekolah yang berfokus pada upaya peningkatan *psychological well-being* siswa melalui intervensi konseling naratif. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan kondisi *psychological well-being* siswa sebelum dan sesudah intervensi, menggambarkan penerapan teknik konseling naratif, serta menguji pengaruhnya terhadap peningkatan *psychological well-being* siswa di SMA Negeri 8 Makassar. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experimental nonequivalent control group design*. Sampel penelitian berjumlah 24 siswa yang memiliki *psychological well-being* rendah berdasarkan skala *Psychological Well-Being* Ryff, dipilih melalui random sampling, lalu dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara awal dan penyebaran skala *psychological well-being*. Hipotesis penelitian menyatakan bahwa teknik konseling naratif berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *psychological well-being* siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih tinggi daripada kelompok kontrol pada aspek penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Temuan ini berkontribusi pada penguatan layanan bimbingan dan konseling sekolah, serta menegaskan bahwa konseling naratif penting digunakan sebagai alternatif intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.
Kata Kunci: *psychological well-being*; konseling naratif; siswa SMA.

ABSTRACT

This study is situated within the field of school guidance and counseling, focusing on efforts to improve students' psychological well-being through narrative counseling intervention. The objectives of this study were to describe students' psychological well-being before and after the intervention, explain the implementation of narrative counseling techniques, and examine their effect on improving students' psychological well-being at SMA Negeri 8 Makassar. The study employed a quantitative approach using a quasi-experimental design in the form of a nonequivalent control group design. The sample consisted of 24 students with low psychological well-being based on Ryff's Psychological Well-Being Scale, selected through random sampling and divided into an experimental group and a control group. Data were collected through preliminary interviews and the psychological well-being scale. The research hypothesis stated that narrative counseling techniques significantly affect the improvement of students' psychological well-being. The findings revealed that the experimental group showed greater improvement than the control group in self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth. These findings contribute to the development of school guidance and counseling services and confirm that narrative counseling is an important alternative intervention for enhancing students' psychological well-being.
Keywords*: psychological well-being; narrative counseling; high school students.*

IRFANI
P-ISSN 1907-0969 E-ISSN 2442-8272
Volume 22 Nomor 2 Tahun 2026
Halaman 676-688
http://journal.iaingorontalo.ac.id/index.php/ir

PENDAHULUAN

Psychological well-being merupakan isu penting dalam bidang bimbingan dan konseling karena berkaitan dengan kemampuan remaja menjalani kehidupan secara optimal pada ranah emosional, sosial, dan akademik. Secara konseptual, *psychological well-being* berakar pada teori Ryff (1989) yang menekankan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya dimaknai sebagai perasaan bahagia, tetapi juga sebagai keberfungsian psikologis yang optimal melalui enam dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi[1]. Dalam perkembangan kajian mutakhir, Aryani dkk. (2020) menunjukkan bahwa *psychological well-being* siswa masih berada pada kondisi yang perlu dikembangkan, khususnya pada aspek otonomi[2]. Fitriani dan Abdullah (2021) menjelaskan bahwa rendahnya *psychological well-being* berkaitan dengan berbagai tekanan yang dialami siswa[3]. Purnama dkk. (2022) menekankan pentingnya penerimaan diri dan pemaknaan hidup sedangkan Prihartini dkk. (2023) mengidentifikasi regulasi emosi, stres, dukungan sosial, dan *fear of missing out* (FoMO) sebagai faktor yang berkaitan dengan *psychological well-being*[4][5].

Meskipun kajian mengenai *psychological well-being* terus berkembang, permasalahan rendahnya kesejahteraan psikologis pada remaja sekolah menengah masih menjadi isu nyata. Data awal penelitian di SMA Negeri 8 Makassar, yang diperoleh melalui penyebaran awal skala *psychological well-being* dan wawancara pendahuluan, menunjukkan bahwa sebagian siswa berada pada kategori rendah, terutama pada aspek penerimaan diri, tujuan hidup, dan otonomi. Kondisi tersebut tampak dalam keraguan siswa terhadap dirinya, kesulitan menentukan arah hidup, serta rendahnya kemandirian dalam menghadapi tuntutan perkembangan. Secara empiris, keadaan ini berpotensi menimbulkan dampak psikologis, sosial, dan akademik, seperti emosi negatif, rendahnya kepercayaan diri, hambatan relasi interpersonal, serta menurunnya motivasi belajar. Dengan demikian, dibutuhkan intervensi bimbingan dan konseling yang tidak hanya berorientasi pada perubahan perilaku, tetapi juga mampu membantu siswa membangun makna baru atas pengalaman hidupnya.

Salah satu pendekatan yang relevan untuk menutup kesenjangan tersebut adalah konseling naratif. Secara teoretis, konseling naratif berpijak pada perspektif konstruktivisme sosial yang memandang bahwa individu memahami dirinya melalui cerita-cerita yang dibentuk dari pengalaman hidup. Dalam praktiknya, konseling naratif

[1] Carol D Ryff, "Happiness Is Everything , or Is It ? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being" 57, no. 6 (1989): 1069–81.
[2] Farida Aryani et al., "Psychological Well-Being of Students in Undergoing Online Learning during Pandemi Covid-19," no. 2020 (2020): 1747–56.
[3] Dwi Fitriani and Sri Muliati Abdullah, "Peran Orang Tua Dalam Mendukung Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Era Digital," *Prosiding Seminar Nasional 2021 Fakultas Psikologi UMBY*, 2021, 176–91.
[4] Diana Septi Purnama, M U H Farozin, and Budi Astuti, "The Ryff ' s Psychological Well-Being Scale for Indonesian Higher Education Students : A RASCH Model Analysis" 6, no. 2 (2022): 222–31.
[5] Dela Prihartini et al., "Faktor-Faktor Psychological Wellbeing Pada Remaja" 11, no. 4 (2023): 393–406.

P-ISSN 1907-0969 E-ISSN 2442-8272
Volume 22 Nomor 2 Tahun 2026
Halaman 676-688
http://journal.iaingorontalo.ac.id/index.php/ir

membantu individu mengeksternalisasi masalah, mendekonstruksi narasi lama yang problematik, lalu menyusun ulang narasi alternatif yang lebih sehat, positif, dan memberdayakan. Pendekatan ini dinilai sesuai untuk meningkatkan *psychological well-being* karena proses *re-authoring* memungkinkan siswa membangun identitas diri yang lebih adaptif, meningkatkan penerimaan diri, memperjelas tujuan hidup, memperkuat relasi sosial, serta menumbuhkan kesadaran akan potensi dirinya. Dalam konteks sekolah, penerapan konseling naratif dalam setting kelompok juga berpotensi memperkaya proses refleksi melalui dukungan sebaya dan dinamika kelompok.

Namun, penelitian terdahulu masih menunjukkan sejumlah keterbatasan. Haslinah dkk. (2021) membuktikan bahwa konseling naratif efektif dalam meningkatkan konsep diri siswa, sedangkan Rindang dkk. (2024) menunjukkan efektivitas konseling naratif dalam meningkatkan *psychological well-being* pada siswa korban perundungan[67]. Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut masih berfokus pada luaran atau populasi tertentu sehingga belum memberikan gambaran efektivitas konseling naratif kelompok terhadap seluruh dimensi *psychological well-being* menurut Ryff, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi, pada siswa SMA dengan karakteristik psikososial yang beragam. Keterbatasan tersebut menunjukkan masih adanya kesenjangan penelitian mengenai penerapan konseling naratif dalam setting konseling kelompok sekolah sebagai intervensi yang mampu meningkatkan psychological well-being secara komprehensif. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menguji pengaruh konseling naratif dalam setting konseling kelompok terhadap peningkatan seluruh dimensi psychological well-being Ryff pada siswa SMA Negeri 8 Makassar. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis dalam memperluas bukti empiris mengenai efektivitas konseling naratif terhadap psychological well-being secara menyeluruh, sekaligus memberikan alternatif layanan bimbingan dan konseling yang lebih kontekstual bagi guru BK.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *psychological well-being* siswa sebelum dan sesudah intervensi, menggambarkan penerapan teknik konseling naratif dalam setting kelompok, serta menguji pengaruh teknik konseling naratif terhadap peningkatan *psychological well-being* siswa di SMA Negeri 8 Makassar. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan teknik konseling naratif terhadap peningkatan *psychological well-being* siswa di SMA Negeri 8 Makassar.

---

[6] Haslinah Haslinah, Abdullah Pandang, and Muhammad Anas, "The Implementation of Narrative Counseling to Improve Students' Self-Concept," *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling* 6, no. 2 (2021): 26–34, https://doi.org/10.26858/jppk.v6i2.10944.

[7] Rindang, Ribut, and Asrowi, "Efektivitas Konseling Naratif Untuk Mengatasi Rendahnya Psychological Well-Being."

IRFANI
P-ISSN 1907-0969 E-ISSN 2442-8272
Volume 22 Nomor 2 Tahun 2026
Halaman 676-688
http://journal.iaingorontalo.ac.id/index.php/ir

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experimental* berbentuk *nonequivalent control group design*. Penentuan subjek penelitian dilakukan menggunakan *purposive sampling*, yaitu memilih siswa yang memenuhi kriteria berdasarkan hasil *screening psychological well-being*. Selanjutnya, subjek ditetapkan ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesuai dengan desain *nonequivalent control group design*, sehingga tidak dilakukan randomisasi individu dalam pembentukan kelompok penelitian.

Dalam penelitian ini, kelompok kontrol tidak diberikan intervensi berupa konseling naratif, melainkan tetap berada dalam kondisi layanan bimbingan dan konseling sebagaimana biasanya tanpa perlakuan khusus. Hal ini dilakukan untuk memperoleh perbandingan yang objektif antara kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi dan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang signifikan, sehingga mengindikasikan bahwa peningkatan *psychological well-being* pada kelompok eksperimen dipengaruhi oleh penerapan konseling naratif.

Sebelum penentuan subjek penelitian, dilakukan screening terhadap 80 siswa menggunakan skala *psychological well-being* berdasarkan teori Ryff (1989). Penentuan kategori *psychological well-being* dilakukan menggunakan interval skor teoritis yang disusun berdasarkan rentang skor minimum dan maksimum instrumen, sehingga diperoleh kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Berdasarkan hasil screening, diperoleh 39 siswa yang berada pada kategori rendah. Dari jumlah tersebut dipilih 24 siswa yang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian, yang selanjutnya ditetapkan ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara awal dan skala *psychological well-being* yang mengacu pada teori Ryff (1989). Skala ini mengukur enam dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Sebelum digunakan, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya[8].

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	*Cronbach's Alpha*	Keterangan
Psychological well-being	0,718	Reliabel

Instrumen awal terdiri atas 24 butir pernyataan yang mewakili enam dimensi *psychological well-being*, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Berdasarkan hasil uji validitas, diperoleh 19 butir pernyataan valid dan 5 butir pernyataan tidak valid, sehingga hanya butir yang valid digunakan dalam penelitian. Selanjutnya, hasil uji reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* memperoleh nilai 0,718, yang

[8] Ryff, "Happiness Is Everything , or Is It ? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being."

berarti lebih besar dari batas minimal 0,60, sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan memiliki tingkat konsistensi internal yang baik. Dengan demikian, instrumen penelitian layak digunakan sebagai alat ukur untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Sig.	Keterangan
Pretest Kontrol	0,924	Normal
Pretest Eksperimen	0,852	Normal
Posttest Kontrol	0,852	Normal
Posttest Eksperimen	0,852	Normal

Hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada seluruh data pretest dan posttest, baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, berada di atas 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sehingga memenuhi asumsi analisis statistik parametrik dan dapat dilanjutkan pada tahap pengujian hipotesis.

Analisis data dilakukan dengan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi *psychological well-being* siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Statistik inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian melalui uji t. Sebelum pengujian hipotesis, data diuji terlebih dahulu melalui uji normalitas dan uji homogenitas untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi analisis parametrik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Gambaran *Psychological Well-Being* Sebelum dan Sesudah Pemberian Konseling Naratif

Berdasarkan hasil pretest, sebelum diberikan intervensi konseling naratif, sebagian besar siswa berada pada kategori sedang sebanyak 13 siswa (54,17%), sedangkan 11 siswa (45,83%) berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat *psychological well-being* siswa masih belum optimal sehingga diperlukan intervensi untuk membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Kondisi ini ditandai dengan rendahnya kemampuan siswa dalam menerima diri, membangun hubungan sosial yang positif, bersikap mandiri, mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta mengembangkan potensi diri. Secara umum, siswa menunjukkan kecenderungan kurang percaya diri, kesulitan berinteraksi dengan lingkungan sosial, serta belum memiliki arah tujuan hidup yang jelas.

Setelah diberikan perlakuan berupa konseling naratif, kelompok eksperimen menunjukkan perubahan yang signifikan. Hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan skor pada seluruh aspek *psychological well-being*. Sebagian siswa mengalami pergeseran kategori dari rendah ke sedang, bahkan mencapai kategori tinggi. Peningkatan ini tidak hanya terlihat dari skor, tetapi juga dari perubahan perilaku, seperti

IRFANI
P-ISSN 1907-0969 E-ISSN 2442-8272
Volume 22 Nomor 2 Tahun 2026
Halaman 676-688
http://journal.iaingorontalo.ac.id/index.php/ir

meningkatnya kepercayaan diri, kemampuan berinteraksi secara positif, serta munculnya kesadaran terhadap tujuan hidup.

Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang berarti. Hasil posttest menunjukkan bahwa sebagian besar siswa tetap berada pada kategori rendah dengan skor yang relatif stabil. Hal ini mengindikasikan bahwa tanpa intervensi yang terstruktur, *psychological well-being* siswa cenderung tidak mengalami peningkatan.

Tabel 3. Distribusi *Psychological Well-Being* Siswa (Pretest)

Interval	Kategori	Pretest	
		F	P%
67-76	Sangat Tinggi	0	0
55-66	Tinggi	0	0
43-54	Sedang	13	54,17%
31-42	Rendah	11	45,83%
19-30	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		24	100%

Secara kuantitatif, hasil pretest menunjukkan bahwa tingkat *psychological well-being* siswa masih belum optimal. Dari 24 responden, sebanyak 13 siswa (54,17%) berada pada kategori sedang dan 11 siswa (45,83%) berada pada kategori rendah, tanpa adanya siswa yang termasuk dalam kategori tinggi maupun sangat tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebelum penerapan konseling naratif, siswa masih menghadapi berbagai hambatan dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Temuan ini juga didukung oleh Oktaviani & Suprapti (2021) yang menyatakan bahwa tekanan akademik, tuntutan sosial, dan persoalan pribadi dapat memengaruhi *psychological well-being*[9].

Tabel 4. Distribusi *Psychological Well-Being* Siswa (Posttest)

Interval	Kategori	Posttest	
		F	P%
67-76	Sangat Tinggi	0	0
55-66	Tinggi	19	79,17%
43-54	Sedang	5	20,83%
31-42	Rendah	0	0
19-30	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		24	100%

Hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan *psychological well-being* siswa setelah intervensi konseling naratif. Dari 24 responden, sebanyak 19 siswa (79,17%) berada pada kategori tinggi dan 5 siswa (20,83%) pada kategori sedang, tanpa adanya siswa pada kategori rendah maupun sangat rendah. Perubahan ini mengindikasikan

[9]Oktaviani, Zakiya Ainun, and Veronika Suprapti. "Pengaruh Psychological Well-Being Terhadap Stres Akademik Siswa SMA Di Masa Covid-19." Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM) 1, no. 1 (2021): 965–75. https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27667.

P-ISSN 1907-0969 E-ISSN 2442-8272
Volume 22 Nomor 2 Tahun 2026
Halaman 676-688
http://journal.iaingorontalo.ac.id/index.php/ir

bahwa konseling naratif berkontribusi signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, yang tercermin dari meningkatnya penerimaan diri, kualitas hubungan sosial, serta kemampuan memaknai pengalaman hidup secara lebih positif dan adaptif

2. Gambaran Penerapan Konseling Naratif dalam Meningkatkan *Psychological Well-Being*

Penerapan konseling naratif dalam penelitian ini dilaksanakan melalui enam sesi konseling kelompok secara bertahap dan sistematis. Setiap sesi memiliki tujuan dan fokus kegiatan yang berbeda, dengan melibatkan aktivitas konselor dan peserta secara aktif. Pelaksanaan intervensi mencakup proses membangun hubungan, eksternalisasi masalah, dekonstruksi narasi lama, re-authoringg, refleksi dan evaluasi perubahan serta integrasi dan komitmen tindak lanjut. Rincian pelaksanaan setiap sesi meliputi tujuan, aktivitas konselor, aktivitas peserta, teknik yang digunakan, dan durasi pelaksanaan.

Sesi	Fokus	Fokus/ Kegiatan Utama
1	Tahap Pembentukan	Pengenalan dan pembentukan kelompok, membangun hubungan, menjelaskan tujuan dan asas konseling, serta membangun suasana kelompok yang nyaman
2	Tahap Peralihan	Mempersiapkan anggota kelompok untuk memasuki tahap kegiatan, membangun kesiapan dan keterlibatan peserta dalam proses konseling
3	Tahap Kegiatan/ Tahap Kerja	**Eksternalisasi masalah** – membantu siswa memisahkan masalah dari dirinya dan memahami masalah yang dihadapi
4	Tahap Kegiatan/ Tahap Kerja	**Dekonstruksi narasi lama** – mengidentifikasi dan meninjau kembali cerita/narasi negatif yang dominan dan membatasi diri
5	Tahap Kegiatan/ Tahap Kerja	**Re-authoring** – membantu siswa membangun narasi baru yang lebih positif, realistis, dan memberdayakan berdasarkan pengalaman serta potensi diri
6	Tahap Pengakhiran	**Refleksi dan evaluasi perubahan** yang dialami selama proses konseling
7	Tahap Pengakhiran	**Integrasi narasi baru dan komitmen tindak lanjut** untuk mempertahankan perubahan dalam kehidupan sehari-hari

Penerapan konseling naratif dilakukan melalui enam sesi konseling kelompok yang dilaksanakan secara bertahap dan sistematis. Pada tahap awal, siswa membangun hubungan dengan anggota kelompok serta mulai mengidentifikasi masalah yang dialami. Selanjutnya, siswa diarahkan untuk melakukan eksternalisasi masalah, yaitu memisahkan identitas diri dari masalah yang dihadapi, sehingga siswa tidak lagi melihat dirinya sebagai sumber masalah. Proses ini penting karena membantu siswa mengurangi persepsi negatif terhadap diri serta meningkatkan kesadaran diri dalam memahami pengalaman

hidupnya, yang merupakan bagian penting dalam pengembangan *psychological well-being* (Yusuf 2021)[10].

Pada tahap dekonstruksi, siswa diajak untuk meninjau kembali narasi lama yang bersifat negatif dan membatasi perkembangan diri. Proses ini dilanjutkan dengan *re-authoring*, yaitu membangun narasi baru yang lebih positif, realistis, dan memberdayakan. Tahap ini membantu siswa dalam mengembangkan perspektif baru terhadap pengalaman hidupnya. Hal ini sejalan dengan Sari dkk. (2024) yang menyatakan bahwa konseling naratif mampu membantu individu dalam mengatasi konsep diri negatif melalui proses pemaknaan ulang pengalaman hidup[11]. Selain itu, Diandra Aulia dkk. (2023) juga menegaskan bahwa pendekatan *narrative therapy* berfokus pada perubahan cara pandang individu terhadap dirinya, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis[12].

Tahap akhir melibatkan refleksi terhadap perubahan yang dialami serta penyusunan komitmen untuk mempertahankan perubahan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Selama proses berlangsung, siswa menunjukkan partisipasi aktif dan keterbukaan dalam berbagi pengalaman. Dinamika kelompok memberikan dukungan sosial yang signifikan, sehingga siswa merasa lebih diterima dan dihargai. Kondisi ini berkontribusi terhadap meningkatnya kepercayaan diri serta kemampuan siswa dalam menjalin hubungan sosial yang lebih positif. Hal ini didukung oleh Hasanuddin & Khairuddin (2021) serta Yundari & Nurcahyo (2023) yang menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu[13][14].

Dengan demikian, penerapan konseling naratif tidak hanya membantu siswa dalam memahami dan mengelola masalah, tetapi juga mendorong terbentuknya makna hidup yang lebih positif melalui proses refleksi, interaksi sosial, dan rekonstruksi pengalaman secara berkelanjutan.

3. Pengaruh Penerapan Konseling Naratif dalam meningkatkan *Psychological Well-Being* Siswa

[10] Ahmad Yusuf, "Penerapan Konseling Naratif Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa Dalam Mengerjakan Tugas," *Jurnal Panrita* 2, no. 1 (2021): 38–46, https://doi.org/10.35906/panrita.v2i1.161.
[11] Devy Ratna Sari, Abdur Razzaq, and Lena Marianti, "Penerapan Konseling Naratif Dalam Mengatasi Konsep Diri Negatif (Studi Kasus Klien 'D')," *Journal of Society Counseling* 1, no. 3 (2024): 315–20, https://doi.org/10.59388/josc.v1i3.308.
[12] Tasya Diandra Aulia et al., "Analisis Pendekatan Konseling Narrative Therapy," *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)* 9, no. 1 (2023): 51–61, https://doi.org/10.21067/jki.v9i1.9252.
[13] Hasanuddin Hasanuddin and Khairuddin Khairuddin, "Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai," *Analitika* 13, no. 2 (2021): 148–55, https://doi.org/10.31289/analitika.v13i2.5906.
[14] Aristi Dwi Yundari and Firmanto Adi Nurcahyo, "Peran Kelekatan Dengan Orangtua Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA," *Jurnal Psikologi Udayana* 10, no. 1 (2023): 307, https://doi.org/10.24843/jpu.2023.v10.i01.p10.

P-ISSN 1907-0969 E-ISSN 2442-8272
Volume 22 Nomor 2 Tahun 2026
Halaman 676-688
http://journal.iaingorontalo.ac.id/index.php/ir

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh konseling naratif terhadap peningkatan *psychological well-being* siswa dengan menggunakan uji t terhadap data pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor *psychological well-being* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan berupa konseling naratif.

Untuk melihat besarnya perubahan *psychological well-being* setelah intervensi, dilakukan analisis statistik deskriptif terhadap skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis meliputi nilai rerata (*mean*), standar deviasi (SD), selisih rerata (*mean difference*), interval kepercayaan 95% (95% CI), serta ukuran efek (*effect size*) menggunakan Cohen's *d*. Hasil analisis deskriptif kedua kelompok disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Statistik Deskriptif dan Besaran Efek

Kelompok	Pretest Mean ± SD	Posttest Mean ± SD	Δ Mean	95% CI Δ antar kelompok	Cohen's d
Kontrol	49,58 ± 2,15	55,00 ± 1,86	5,42	13,58–17,59*	-
Eksperimen	40,00 ± 1,86	61,00 ± 1,86	21,00	13,58–17,59*	6,70**

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rerata *psychological well-being* kelompok kontrol meningkat dari 49,58 (SD = 2,15) pada pretest menjadi 55,00 (SD = 1,86) pada posttest, dengan peningkatan rerata sebesar 5,42. Sementara itu, kelompok eksperimen meningkat dari 40,00 (SD = 1,86) menjadi 61,00 (SD = 1,86), dengan peningkatan rerata sebesar 21,00. Dengan demikian, peningkatan rerata pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Perbedaan peningkatan (*gain*) antarkelompok sebesar 15,58 poin dengan 95% CI [13,58, 17,59], menunjukkan perbedaan peningkatan yang cukup besar setelah pemberian intervensi.

Besaran efek berdasarkan Cohen's *d* sebesar 6,70 menunjukkan efek yang sangat besar. Temuan ini menunjukkan bahwa perbedaan peningkatan *psychological well-being* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki perbedaan yang besar secara praktis. Meskipun demikian, interpretasi besaran efek perlu dilakukan secara hati-hati karena penelitian melibatkan jumlah sampel yang relatif kecil dan hanya dilakukan pada satu sekolah.

Tabel 6. Uji t

Rata-rata (Mean)	t	Sig. (2-tailed)	Keterangan
9,583	11,676	<0,001	H_0 ditolak, H_1 diterima

Secara inferensial, hasil uji *t* menunjukkan adanya perbedaan *psychological well-being* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah intervensi. Nilai

signifikansi sebesar <0,001 (p < 0,05) menunjukkan bahwa perbedaan tersebut signifikan secara statistik. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan skor pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol setelah diberikan konseling naratif.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan *psychological well-being* pada kelompok eksperimen dapat dipahami melalui proses perubahan yang terjadi selama konseling naratif. Intervensi dilakukan melalui konseling kelompok yang memberikan ruang aman bagi siswa untuk mengungkapkan pengalaman, merefleksikan masalah, dan membangun pemaknaan baru terhadap dirinya. Proses perubahan berlangsung melalui eksternalisasi masalah, dekonstruksi narasi lama, dan *re-authoring*, yang diperkuat oleh dukungan sosial dalam kelompok.

Eksternalisasi membantu siswa memisahkan identitas dirinya dari masalah sehingga tidak lagi memandang dirinya sebagai individu yang gagal atau tidak mampu. Proses ini dapat mendukung berkembangnya *self-acceptance*. Selanjutnya, dekonstruksi membantu siswa mengidentifikasi dan meninjau kembali narasi negatif yang selama ini membatasi cara pandangnya terhadap diri dan lingkungannya. Proses tersebut dapat mendukung berkembangnya *autonomy* dan *environmental mastery*, karena siswa mulai menyadari adanya pilihan dan kemampuan dalam menghadapi permasalahan.

Pada tahap *re-authoring*, siswa diarahkan untuk membangun cerita alternatif dengan menekankan kekuatan diri, pengalaman keberhasilan, nilai personal, dan harapan masa depan. Proses ini berkaitan dengan berkembangnya *purpose in life* dan *personal growth*, karena siswa mulai memiliki arah hidup yang lebih jelas serta keterbukaan untuk mengembangkan diri. Sementara itu, dinamika kelompok memberikan dukungan sosial dan rasa diterima yang memperkuat *positive relations with others*.

Dengan demikian, konseling naratif tidak hanya membantu siswa mengubah cara memandang masalah, tetapi juga membantu membangun narasi diri yang lebih positif dan memberdayakan. Perubahan tersebut secara konseptual berkaitan dengan enam dimensi *psychological well-being* Ryff, yaitu *self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life,* dan *personal growth*. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa konseling naratif dapat membantu individu memaknai kembali pengalaman hidup dan mengembangkan pandangan diri yang lebih positif.

Hasil penelitian ini memperluas temuan sebelumnya, seperti Haslinah dkk (2021) yang menunjukkan bahwa konseling naratif mampu meningkatkan konsep diri siswa, namun belum mengkaji secara komprehensif seluruh dimensi *psychological well-being*[15]. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam penerapan konseling naratif secara menyeluruh dalam setting kelompok.

[15] Haslinah, Pandang, and Anas, "The Implementation of Narrative Counseling to Improve Students' Self-Concept."

Secara teoretis, temuan ini sejalan dengan teori *psychological well-being* dari Ryff (1989) yang menekankan bahwa kesejahteraan psikologis mencakup kemampuan individu dalam menerima diri, menjalin hubungan positif, serta memiliki tujuan hidup yang jelas[16]. Selain itu, temuan ini juga didukung oleh Deviana dkk. (2023) yang menyatakan bahwa refleksi pengalaman hidup berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu[17]. Dalam penelitian ini, proses refleksi dalam konseling naratif membantu siswa memahami pengalaman hidupnya secara lebih positif.

Hal ini juga diperkuat oleh Aryani dkk. (2020) juga menegaskan bahwa *self-acceptance* merupakan faktor penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis, di mana individu yang mampu menerima dirinya akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan dan menghadapi tantangan kehidupan[18].

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, konseling naratif menunjukkan potensi dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa di SMA Negeri 8 Makassar. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan hasil *posttest* dibandingkan *pretest* serta perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Peningkatan tersebut berkaitan dengan proses konseling naratif melalui eksternalisasi masalah, dekonstruksi narasi lama, dan *re-authoring* yang membantu siswa memaknai kembali pengalaman hidup dan membangun pandangan diri yang lebih positif.

Penelitian ini memberikan kontribusi pada penerapan konseling naratif berbasis kelompok dalam konteks siswa SMA, khususnya dalam pengembangan enam dimensi *psychological well-being* Ryff, yaitu *self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life,* dan *personal growth*. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling naratif dapat menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk mendukung perkembangan *psychological well-being* siswa.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil, yaitu 24 siswa, dan hanya dilakukan pada satu sekolah sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, penelitian belum melakukan *follow-up* setelah intervensi sehingga keberlanjutan perubahan *psychological well-being* belum dapat diketahui. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam serta melakukan pengukuran lanjutan untuk mengetahui kestabilan perubahan setelah intervensi.

[16] Ryff, "Happiness Is Everything , or Is It ? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being."
[17] Mimi Deviana, Tri Umari, and Khairiyah Khadijah, "Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 5, no. 1 (2023): 3463–68.
[18] Aryani, Farida, Nur Fadhilah Umar, Sinta Nurul, and Oktaviana Kasim. "Psychological Well-Being of Students in Undergoing Online Learning during Pandemi Covid-19," no. 2020 (2020): 1747–56.

DAFTAR PUSTAKA

Aryani, Farida, Nur Fadhilah Umar, Sinta Nurul, and Oktaviana Kasim. "Psychological Well-Being of Students in Undergoing Online Learning during Pandemi Covid-19," no. 2020 (2020): 1747–56.

Deviana, Mimi, Tri Umari, and Khairiyah Khadijah. "Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 5, no. 1 (2023): 3463–68.

Diandra Aulia, Tasya, Rika Puspita Sari, Okta Pratiwi, Dini Pramaessilla, and Sigit Dwi Sucipto. "Analisis Pendekatan Konseling Narrative Therapy." *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)* 9, no. 1 (2023): 51–61. https://doi.org/10.21067/jki.v9i1.9252.

Elfira, Yenni. "Terapi Naratif : Sebuah Pendekatan Dalam Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok" 2, no. 1 (2021): 26–28. https://doi.org/10.29210/08jces127100.

Fitriani, Dwi, and Sri Muliati Abdullah. "Peran Orang Tua Dalam Mendukung Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Era Digital." *Prosiding Seminar Nasional 2021 Fakultas Psikologi UMBY*, 2021, 176–91.

Hasanuddin, Hasanuddin, and Khairuddin Khairuddin. "Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai." *Analitika* 13, no. 2 (2021): 148–55. https://doi.org/10.31289/analitika.v13i2.5906.

Haslinah, Haslinah, Abdullah Pandang, and Muhammad Anas. "The Implementation of Narrative Counseling to Improve Students' Self-Concept." *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling* 6, no. 2 (2021): 26–34. https://doi.org/10.26858/jppk.v6i2.10944.

Huwae, Arthur, and Darrel Samuel Maukar. "Kesejahteraan Psikologis Dan Psychological Distress Pada Mahasiswa Yang Telah Berkeluarga Darrel" 8, no. 2 (2024): 991–1001.

Prihartini, Dela, Bakhrudin Al Habsy, Retno Tri Hariastuti, and Elisabeth Christiana. "Faktor-Faktor Psychological Wellbeing Pada Remaja" 11, no. 4 (2023): 393–406.

Purnama, Diana Septi, M U H Farozin, and Budi Astuti. "The Ryff ' s Psychological Well-Being Scale for Indonesian Higher Education Students : A RASCH Model Analysis" 6, no. 2 (2022): 222–31.

Purwaningsih, Indriyati Eka, Ryan Sugiarto, and Sulistyo Budiarto. "Kesejahteraan Psikologis Dalam Hubungannya Dengan Kecemasan Dan Dukungan Sosial" 9, no. February (2023): 1–16.

Rahmadani, Sekar Kurnia. "Application of Narrative Counseling to Reduce Communication Apprehension in Junior High School Students" 2, no. 3 (2024): 201–7.

Rindang, Istiqomah, Purwaningrum Ribut, and Asrowi. "EFEKTIVITAS KONSELING NARATIF UNTUK MENGATASI RENDAHNYA PSYCHOLOGICAL WELL-

BEING" 17, no. 2 (2024): 452–62.

Ryff, Carol D. "Happiness Is Everything , or Is It ? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being" 57, no. 6 (1989): 1069–81.

Sari, Devy Ratna, Abdur Razzaq, and Lena Marianti. "Penerapan Konseling Naratif Dalam Mengatasi Konsep Diri Negatif (Studi Kasus Klien 'D')." *Journal of Society Counseling* 1, no. 3 (2024): 315–20. https://doi.org/10.59388/josc.v1i3.308.

Sari, Nur Nilam, and Haerani Nur. "Peran Dan Dampak Komunikasi Keluarga Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja" 4, no. 4 (2025): 6080–94.

Yundari, Aristi Dwi, and Firmanto Adi Nurcahyo. "Peran Kelekatan Dengan Orangtua Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA." *Jurnal Psikologi Udayana* 10, no. 1 (2023): 307. https://doi.org/10.24843/jpu.2023.v10.i01.p10.

Yusuf, Ahmad. "Penerapan Konseling Naratif Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa Dalam Mengerjakan Tugas." *Jurnal Panrita* 2, no. 1 (2021): 38–46. https://doi.org/10.35906/panrita.v2i1.161.