



Contents lists available at [Journal IICET](https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi)

JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)

ISSN: 2541-3163(Print)ISSN: 2541-3317(Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi>



Mengembangkan resiliensi akademik melalui hubungan positif dalam konsep pendekatan *person centered*

Sigit Muryono^{1*)}

¹Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka, Jakarta, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Sep 12th, 2021

Revised Oct 19th, 2021

Accepted Dec 26th, 2021

Kata Kunci:

Resiliensi akademik
Hubungan positif
Person centered

ABSTRAK

Resiliensi akademik merupakan aspek penting yang harus dimiliki oleh siswa dalam upaya untuk menghadapi tekanan dari situasi yang dialaminya sehingga diperlukannya suatu pendekatan untuk dapat mengembangkan kondisi resiliensi akademik pada siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengembangan resiliensi akademik melalui hubungan positif dalam pendekatan *person centered*. Metode penelitian menggunakan literature review melalui pengkajian dari berbagai artikel pada jurnal nasional maupun internasional yang relevan terkait dengan resiliensi dalam pendekatan *person centered*. Hasil pengkajian literature adalah proses mengembangkan resiliensi akademik melalui konsep pendekatan *person centered* adalah dengan membangun kepercayaan kepada siswa untuk bergerak menuju prestasi secara mandiri, terus melawan rintangan mengembangkan resiliensi akademik. Dalam hal ini penting bagi guru BK atau konselor dalam membangun hubungan positif pada perspektif *person centered* dalam rangka mengembangkan resiliensi akademik siswa.



© 2021 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Muryono, S.,
Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka, Jakarta, Indonesia
Email: sigit.muryono@uhamka.ac.id

Pendahuluan

Resiliensi akademik merupakan kemampuan siswa dalam beradaptasi dan merespon secara positif serta menunjukkan hasil yang sukses dalam pengalaman resiko kesulitan yang mengancam capaian hasil akademik yang baik serta tumbuh kembang pribadi sosial yang sehat. Resiliensi atau ketangguhan merupakan konstruk terkait dengan tumbuh kembang remaja yang sehat dan keberhasilan dalam pendidikan di tengah berbagai tuntutan tugas-tugas perkembangan, tuntutan tugas akademik, serta kehidupan sosialnya (Bernard & Slades, 2009). Resiko, tekanan psikologis, tuntutan tugas-tugas terkait perkembangan, akademik dan penyesuaian sosial mewarnai sepanjang tumbuh kembang remaja (Mulloy, 2011).

Penyelesaian tugas-tugas perkembangan yang tidak tuntas dapat menghambat siswa untuk bertumbuh kembang menjadi remaja yang sehat. Hasil penelitian menunjukkan kurangnya penerimaan dan hubungan yang hangat, empati dan kesempatan siswa untuk mengembangkan dan mengaktualisasi diri terkait dengan resiliensi yang rendah. Bernard & Slades (2009) menyebutkan bahwa tumbuh kembang positif siswa terkait dukungan iklim sosial dari dalam keluarga dan juga di luar keluarga seperti iklim sekolah dan masyarakat. Beberapa hasil penelitian yang lain juga menunjukkan beberapa faktor resiko yang terkait dengan terhambatnya tumbuh kembang remaja yang sehat dan resiliensi akademik yang rendah seperti sosial dan ekonomi keluarga yang rendah menyebabkan terganggunya stabilitas keluarga dan perkembangan anak dalam

lingkungan keluarga (Carbonell et al, 2008; Masten et al, 2008; Yoon et al, 2013; Noor & Alwi, 2013). Sementara itu, selain kondisi sosial ekonomi orang tua, kondisi sosial ekonomi masyarakat tempat siswa berada juga telah dikemukakan menjadi faktor resiko yang signifikan pada siswa (Bernard & Slades, 2009).

Sementara itu, beberapa penelitian telah mengaitkan antara iklim lingkungan sosial pada keluarga dan di luar keluarga meliputi lingkungan di sekolah, masyarakat dan teman sebaya berkaitan dengan kesehatan mental dan sosioemosional remaja (Dina M. Carbonell et al, 2008) melalui studi longitudinal berbasis masyarakat selama 21 tahun di kawasan Timur laut Amerika Serikat menyimpulkan bahwa tingkat kohesifitas keluarga yang rendah berhubungan secara signifikan dengan depresi berat pada remaja dan berlanjut sampai usia dewasa. Kondisi di atas nampaknya dapat menunjukkan bahwa tersedinya hubungan positif yang penuh penerimaan dan hubungan yang kohesifitas merupakan kebutuhan bagi individu remaja untuk tumbuh berkembang menjadi remaja yang tangguh atau resilien. Sementara itu, Masten et al (2008) juga Hoft (2010) mengemukakan bahwa siswa yang memiliki resiliensi yang tinggi akan mampu beradaptasi dan menghadapi resiko-resiko tersebut dengan hasil yang baik, mampu tumbuh berkembang dengan baik dan menunjukkan prestasi akademik yang baik .

Dalam konteks pendidikan dan interaksi pembelajaran, pendekatan person centered yang dikembangkan oleh Carl Rogers menekankan pada pengembangan karakter pribadi dengan menyediakan fasilitas untuk membantu siswa mengembangkan pribadi yang utuh dan efektif, serta menuntun siswa mengembangkan kekuatan mental yang lebih baik, dan kesehatan emosional yang lebih memadai dengan cara mengembangkan kepercayaan diri dan perasaan realistis serta menumbuhkan empati dengan orang lain. Pendekatan person centered dalam pendidikan juga dikaitkan dengan upaya meningkatkan proporsi pendidikan yang berasal dari kebutuhan dan aspirasi siswa sendiri, melibatkan semua siswa dalam proses menentukan apa yang dikerjakan atau bagaimana cara mempelajarinya (Joyce and Weil, 2003). Kelly (1997) ; Cochran & Cochran (1999) mengemukakan bahwa prinsip dasar dari pendekatan person centered adalah genuineness atau keaslian, penerimaan positif yang tanpa syarat, dan pengertian yang berempati.

Hasil penelitian Dotterer & Lowe (2011) mengemukakan bahwa interaksi antara guru dan siswa yang didasari atas kehangatan dan penerimaan positif dan terkait dengan kelekatan siswa terhadap sekolah (school engagement) dan resiliensi akademik yang lebih baik. Resiliensi telah diprediksi oleh beberapa penelitian dapat tumbuh berkembang oleh pemenuhan kebutuhan atas sumber-sumber motivasi dari lingkungan, seperti hubungan yang hangat, penerimaan positif dan peluang untuk berpartisipasi pada lingkungan keluarga, sekolah dan juga dalam (Hanson & Kim, 2007; 2014; Kanevsky et al, 2007; Yoon et al, 2013; Gang Wu et al, 2013; Narayanan, 2008; Çelik et al, 2014; Sagone & Caroli, 2014; Jing Su et al, 2014). D. Lubis (2011) menyebutkan bahwa manusia memiliki kebutuhan akan arti. Arti adalah berkenaan dengan tujuan (relationship and purpose) yang memberikan rasa aman, semangat dan keberanian hidup, harga diri dan keinginan untuk berjasa dan berkreasi. Hubungan yang mengerti dapat mengurangi kadar penderitaan dan meningkatnya ketegaran untuk memikulnya dapat diperkuat sehingga tidak merasa sakit dan tidak merasa fungsi-fungsinya terkendala.

Ann & Jerold (2001); Duncan & Moynihan (1994) menyebutkan bahwa variabel hubungan antara konselor dan konseli memberikan sumbangan yang lebih besar terhadap keberhasilan dalam konseling dibandingkan dengan penggunaan teknik-teknik khusus oleh konselor. Sementara itu, May (1982) mengemukakan bahwa hubungan konseling yang dapat menumbuhkan kembangkan aktualisasi diri bagi konseli dipengaruhi oleh kualitas pribadi konselor dan bukan karena teknik-teknik mutakhir dalam konseling yang digunakan. Atribut pribadi konselor yang dapat menciptakan hubungan positif meliputi genuineness, unconditional positive regards, dan accurate empathic understanding.

Uraian di atas menunjukkan bahwa betapa hubungan positif khususnya dalam interaksi konseling antara konselor dan konseli merupakan komponen yang sangat penting dalam upaya menumbuhkembangkan pribadi konseli serta terkait dengan upaya perubahan dan penyembuhan. Hubungan positif seperti itu hendaknya tidak hanya diupayakan dalam interaksi konseling, namun juga diaplikasikan dalam berbagai konteks lingkungan sosial lain dalam upaya menumbuh kembangkan resiliensi. Studi ini membahas konsep-konsep dari pendekatan person centered yang dapat diaplikasikan dalam mengembangkan resiliensi akademik siswa pada lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat. Secara khusus, menemukan bagaimana kualitas pribadi konselor berdasarkan person centered yang dapat diimplementasikan kepada pendidik lainnya serta orang tua.

Metode

Penelitian ini menggunakan literature review dilakukan oleh peneliti dalam rangka menghimpun informasi yang relevan dengan topik yang sedang dibahas atau diteliti. Informasi tersebut dapat diperoleh dari sumber-

sumber ilmiah seperti buku ilmiah, artikel penelitian, penulis meninjau naskah ilmiah dari berbagai artikel dari jurnal nasional maupun jurnal internasional (Azizah, 2017; Syafitri & Nuryono, 2020). Teknik memilih naskah yaitu dengan menggunakan kata kunci yang relevan yang terkait dengan resiliensi akademik dalam pendekatan person centered untuk mendapatkan naskah terkait. Untuk setiap kemajuan yang dicapai, artikel ilmiah yang dipilih kemudian dibaca dan dianalisis serta dideskripsikan. Penulis kemudian menarik kesimpulan dari setiap penelitian deskripsi artikel tentang konsep konseling person centered yang dapat diaplikasikan dalam mengembangkan resiliensi akademik siswa pada lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat.

Hasil dan Pembahasan

Faktor-faktor Dalam Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik merupakan kemampuan siswa untuk tumbuh kembang secara sehat dan mencapai prestasi akademik yang optimal (Masten et al, 2008; WesEd, 2007, Hanson & Kim, 2007; Hoft, 2010). Masten et al (2008); Hanson & Kim (2007); Synder & Lopez (2002); Bernard (2004) mengklasifikasikan faktor protektif resiliensi dalam dua dimensi, meliputi faktor protektif internal atau juga disebut aset individu dan faktor protektif eksternal yang juga disebut aset lingkungan. Faktor protektif internal atau aset individu merupakan potensi, kemampuan-kemampuan, serta karakter pribadi yang menjadikan seseorang tangguh atau resilient. Sementara itu, faktor protektif eksternal atau aset lingkungan merupakan kondisi lingkungan sosial yang mendukung terbentuknya ketangguhan atau resiliensi pada individu.

Faktor individual resiliensi berdasarkan berbagai hasil penelitian dapat dirumuskan dalam beberapa kompetensi seperti kompetensi sosial, empati, kemampuan *problem solving*, *self efficacy* dan *Self awareness*. Kompetensi sosial; berkomunikasi dan bekerjasama merupakan kemampuan untuk melakukan hubungan yang fleksibel, kemampuan untuk bekerjasama dengan orang lain, untuk bertukar pengalaman, informasi dan ide dengan orang lain serta untuk mengekspresikan perasaan dan kebutuhan terhadap orang lain (WesEd, 2007). Kompetensi sosial ; kemampuan berkomunikasi dan bekerjasama menjadi kunci diperolehnya dukungan sosial dari orang lain yang hangat, peluang untuk berpartisipasi di tengah tengah lingkungan sosial (Masten et al, 2008)

Beberapa hasil penelitian telah menunjukkan bahwa kompetensi sosial yang baik telah berkaitan dengan tumbuh kembang yang sehat serta menunjukkan indikasi resiliensi akademik yang tinggi (Nettles et al, 2003; Bogar & Hulse-Killacky, 2006; Crawford, 2006; Mandlco & Peery, 2000; Sagone & Caroli, 2014; Earvolino et al, 2007); Dawson & Pooley, 2013; Gang Wu et al, 2013) Narayanan (2008) juga menemukan kemampuan kerjasama terkait dengan indikasi resiliensi akademik yang tinggi dan capaian prestasi akademik yang lebih baik. Hanson & Kim (2007); Çelik et al (2014) juga menemukan kemampuan dan bekerjasama memprediksi resiliensi akademik dan capaian prestasi akademik yang lebih tinggi.

Empati menyangkut sikap mengerti dan peduli dengan pengalaman dan perasaan orang lain (WesEd, 2007) Empati merupakan esensi utama dari perkembangan yang sehat dan merupakan akar dari moral dan saling menghargai dengan orang lain. Empati merupakan kualitas individu yang mengarahkan individu untuk mengesampingkan kepentingan pribadi dan bertindak dengan belas kasih dan altruisme (Hanson & Kim, 2007). Penelitian pada masa masa balita telah mengidentifikasi bahwa bahkan bayi usia dua tahun pun telah dapat menyadari bahwa perasaan orang lain berbeda dari mereka sendiri. Kurangnya empati adalah terkait dengan banyak perilaku yang mengganggu sekolah-intimidasi, pelecehan, menggoda, dan lainnya bentuk kekerasan (Hanson & Kim, 2007)

Beberapa penelitian telah menemukan bahwa sikap empati berkaitan dengan perkembangan kepribadian yang sehat dan resiliensi akademik di kalangan remaja pelajar di Turki Çelik et al (2014), di China Gang Wu et al (2013), para siswa di California (Hanson & Kim, 2007), Yoon et al (2013) menemukan sikap respek terhadap orang lain dan empati terkait dengan resiliensi yang lebih tinggi dan gejala obsesive compulsive yang lebih rendah. Kemampuan pemecahan masalah (*problem solving*) mencakup kemampuan untuk merencanakan, menyusun strategi dan ide, berpikir kritis dan reflektif, dan kreatifitas mengkaji berbagai solusi dalam membuat keputusan dan menemukan solusi dalam suatu permasalahan (WesEd, 2007; Masten et al, 2008)

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan pemecahan masalah, kemampuan coping telah memiliki keterkaitan dengan perkembangan remaja yang sehat (Sagone & Caroli ;2014) , kemungkinan depresi yang lebih rendah (Jing Su et al, 2014), serta terkait dengan resiliensi akademik yang lebih tinggi (Winders (2014; Çelik et al, 2014; Hanson & Kim, 2007). Elisabetta & Carolia (2013) ; Gang Wu et al (2013) juga menemukan gaya berpikir (*thinking style*), gaya kognitif (Narayanan: 2008) dalam pemecahan suatu permasalahan terkait dengan prestasi akademik yang lebih tinggi dan resiliensi akademik.

Self-efficacy mengacu pada keyakinan terhadap kompetensi sendiri dan merasa memiliki kekuatan untuk membuat sesuatu untuk mencapai hasil yang baik dan prestasi. (WesED, 2007) *Self Efficacy* juga terkait dengan penguasaan tugas-tugas perkembangan, keyakinan untuk melakukan sesuatu dengan baik untuk diri dan orang lain, serta kemampuan untuk bertindak dan mengarahkan keinginan dengan baik (Synder & Lopez, 2002). *Self Efficacy* juga merupakan komponen pribadi yang penting terhadap perkembangan identitas diri dan harga diri terutama pada remaja di masa perkembangannya (Papalia et al, 2001). Masten et al (2008) mengemukakan bahwa banyak penelitian yang telah mengungkapkan bahwa *self-efficacy* yang rendah terkait dengan harapan prevelensi yang rendah terhadap keberhasilan akademik di sekolah.

Hasil penelitian yang telah menemukan bahwa *self efficacy* merupakan prediktor yang kuat terhadap resiliensi akademik dan juga memiliki keterkaitan dengan capaian prestasi akademik yang lebih baik, serta sikap dan perilaku yang lebih baik terhadap tugas akademik dan sekolah (Hanson & Kim, 2007; Waxman et al, 2003; Banatao, 2011; Bogar & Hulse-Killacky, 2006; Earvolino et al, 2007; Heaton, 2013; Çelik et al, 2014; Martin & Marsh, 2006; Gang Wu et al, 2013; Elisabetta & Carolia, 2013; Kanevsky et al, 2007; Jing Su et al, 2014). Secara lebih khusus Crawford (2006) menemukan *self efficacy* akademik merupakan faktor yang kuat memprediksi resiliensi akademik. Selanjutnya, penelitian di Indonesia yang dilakukan Hartuti & Mangunsong (2009) meneliti resiliensi akademik siswa SMA yang memiliki resiko status ekonomi rendah di Depok menemukan *self efficacy* dan kesadaran diri merupakan faktor yang paling kuat memprediksi resiliensi akademik.

Self awareness atau kesadaran diri merupakan kemampuan untuk mengetahui dan memahami diri sendiri (WesEd, 2007) Kemampuan ini merupakan salah satu penentu dari keberhasilan perkembangan yang sehat pada setiap individu (Masten et al, 2008). Hanson & Kim (2007) menguraikan kesadaran diri meliputi berkembangnya pemahaman tentang berpikir mengarahkan atau mengendalikan perilaku, perasaan, dan mood diri sendiri serta memahami kekurangan dan kekuatan diri sendiri. Sehingga demikian, dalam kesadaran diri juga meliputi kemampuan *self control* dan *insight*.

Beberapa penelitian telah menemukan bahwa *self awareness* atau kesadaran diri merupakan faktor yang kuat mempengaruhi resiliensi akademik dan penyesuaian diri yang lebih positif (Hanson & Kim, 2007; 2014; Kanevsky et al, 2007; Yoon et al, 2013; Gang Wu et al, 2013; Narayanan, 2008; Çelik et al, 2014; Sagone & Caroli, 2014; Jing Su et al, 2014). Asset internal atau karakteristik resiliensi seperti tersebut di atas dapat tumbuh dan berkembang terkait dengan dukungan dari faktor protektif dari lingkungan. Faktor lingkungan atau yang disebut sebagai faktor protektif eksternal yaitu iklim sosial di keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan pergaulan teman sebaya

Beberapa penelitian mengidentifikasi tiga konsep aset eksternal sebagai faktor protektif yang berkaitan dengan resiliensi serta tumbuh kembang remaja secara sehat memberikan implikasi pada sistem pendidikan di sekolah, pengasuhan dalam keluarga dan iklim sosial di masyarakat memberikan dukungan kepada tumbuh kembang remaja yang sehat dan resiliensi (Masten et al, 2008; WesEd, 2007, Hanson & Kim, 2007; Dotewer & Katie, 2011) Konsep tersebut meliputi iklim sosial yang memberikan hubungan hangat, ekspektasi yang tinggi, dan menyediakan peluang untuk partisipasi nyata dan kontribusi pada lingkungan keluarga atau di rumah, sekolah, masyarakat, dan pada kelompok sebaya (Hanson & Kim, 2007; 2014; Kanevsky et al, 2007; Yoon et al, 2013; Gang Wu et al, 2013; Narayanan, 2008; Çelik et al, 2014; Sagone & Caroli, 2014; Jing Su et al, 2014).

Hubungan hangat didefinisikan sebagai interaksi yang memberikan dukungan menciptakan perasaan aman dari orang lain dalam kehidupan siswa yang dapat menjadi Model dan dukungan perkembangan yang sehat (Masten et al 2008). Hubungan hangat yang dapat kondisi yang membangun perasaan bahwa seseorang ada disisi siswa untuk secara aktif mendengarkan, berkomunikasi dengan siswa. Hasil-hasil penelitian telah mengidentifikasi hubungan hangat sebagai faktor yang paling penting mendukung tumbuh kembang yang sehat dan sukses dalam menghadapi tantangan stres akademik, lingkungan dan berbagai resiko.

Pengharapan tinggi didefinisikan sebagai komunikasi yang konsisten dari orang lain secara langsung atau tidak langsung yang memberikan pesan bahwa siswa bisa untuk sukses. Penghargaan tinggi merupakan inti dari hubungan yang hangat yang membangkitkan sumber-sumber resiliensi pada diri siswa dan motivasi serta *efficacy* akademik (Hanson & Kim, 2007; 2014; Kanevsky et al, 2007; Yoon et al, 2013; Gang Wu et al, 2013; Narayanan, 2008; Çelik et al, 2014; Sagone & Caroli, 2014; Jing Su et al, 2014).

Partisipasi berarti atau keberadaan yang bermakna didefinisikan sebagai pelibatan siswa dalam kegiatan yang menarik dan relevan dengan kesempatan untuk bertanggung jawab dan berkontribusi. Penelitian tentang resiliensi mencatat temuan bahwa perkembangan yang sehat, perilaku adaptif dan peningkatan prestasi akademik berhubungan dengan pemuda yang diberikan penghargaan, tanggung jawab, peluang untuk merencanakan dan pengambilan keputusan, serta kesempatan untuk berkontribusi dan membantu orang lain

di rumah (keluarga), sekolah dan masyarakat (Hanson & Kim, 2007; 2014; Kanevsky et al, 2007; Yoon et al, 2013; Gang Wu et al, 2013; Narayanan, 2008; Çelik et al, 2014; Sagone & Caroli, 2014; Jing Su et al, 2014).

Pandangan *Person Centered Therapy* terhadap Resiliensi

Banyak penelitian yang mengungkapkan dan membuktikan upaya pengembangan resiliensi akademi dari segi pendekatan Behavioral, Kognitif, dan Psikodiamik (Masten et al 2008). Keyakinan-keyakinan kuat telah dikemukakan bahwa persoalan resiliensi adalah menyangkut kognitif dan perilaku sehingga lebih relevan terkait dengan pendekatan Kognitif Behavioral.

Namun demikian, di bidang Humanistik sebenarnya telah pula dilakukan untuk menangani masalah depresi pada anak-anak. Dimana disini adalah kebalikan dari kondisi resilien (Masten et al, 2008). Seperti yang dilakukan oleh Natalie Rogers juga mengembangkan terapi untuk anak-anak (Merry, 1997). Selain itu, Pendekatan Humanistik *Person Centered* telah memperluas kawasannya, dari “hanya” urusan konseling dan psikoterapi saja (Rogers 1942, dalam Lisa & Donna, 2006), menjadi pendekatan penanganan di antara kelompok bermasalah (*self-help*) (Rogers, 1989 dalam Lisa & Donna, 2006), pendidikan pengajaran di sekolah, terapi keluarga, hingga resolusi konflik antar kelompok di peringkat masyarakat dan Negara (Knight, 2009). Pengaruh pendekatan *person centered* begitu luas dan dikembangkan meskipun untuk kepentingan konseling dan psikoterapi sendiri sekarang kurang begitu kuat diterapkan oleh psikoterapis dan konselor dibandingkan dengan pendekatan behavioristik kognitif.

Person centered therapy (PCT) didasarkan pada asumsi radikal tentang kemampuan klien dan kepercayaan kepada kapasitas klien untuk mengarahkan diri untuk berubah dan mengembangkan diri (Rogers, dalam Lisa & Donna, 2006) salah satunya adalah ke arah resiliensi akademik yang lebih baik. Konselor atau terapis dalam PCT berperan untuk memberikan pengalaman positif melalui *unconditional positive regard* (UPR), *empathic understanding* (UE) mengacu pada pengalaman-pengalaman dan pandangan klien. Rogers telah mengemukakan tiga kondisi yang harus terjadi yang sifatnya mutlak dan cukup untuk menghasilkan perubahan positif kepada anak, dalam konteks ini anak SRB dapat melakukan perubahan ke arah yang positif (Rogers, 1959 dalam Knight, 2009). Terdapat Tiga kondisi itu adalah: *Pertama*, kontak psikologis tersebut diwujudkan dalam bentuk sikap guru dan seluruh pihak di sekolah yang *congruence*, tidak ada kepura-puraan, apa adanya. *Kedua*, diikuti oleh penghargaan yang tulus kepada setiap siswanya, termasuk siswa yang mengalami kecemasan (SRB). *Ketiga*, terdapat mereka mengembangkan sikap empati yang dapat memahami dan menghargai setiap sikap dan perilaku anak.

Konsep tumbuh kembang resiliensi tersebut di atas memiliki keterkaitan dengan prinsip-prinsip dasar dalam pendekatan *person centered* yang digagas oleh Carl Rogers. Pendekatan *person centered* menaruh kepercayaan bahwa setiap individu memiliki naluri dasar untuk menjadi konstruktif yakni bergerak menuju prestasi, terus melawan rintangan untuk menuju pertumbuhan dan aktualisasi diri, tugas konselor, pendidik lainnya serta orang tua dan masyarakat adalah membantu menciptakan kondisi terbaik untuk pemenuhannya (May, 1982).

Pendekatan *person centered* menekankan kapasitas yang unik dari setiap individu untuk merealisasikan diri dan tumbuh kembang pribadi yang berfokus pada kreativitas manusia, keaslian, dan keyakinan diri yang kuat, termasuk pilihan pribadi, hubungan interpersonal, niat, tujuan, dan transendental atau pengalaman spiritual serta menolak pengendalian lingkungan pada terhadap kepribadian dan perilaku individu, serta peran konselor atau terapis yang memberikan jawaban atau mengintervensi masalah individu (Mardiana Muhamad et al, 2011) Pendekatan *person centered* berfokus pada penanganan individu yang kehilangan aktualisasi diri serta kecenderungan diri yang telah dikuasai oleh pengaruh orang lain yang tidak memberikan kesempatan untuk individu tersebut mengembangkan kepercayaan diri dan bergerak ke arah pemenuhan potensinya.

Setiap individu, menurut pendekatan *humanistik person centered* memiliki kecenderungan yang positif, ingin tumbuh dan berkembang secara optimal (Rogers, 1989, Knight, 2009). Kondisi yang baik akan memberi kesempatan kepada kecenderungan positif itu untuk terus tumbuh ke arah yang baik menjadi resilien. Dengan penerapan pendekatan Humanistik *person centered* di sekolah (tidak hanya ketika proses terapi berlangsung saja), perubahan yang diharapkan terjadi terkait dengan resiliensi akademik adalah sebagai berikut:

1. Penerimaan seluruh pihak di sekolah secara positif secara bertahap anak mengembangkan keyakinan diri yang positif (*Self Efficacy*). Anak menerima dirinya, menerima pengalamannya, dan mengembangkan sikap positif dan konstruktif untuk dirinya, termasuk membangun citra diri yang positif. *Self efficacy* merupakan salah satu aspek dari resiliensi akademik.
2. Penerimaan dan pemahaman empati dari konselor, guru, secara reflektif juga akan membangun sikap empati pada diri anak. Anak mengembangkan sikap terbuka kepada siapa saja, termasuk kepada orang tua dan guru mengenai keadaan yang sebenarnya. Sikap terbuka dan empati anak secara parallel akan mengurangi sikap defensif dan membuka peluang anak untuk melakukan interaksi dan

kerjasama dengan orang lain (*Cooperation*) kemampuan cooperation adalah salah satu dimensi dari resiliensi akademik.

3. Penerimaan positif akan membangun kesadaran dan pemahaman diri pada anak, anak yang memahami dirinya akan mengerti permasalahan yang dialaminya, dan membuka peluang untuk mengembangkan kemampuan pemecahan masalah (*problem solvingnya*). Kemampuan problem solving terkait atau menjadi salah satu aspek dari resiliensi akademik.

Berdasarkan uraian di atas, diprediksikan bahwa tersedianya hubungan positif dan penerimaan positif dari orang lain dan lingkungan sosial utamanya di sekolah dapat memberikan dampak positif terhadap resiliensi akademik siswa. Kelly (2007) mengemukakan bahwa terjadinya perubahan dan tumbuh kembang dipengaruhi adanya lingkungan yang mendukung dan hubungan positif seperti yang terjadi pada hubungan konseling. Hubungan konseling yang memberikan kehangatan, *positif regards*, dan pemahaman empati yang tepat dapat memfasilitasi tumbuh kembang siswa.

Dalam pendekatan *person centered* kualitas pribadi yang ditunjukkan oleh konselor dalam hubungan konseling menjadi komponen yang penting dalam hubungan terapeutik konseling. Cochran & Cochran (1999) menguraikan bahwa atribut konselor yang dapat membangun aktualisasi diri konseli meliputi keaslian (*genuineness*) serta kongruensi, penerimaan positif tanpa syarat (*acceptance*), dan pemahaman empati yang tepat. Lebih lanjut dikemukakan bahwa kondisi hubungan positif yang seperti tersebut dapat membantu individu menjadi lebih fleksibel, mandiri, menerima dirinya, dan mengaktualisasi diri.

Konselor sekolah yang menerapkan konseling dengan pendekatan *person centered* menggunakan metode-metode dasar tersebut dalam menjalin hubungan konseling. Terkait dengan itu May (1982) pendekatan *person centered* tidak menekankan pada keahlian konseli atau terapis pada suatu teknik khusus tertentu, namun menekankan pada pribadi yang menunjukkan keaslian, penerimaan tanpa syarat, serta kualitas empati dari konselor dapat membantu konseli mengalami proses tumbuh dan berkembang. Sebagai salah satu indikator pertumbuhan pribadi yang muncul seperti berkembangnya resiliensi atau ketangguhannya. Pendekatan *person centered* dikenal luas dalam praktik konseling, namun bahkan dalam praktik pendidikan dalam kelas oleh guru serta pengasuhan oleh para orang tua konsep-konsep dalam pendekatan *person centered* dapat diaplikasikan, seperti penerimaan positif, keaslian dan empati yang dapat memberikan ruang anak untuk merenungkan diri dan pengalaman mereka.

Ann & Jerold (2001) mengutip dari Duncan & Moynihan (1994); Hubble et al., (1999) mengemukakan tentang variabel-variabel yang terkait dengan keberhasilan konseling, bahwa variabel hubungan antara konselor dan konseli telah menyumbang sebesar 30% (menentukan 30% keberhasilan konseling), selanjutnya variabel extratherapeutic atau variabel sumber daya dari individu konseli menyumbang sekitar 40% terhadap keberhasilan konseling, sementara itu variabel penggunaan teknik-teknik dalam konseling hanya menyumbang sebesar 50% (dicatat dengan efek plasebo). Hubungan konselor dan konseli didasari ekspresi gabungan empati, rasa hormat, dan keaslian yang dirancang secara individual dengan keistimewaan pengalaman konseli, hubungan sesi konseling harus didasarkan pada pengalaman hubungan konselor dengan konseli dan persepsi konseli dari pengalaman hubungan tersebut, bukan pada persepsi konselor terhadap identitas ras atau budaya konseli (Ann & Jerold, 2001) mengutip dari Duncan & Moynihan (1994).

Sikap empati merupakan bagian penting dari hubungan konseli-konselor dan didefinisikan oleh Rogers sebagai memasuki dunia konseli "seolah-olah" konselor adalah konseli. Empati adalah "fungsi dari persepsi yang unik terhadap konseli dan pengalamannya yang mengharuskan konselor merespon secara fleksibel terhadap kebutuhan konseli, bukan dari acuan kerangka teoritis tertentu atau set perilaku tertentu (Ann & Jerold, 2001). Finn (2009) menyebutkan bahwa makna empati dalam konseling adalah sebagai alat pengumpulan informasi, sebagai suatu proses interpersonal, dan sebagai elemen penyembuhan dalam interaksi manusia.

Pendapat-pendapat di atas dapat menunjukkan bahwa pendekatan *person centered* memandang bahwa pada dasarnya individu telah memiliki kemampuan, kapasitas untuk berfungsi secara penuh "*fully functioning*", lingkungan, konselor, guru dan orang tua berperan untuk menyediakan kondisi yang mendukung aktualisasi diri. Cochran & Cochran (1999) menguraikan bahwa atribut konselor yang dapat membangun aktualisasi diri konseli meliputi keaslian (*genuineness*) serta kongruensi, penerimaan positif tanpa syarat (*acceptance*), dan pemahaman empati yang tepat. Lebih lanjut dikemukakan bahwa kondisi hubungan positif yang seperti tersebut dapat membantu individu menjadi lebih fleksibel, mandiri, menerima dirinya, dan mengaktualisasi diri.

Terkait dengan mempromosikan tumbuh kembang resiliensi akademik siswa, menurut Masten, et al (2008) konselor sekolah memiliki peranan penting untuk menciptakan hubungan positif tersebut kepada siswa

pada sesi konseling, sehingga dapat membantu siswa menjadi resilien. Namun konselor sekolah juga memiliki peranan yang tidak kalah penting dengan itu, yaitu mempromosikan penciptaan hubungan positif tersebut kepada semua pihak di sekolah, juga orang tua siswa dan juga bila memungkinkan masyarakat pada konteks kehidupan siswa.

Hubungan antara konselor yang didasari atas keaslian pribadi konselor, penerimaan positif tanpa syarat, dan empati dengan konseli dapat mempromosikan kapasitas pribadi konseli (aset internal resiliensi) melalui kesempatan pengalaman pribadinya memberdayakan aset sumber daya internal resiliensi dengan optimal.

Keterbatasan Pendekatan *Person Centered*

Pendekatan *person centered* hingga saat ini mudah dipahami, dan memiliki pendekatan yang sangat baik. Tetapi banyak pihak yang tidak bersedia menerapkannya dalam proses pendidikan. Bukannya mereka menolak pendekatan ini sebagai strategi yang baik dalam mengatasi masalah, tetapi ada sikap “kurang sabar” para pelaksana pendidikan dan konselor sekolah dalam menangani masalah anak, secara khusus terkait dengan menghindarkan anak dari masalah defresi dan berkembang menjadi resiliensi.

Penerapan pendekatan *person centered* disebutkan memiliki keterbatasan sulit diterapkan di negara-negara timur di seperti Asia dan negara-negara Arab (Ann & Jerold, 2001). Kesulitan terletak terutama pada perbedaan tradisi antara budaya tradisional barat yang mendasari *person centered* dengan orang-orang yang berasal dari tradisi negara ketimuran. Pendekatan *person centered* yang berasal dari Amerika Serikat dimana ketegasan, ekspresi emosi secara terbuka, pengambilan keputusan oleh individu serta kebebasan pribadi yang sangat dihargai dalam masyarakat yang berbeda dengan nilai-nilai tradisional di negara-negara dengan budaya ketimuran yang lebih otoriter dimana penekanan terhadap privasi berkaitan dengan masalah pribadi atau keluarga, menghormati otoritas orang tua dalam pengambilan keputusan, terbatasnya ekspresi emosi serta pengambilan keputusan banyak dilakukan secara kelompok yang masih mendominasi (Nassar-McMillan & Hakim-Larson, 2003; Yeo, 1993).

Namun terkait dengan itu, banyak artikel telah mencetuskan tentang penerapan *person centered* dalam konteks Non-Barat, Misalnya Poyrazli, 2003; Spangenberg, 2003, Ann & Jerold, 2001). Tulisan-tulisan tersebut menunjukkan tidak adanya keseragaman dalam temuan masing-masing, yang sangat tergantung dengan konteks kelompok konseli tertentu, seperti Pendekatan *Person Centered* pada kelompok orang Kenya atau Afrika selatan tidak relevan diaplikasikan pada orang-orang di Turki, Cina, serta negara Asia Lainnya. Faktor-faktor yang menunjukkan ketidaksesuaian penerapan *person centered* untuk kelompok-kelompok konseli dengan konteks yang berbeda meliputi kurangnya arah dan teknik pemecahan masalah praktis yang disediakan oleh pendekatan ini, serta penekanan yang lebih besar pada ekspresi perasaan (Yeo, 1993; Poyrazli, 2003; Leong, 1987; Wu & Cheng, 1993).

Banyak kritik yang lain tentang pendekatan *person centered* yang memandang pendekatan *person centered* Rogers memandang manusia terlalu positif serta mengabaikan potensi manusia untuk cenderung mengarah pada perilaku destruktif atau merusak, namun (May, 1982) menjelaskan bahwa dalam pandangannya terhadap manusia yang positif, pendekatan *person centered* juga berpandangan bahwa setiap individu memiliki kapasitas untuk berperilaku destruktif, sehingga ekspresi terbuka terhadap perasaan konseli, empati dan sikap May (1928) mengemukakan bahwa penerimaan konselor juga perlu diikuti oleh klarifikasi terhadap wawasan, kognitif dan kapasitas konseli untuk bertindak atas keputusannya.

Simpulan

Setiap individu, menurut pendekatan humanistik *person centered* memiliki kecenderungan yang positif, ingin tumbuh dan berkembang secara optimal. Kondisi yang baik akan memberi kesempatan kepada kecenderungan positif itu untuk terus tumbuh ke arah yang baik menjadi resilien. Penerimaan seluruh pihak di sekolah secara positif secara bertahap anak mengembangkan keyakinan diri yang positif (Self Efficacy). Anak menerima dirinya, menerima pengalamannya, dan mengembangkan sikap positif dan konstruktif untuk dirinya, termasuk membangun citra diri yang positif. Penerimaan dan pemahaman empati dari konselor, guru, secara reflektif juga akan membangun sikap empati pada diri anak. Anak mengembangkan sikap terbuka kepada siapa saja, termasuk kepada orang tua dan guru mengenai keadaan yang sebenarnya. Sikap terbuka dan empati anak secara paralel akan mengurangi sikap defensif dan membuka peluang anak untuk melakukan interaksi dan kerjasama dengan orang lain (cooperation) kemampuan cooperation adalah salah satu dimensi dari resiliensi akademik. Mempromosikan resiliensi akademik melalui konsep pendekatan *person centered* adalah dengan membangun kepercayaan kepada siswa untuk bergerak menuju prestasi secara mandiri, terus melawan rintangan mengembangkan resiliensi akademik, tugas konselor, pendidik lainnya serta orang tua dan masyarakat adalah membantu menciptakan kondisi terbaik untuk pemenuhannya yaitu menciptakan

hubungan positif dengan siswa didasari dengan konsep genuiness (keaslian), penerimaan tanpa bersyarat, dan pemahaman empati yang tepat. Konselor sekolah memiliki peranan penting untuk mempromosikan penciptaan lingkungan sosial positif di sekolah dan di lingkungan keluarga serta masyarakat dengan menggunakan prosedur interaksi dalam konsep pendekatan person centered meliputi keaslian, penerimaan tanpa syarat, serta pemahaman yang berempati.

Referensi

- Glauser, A. S., & Bozarth, J. D. (2001). Person-centered counseling: The culture within. *Journal of Counseling & Development*, 79(2), 142-147.
- Azizah, A. (2017). *Studi kepustakaan mengenai landasan teori dan praktik konseling naratif* (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).
- Benard, B., & Slade, S. (2009). Moving from resilience research to youth development practice and school connectedness. *Handbook of positive psychology in schools*, 353.
- Carbonell, D. M., Reinherz, H. Z., Giaconia, R. M., Stashwick, C. K., Paradis, A. D., & Beardslee, W. R. (2002). Adolescent protective factors promoting resilience in young adults at risk for depression. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 19, 393-412.
- Cassen, R., Feinstein, L., & Graham, P. (2009). Educational outcomes: Adversity and resilience. *Social Policy and Society*, 8(1), 73-85.
- Çelik, D. A., Çetin, F., & Tutkun, E. (2015). The role of proximal and distal resilience factors and locus of control in understanding hope, self-esteem and academic achievement among Turkish pre-adolescents. *Current Psychology*, 34, 321-345.
- Cochran, J. L., & Cochran, N. H. (1999). Using the counseling relationship to facilitate change in students with conduct disorder. *Professional School Counseling*, 2(5), 395.
- Crawford, K. M. (2006). Risk and protective factors related to resilience in adolescents in an alternative education program.
- Lubis, B. D. (2011). *Understanding that heals*. Malang: Alta Pustaka.
- Duncan, B. L., & Moynihan, D. W. (1994). Applying outcome research: Intentional utilization of the client's frame of reference. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 31(2), 294.
- Earvolino-Ramirez, M. (2007, April). Resilience: A concept analysis. In *Nursing forum* (Vol. 42, No. 2, pp. 73-82). Malden, USA: Blackwell Publishing Inc.
- Finn, S. E. (2009). The many faces of empathy in experiential, person-centered, collaborative assessment. *Journal of Personality Assessment*, 91(1), 20-23.
- Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S., & Mathé, A. A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in behavioral neuroscience*. *Understanding resilience. Frontiers in behavioral neuroscience*, 7.
- Yulivia, E. (2016). *Hubungan antara Faktor Protektif Eksternal dengan Penyesuaian Diri pada Remaja* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Hanson, T. L., & Kim, J. O. (2007). Measuring resilience and youth development: the psychometric properties of the Healthy Kids Survey.
- Hopf, S. M. (2010). Risk and resilience in children coping with parental divorce. *Dartmouth Undergraduate Journal of Science*, 12(3).
- Sun, J., Li, Z. J., Buys, N. J., Storch, E. A., & Wang, J. S. (2014). Obsessive-compulsive symptoms and personal disposition, family coherence and school environment in Chinese adolescents: A resilience approach. *Journal of affective disorders*, 168, 459-465.
- Kanevsky, L., Corke, M., & Frangkiser, L. (2008). The academic resilience and psychosocial characteristics of inner-city English learners in a museum-based school program. *Education and Urban Society*, 40(4), 452-475.
- Leong, F. T. (1987). Counseling and psychotherapy with Asian-Americans: Review of the literature. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 196-206.
- Mohamad, M., Mokhtar, H. H., & Samah, A. A. (2011). Person-centered counseling with Malay clients: Spirituality as an indicator of personal growth. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2117-2123.
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and psychopathology*, 19(3), 921-930.
- Masten, A. S., Herbers, J. E., Cutuli, J. J., & Laffavor, T. L. (2008). Promoting competence and resilience in the school context. *Professional school counseling*, 12(2), 2156759X0801200213.
- May, R. (1982). The problem of evil: an open letter to Carl Rogers. *Journal of Humanistic Psychology*, 22(3), 10-21.

-
- Mulloy, M. (2011). School-based resilience: How an urban public high school reduced students' risk exposure and promoted their social-emotional development and academic success. *Advances in School Mental Health Promotion*, 4(1), 4-22.
- Narayanan, A. (2008). The resilient individual: A personality analysis. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(2), 110-118.
- Leong, F. T. (1986). Counseling and psychotherapy with Asian-Americans: Review of the literature. *Journal of counseling Psychology*, 33(2), 196.
- Nassar-McMillan, S. C., & Hakim-Larson, J. (2003). Counseling considerations among Arab Americans. *Journal of Counseling & Development*, 81(2), 150-159.
- Noor, N. M., & Alwi, A. (2013). Stressors and well-being in low socio-economic status Malaysian adolescents: The role of resilience resources. *Asian Journal of Social Psychology*, 16(4), 292-306.
- Poyrazli, S. (2003). Validity of Rogerian therapy in Turkish culture: A cross-cultural perspective. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 42(1), 107-115.
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). A correlational study on dispositional resilience, psychological well-being, and coping strategies in university students. *American journal of educational research*, 2(7), 463-471.
- Levine, S. (2022). Psychological and social aspects of resilience: a synthesis of risks and resources. *Dialogues in clinical neuroscience*.
- Spangenberg, J. J. (2003). The Cross-Cultural Relevance of Person-Centered Counseling in Postapartheid South Africa. *Journal of Counseling & Development*, 81(1), 48-54.
- Syafitri, E. R., & Nuryono, W. I. R. Y. O. (2020). Studi Kepustakaan Teori Konseling Dialectical Behavior Therapy. *Jurnal BK Universitas Negeri Surabaya*, 11, 53-59.
- Cramer, J. (2011). *A chronicle of the new movement called Positive Psychology* (Doctoral dissertation, Saybrook University).
- Tusaie, K., Puskar, K., & Sereika, S. M. (2007). A predictive and moderating model of psychosocial resilience in adolescents. *Journal of Nursing Scholarship*, 39(1), 54-60.
- WesEd. 2007. Resilience & Youth Development Required Questions. California: CHKS
- Wu, S. P., & Cheng, H. P. (1993). Counseling theoretical approaches of Taiwanese helping professionals. *Guidance Quarterly*, 29(3), 43-61.
- Yoon, S. Y., Kwon, M. J., & Gang, M. H. (2013). Influence of Self Respect and Empathy on the Academic Resilience of Nursing Students. *Journal of Convergence Information Technology*, 8(13), 362.
- Yeo, A. N. T. H. O. N. Y. (1993). Counseling in Singapore: development and trends. *Counseling in the Asia-Pacific region*, 27-40.