

**STRENGTH BASED GROUP COUNSELING UNTUK MENINGKATKAN
ACADEMIC HARDINESS SISWA**

Sri Rahmah Ramadhoni¹⁾, Nurul Azizah²⁾, Mungin Eddy Wibowo³⁾, Edy Purwanto⁴⁾.

¹²³⁴ Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia
email: sriramadhoni@students.unnes.ac.id, nurulazizahnr25@gmail.com,
mungineddy@mail.unnes.ac.id, edy.purwanto@mail.unnes.ac.id

Abstraksi: *The purpose of this research is to determine the effectiveness of Strength based group counseling to increase academic hardiness of students. The research method is an experiment using the design of one group pre-test and post-test by involving 7 students of SMAN 5 Kota Semarang who had low academic hardiness. The data collection used was academic hardiness scale. The results of this research indicate the students' academic hardiness before being given Strength based group counseling, average academic hardiness of 32,71 (SD = 1.380), then increased after Strength based group counseling was 51,29 (SD = 1.799). Paired sample t-test results showed that Strength based group counseling was effective to increase academic hardiness of senior high school students ($t = -19,598$ $p < 0.01$). This research confirms that Strength based group counseling can be applied to increase academic hardiness of students and asserts that Strength based group counseling has an implication toward the optimization of counselors' roles and professionalism in the utilization of Strength based group counseling for the development of positive behaviors.*

Keywords: *Strength based group counseling, academic hardiness*

Pendahuluan

Memasuki dunia sekolah, siswa dihadapkan pada berbagai persoalan dan perjuangan dalam menghadapi berbagai tantangan yang ada seperti mengatur waktu antara belajar, mengembangkan jaringan sosial, sekaligus menentukan dan membangun karir.¹ Berbagai penelitian menunjukkan bahwa siswa di Indonesia rentan mengalami gangguan stres pada saat transisi, misal dari jenjang SD menuju SMP, SMP menuju SMA dan SMA menuju perguruan tinggi. Beragamnya tuntutan akademik dan non-akademik yang harus dilalui oleh siswa dapat menjadi pengganggu kesejahteraan psikologis. Bila tidak diatasi, stres psikologis dapat menghambat kemampuan belajar dan memberi atensi²³. Namun, siswa dengan *academic hardiness* yang tinggi memprediksi kemampuan mereka mempersepsikan situasi baru yang sulit dan menantang dengan cara yang positif, sehingga mereka cenderung menjadi positif dan tidak rentan terhadap stres.

¹ Stallman, H.M, "Prevalence of Psychological Distress in University Students: Implication for Delivery Service." *Australian Family Physician*, no. 37: 673-677, 2009.

² Ursin, H., & Eriksen, H. R, "The cognitive activation theory of stress." *Psychoneuroendocrinology*, no. 29: 567-592, 2004.

³ Ursin, H., & Eriksen, H. R, "Cognitive activation theory of stress (CATS)." *Neuroscience & Biobehavioral Review*, no. 34, 877-881, 2010.

Schultz dan Schultz menjelaskan bahwa individu yang memiliki tingkat hardiness yang tinggi memiliki sikap yang membuat mereka lebih mampu dalam melawan stres.⁴ *Academic hardiness* dan pencapaian akademik memiliki hubungan pada sisi yang lain yakni *academic hardiness* menjadi faktor penunjang dalam meningkatkan prestasi akademik.⁵ Salah satu kepribadian yang diidentifikasi dapat menetralkan stressor yang terkait dengan pekerjaan adalah kepribadian hardiness.⁶ Pentingnya Hardiness merupakan suatu faktor yang mengurangi stres dengan mengubah cara stresor dipersepsikan.⁷

Strength based counseling menekankan pada membangun kekuatan yang ada pada diri seseorang dengan mengidentifikasi kekuatan mereka.⁸ Kekuatan karakter untuk menunjukkan suatu keutamaan yang dapat dibedakan dengan kekuatan karakter yang menunjukkan keutamaan lainnya.¹⁰ Jadi kekuatan karakter adalah unsur atau mekanisme psikologis yang membentuk keutamaan. *Strength based group counseling* dalam penelitian ini adalah agar individu dapat meningkatkan karakter dengan kekuatan dan tidak hanya mengurangi kemungkinan hasil yang negatif secara kelompok tetapi penting dalam dirinya sendiri sebagai indikator dan penyebab sehat seumur hidup yaitu mengembangkan sikap positif.^{11,12} Penelitian Geltner & Leibforth menunjukkan bahwa Strength Based Counseling dapat digunakan oleh konselor dalam memberikan layanan dalam konteks pendidikan khusus (di Indonesia lebih umum disebut sebagai pendidikan luar biasa).¹³ Strength Based Counseling dapat juga digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling karir seperti yang dikembangkan oleh Kosine, Steger, & Duncan.¹⁴

⁴ Schultz, D. dan Schultz, S. E, *Psychology and Work Today. Eight Edition.* (New Jersey: Prentice Hall, 2002).

⁵ Ahmadi, A., Hossein, Z., & Mohommanoor, R, "Studying the Role of Academic Hardiness in Academic Achievement of Students of Islamic Azad University, Bandar Abbas Branch." *Journal of Life Science and Biomedicine*, 418-423, 2013.

⁶ Kreitner, R. & Kinicki, A, *Perilaku Organisasi. Buku 2. Edisi 5. Alih Bahasa: Ery Suandy.* (Jakarta: Salemba Empat, 2005).

⁷ Ivanevich, J, *Human Resources Management.* (McGraw Hill International Edition, 2007).

⁸ Smith, E. J, "The strength-based counseling model." *The Counseling Psychologist*, 34, 2006.

⁹ Norman, E, *The strengths perspective and resiliency enhancement: A nature partnership.* In E. Norman (Ed.), *Resiliencyenhancement: Putting the strengths perspective into social work practice (pp. 1-16).* (New York: Columbia University Press, 2000).

¹⁰ Linley, P. A., dan Joseph, S, *Positive Psychology in Practice.* (New Jersey: John Wiley and Sons, Inc, 2004).

¹¹ Botvin, G.J., Baker, E., Dusenbury, L., Botvin, E.M., & Diaz, T. Long-term follow-up results of a randomized drug abuse prevention trial in a white middle-class population. *Journal of the American Medical Association*, no: 273, 1106-1112, 1995.

¹² Colby, A., & Damon, W, *Some do care: Contemporary lives of moral commitment.* (New York: Free Press, 1992).

¹³ Geltner, Jill & Teresa Leibforth, Advocacy in the IEP Process: Strength Based School Counseling in Action. *Professional School Counseling*, volume 12 no: 2, 162-165, 2008.

¹⁴ Kosine, Natalie R., Michael F. Steger, & Sandra Duncan, Purpose Centered Career Development: A Strength Based Approach to Finding Meaning and Purpose in Careers. *Professional School Counseling*, volume 12 no: 2, 133-136, 2008.

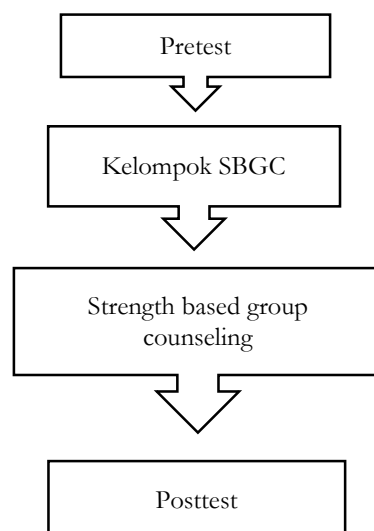
Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini menguji *strength based group counseling* untuk meningkatkan *academic hardiness* siswa. Beberapa penelitian diatas terdapat penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Namun pada beberapa penelitian tersebut memiliki kekosongan sehingga pembaharuan yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah untuk mengisi dan mengembangkan hasil penelitian terdahulu sehingga menghasilkan pembaharuan penelitian.

Adapun dalam beberapa penelitian sebelumnya menyatakan bahwa Strength based group counseling digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling karir. Sedangkan dalam penelitian ini menguji Strength based group counseling untuk meningkatkan *academic hardiness*. Penelitian ini dapat melengkapi dan memperkuat penelitian terdahulu yang dapat dijadikan landasan bagi peneliti selanjutnya.

Metode

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain *one group pre-test and post-test*. Dalam rancangan ini seluruh seluruh partisipan dalam suatu kelompok tunggal berpartisipasi di semua perlakuan eksperimental. *Strength based group counseling* sebanyak 6 kali pertemuan dengan intensitas pertemuan 2x45 setiap minggu. Setelah satu minggu anggota kelompok diberikan kembali posttest guna melihat kekonsistenan anggota kelompok dalam penelitian ini.

Sampel penelitian adalah 7 orang siswa kelompok *academic hardiness* yang dipilih secara purposive dari 99 orang siswa SMA Negeri 5 Semarang.



Gambar 1. Tahapan Penelitian

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini untuk *academic bardiness* menggunakan Skala Hardiness yang dikembangkan oleh Bernardo Mareno-Jimenez, Alfredo Rodriguez-Munoz, Eva Garrosa Hernandez & Luis Manuel Blanco (2014) yang terdiri dari 15 item. Pada skala tersebut, peneliti melakukan equivalence (kesetaraan) dengan melakukan proses backtranslation, validasi ahli dan kemudian uji coba instrumen.

Hasil uji instrumen, untuk *academic bardiness* semua item dinyatakan valid (r_{xy} : 0.423-0.633), dengan koefisien alpha sebesar 0.843. Data yang didapatkan selanjutnya dianalisis dengan menggunakan uji Paired sample t-test.

Hasil dan Pembahasan

Data yang terkumpul (pretest-posttest) di tabulasikan dan di siapkan sebelum kemudian dianalisis. Kondisi *academic bardiness* 7 orang . Setelah mendapatkan intervensi, tingkat *academic bardiness* siswa terjadi peningkatan disetiap kelompok, perubahan skor dapat dilihat (Tabel 1).

Tabel . Perubahan pola peningkatan tingkat academic hardiness

Siswa	Nilai Pretest	Kriteria	Nilai Posttest	Kriteria
SBGC				
LL	31	Rendah	51	Sedang
BS	34	Rendah	53	Sedang
JD	33	Rendah	52	Sedang
SM	34	Rendah	50	Sedang
EF	34	Rendah	50	Sedang
TF	32	Rendah	49	Rendah
DS	31	Rendah	54	Tinggi
Mean	32,71		51,29	
(SD)=	1,380		1,799	

Analisis hasil penelitian menunjukkan bahwa mean dari pretest siswa *academic hardiness* adalah 32,71 dengan SD 1,380, sementara di posttest mean adalah 51,29 dengan SD 1,799. Hal ini dapat dilihat bahwa ada perbedaan dalam nilai mean dari pretest dan posttest yang menunjukkan bahwa ada perubahan *academic hardiness* siswa yang meningkat setelah mendapatkan *Strength based group counseling*.

Table 2. Mean and SD *academic hardiness* siswa

Assesment	M	SD
Pre-test	32,71	1,380
Post-test	51,29	1,799
t	-19,598	
p	< 0.01	

Sejalan dengan hasil pengukuran pre-test and post-test, dapat dilihat bahwa ada peningkatan tingkat *academic hardiness* siswa. Ini berarti bahwa *Strength based group counseling* efektif untuk meningkatkan *academic hardiness* kelas siswa SMA. Hasil analisis t-Test, berpasangan sampel t-Test menegaskan bahwa *Strength based group counseling* dapat diterapkan untuk siswa sekolah ($t = -19,598$ $p < 0,01$).

Hasil penelitian tersebut juga sesuai penelitian yang dilakukan oleh Gabana (2016) mengungkapkan bahwa *strength based counseling* berusaha untuk membantu individu mengembangkan ketahanan dalam menghadapi kesulitan, tanpa berfokus khusus pada fungsi yang tidak teratur (misalnya, depresi).¹⁵ Fenomena stres akademik juga yang dialami oleh siswa merupakan salah satu dampak dari minimnya dukungan guru terhadap *academic hardiness* pada siswa. Dikarenakan minimnya dukungan guru terhadap *academic hardiness* pada siswa, maka siswa cenderung mengalami stress akademik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *academic hardiness* berkorelasi negatif dengan indeks dari stres kerja dan berkorelasi negatif dengan kesehatan mental, mengatasi stres, serta peningkatan akademik (Subramanian & Vinothkumar, 2009; Ngai, dkk. 2008; Maddi, dkk. 2009)¹⁶¹⁷¹⁸ Sebagai tambahan, Maddi mengatakan bahwa

¹⁵ Gabana, Nicole, "A Strengths-based cognitive behavioral approach to treating depression and building resilience in collegiate athletics: the individuation of an identical twin." *Sport And Exercise Psychology*. Volume 1, no: 2, 4-15, 2016.

¹⁶ Subramanian, S., & Vinothkumar, M, "Hardiness Personality, Self Esteem and Occupational Stress among IT Professional." *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 48-56, 2009.

¹⁷ Ngai, S., N.P., N., Cheung, C., & To, S. "Service Participation Hardiness and Developmental Outcomes among Low-Income Young People in Hongkong." *International Journal of Adolescence and Youth*, 185-203, 2008.

¹⁸ Maddi, S., Harvey, R., D.M., K., Fazel, M., & N, R, "The Personality Construct of Hardiness, IV: Expressed in Positive Cognition and Emotions Concerning Oneself and Developmentally Relevant Activities." *Journal of Humanistic Psychology*, 292-305, 2009.

hardiness memiliki hubungan yang positif dengan eksistensi diri, spiritual, indeks harapan hidup, orientasi akademik, sikap terhadap sekolah, kepuasan hidup, sikap kompetisi dan sama sekali tidak berhubungan dengan sifat perfeksionis seseorang.¹⁹ Siswa dengan academic hardiness yang tinggi memprediksi kemampuan mereka mempersepsikan situasi baru yang sulit dan menantang dengan cara yang positif, sehingga mereka cenderung menjadi positif dan tidak rentan terhadap stres. Alice & Shanisi²⁰ meneliti hubungan hardiness, prestasi akademik dan kemampuan sosial. Mereka menemukan bahwa academic hardiness berhubungan dengan prestasi akademik.

Darvishzade, selanjutnya menegaskan dalam penelitiannya mengenai beberapa komponen penting yang menjadi perhatian dalam mengembangkan sifat hardiness ini.²¹ Komponen-komponen tersebut adalah kognitif, kecerdasan spiritual, dan moral. Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara ketiga komponen tersebut dalam mengembangkan hardiness di kalangan siswa tingkat Sekolah Menengah Atas. Saat pengembangan dilakukan pada komponen tersebut, maka akan berdampak pada pengembangan hardiness dalam diri individu.

Segun dan Opeyemi (2015: 6) menjelaskan bahwa hardiness adalah variabel prediktor terhadap toleransi distress di kalangan pelajar.²² Dalam sebuah penelitian yang dilakukannya di Logos State Nigeria, analisis regresi yang telah dilakukan menunjukkan bahwa nilai $\beta = 0,27$; $t = -3,85$; $p < 0,01$, hal ini berarti ada hubungan yang cukup signifikan antara hardiness dengan toleransi distress. Tingkat hardiness yang cukup baik, akan menghasilkan sikap toleransi yang cukup baik juga terhadap stres. Kondisi hardiness yang dimiliki oleh individu, mampu dijadikan sebagai prediktor seberapa tingkat toleransi distress yang dimilikinya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa menggunakan *Strength based group counseling* memberikan pengaruh yang lebih baik untuk meningkatkan *academic hardiness* siswa. Hal ini dibuktikan dengan analisis dengan menggunakan dipasangkan t Test. Hasilnya menunjukkan bahwa ada perbedaan sebelum dan setelah diberi perlakuan terhadap *academic hardiness* siswa. Kelompok diskusi yang mendukung, mempertahankan di tengah tekanan, dan menggunakan sumber daya sebagai sumber dukungan dengan mencari tahu apa yang mereka lakukan dan

¹⁹ Maddi, S., Harvey, R., Khoshaba, D., Fazel, M., & Ressorreccion, N. (2012). "The Relationship of Hardiness and Some Other Relevant Variables to College Performance." *Journal of Humanistic Psychology*, 190-205.

²⁰ *Ibid*

²¹ Darvishzadeh., Kobra., Bozorgi., Zahra, D. "The Relationship Between Resilience, Psychological Hardiness, Spiritual Intelligence, and Development of The Moral Judgement of The Famel Students". *Journal of Asian Social Science*, volume 12 no: 3, 170-176, 2016.

²² Opeyemi., Segun, M.I, "Hardiness, Sensation Seeking, Optimism and Social Support as Predictors of Stress Tolerance Among Private Secondary Schools Teachers in Logos State". *Clin Depress an Open Access Journal*, volume 2 no: 3, 1-7, 2016.

mendorong mereka untuk meningkatkan. Dengan hubungan kolaboratif antara konselor dan klien dapat membuat perubahan positif bagi klien. Dengan hasil seperti yang dijelaskan sebelumnya, menggunakan *Strength based group counseling* dapat secara signifikan meningkatkan *academic hardiness* siswa SMAN 5.

Kesimpulan

Strength based group counseling dapat meningkatkan *academic hardiness* siswa SMAN 5. Temuan kajian ini dapat memberikan pemahaman baru untuk bimbingan dan konseling di Indonesia. *Strength based group counseling* telah terbukti efektif dalam meningkatkan *academic hardiness* siswa. Kajian ini memiliki implikasi bagi peneliti lebih lanjut, penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif pemahaman dasar untuk melanjutkan penelitian tentang *strength based group counseling* kelompok berbasis kekuatan konseling untuk membantu siswa pemecahan masalah terutama mengenai *academic hardiness*.

Acknowledgments

Penelitian ini didanai oleh Kementrian Riset, teknologi, dan pendidikan tinggi Republik Indonesia melalui hibah penelitian tesis magister tahun 2019.

Daftar Pustaka

- Ahmadi, A., Hossein, Z., & Mohommanoor, R. 2013. Studying the Role of Academic Hardiness in Academic Achievement of Students of Islamic Azad University, Bandar Abbas Branch. *Journal of Life Science and Biomedicine*, 418-423.
- Botvin, G.J., Baker, E., Dusenbury, L., Botvin, E.M., & Diaz, T. 1995. Long-term follow-up results of a randomized drug abuse prevention trial in a white middle-class population. *Journal of the American Medical Association*, 273, 1106–1112.
- Colby, A., & Damon, W. 1992. *Some do care: Contemporary lives of moral commitment*. New York: Free Press.
- Darvishzadeh., Kobra., Bozorgi., Zahra, D. 2016. "The Relationship Between Resilience, Psychological Hardiness, Spiritual Intelligence, and Development of The Moral Judgement of The Famel Students". *Journal of Asian Sosial Science*, 12 (3) : 170-176
- Gabana, Nicole. 2016. A Strengths-based cognitive behavioral approach to treating depression and building resilience in collegiate athletics: the individuation of an identical twin. *Sport And Exercise Psychology*. Volume 1(2). 4-15. DOI: 10.1123/cssep.2016-0005.
- Geltner, Jill & Teresa Leibforth. 2008. Advocacy in the IEP Process: Strength Based School Counseling in Action. *Professional School Counseling*, 12 (2), 162-165.
- Ivanevich, J. 2007. *Human Resources Management*. McGraw Hill International Edition.

- Kosine, Natalie R., Michael F. Steger, & Sandra Duncan. (2008). Purpose Centered Career Development: A Strength Based Approach to Finding Meaning and Purpose in Careers. *Professional School Counseling*, 12-(2), 133-136
- Kreitner, R. & Kinicki, A. 2005. *Perilaku Organisasi*. Buku 2. Edisi 5. Alih Bahasa: Erly Suandy. Jakarta: Salemba Empat.
- Linley, P. A., dan Joseph, S. 2004. *Positive Psychology in Practice*. New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.
- Maddi, S., Harvey, R., D.M., K., Fazel, M., & N, R. 2009. The Personality Construct of Hardiness, IV: Expressed in Positive Cognition and Emotions Concerning Oneself and Developmentally Relevant Activities. *Journal of Humanistic Psychology*, 292-305.
- Maddi, S., Harvey, R., Khoshaba, D., Fazel, M., & Ressurreccion, N. 2012. The Relationship of Hardiness and Some Other Relevant Variables to College Performance. *Journal of Humanistic Psychology*, 190-205.
- Ngai, S., N.P., N., Cheung, C., & To, S. 2008. Service Participation Hardiness and Developmental Outcomes among Low-Income Young People in Hongkong. *International Journal of Adolescence and Youth*, 185-203.
- Norman, E. 2000. The strengths perspective and resiliency enhancement: A nature partnership. In E. Norman (Ed.), *Resiliency enhancement: Putting the strengths perspective into social work practice* (pp. 1-16). New York: Columbia University Press.
- Opeyemi., Segun, M.I. 2016. "Hardiness, Sensation Seeking, Optimism and Social Support as Predictors of Stress Tolerance Among Private Secondary Schools Teachers in Lagos State". *Clin Depress an Open Access Journal*, 2(3); 1-7.
- Schultz, D. dan Schultz, S. E. 2002. *Psychology and Work Today*. Eight Edition. New Jersey: Prentice Hall.
- Smith, E. J. 2006. The strength-based counseling model. *The Counseling Psychologist*, 34.
- Stallman, H.M. 2009. Prevalence of Psychological Distress in University Students: Implication for Delivery Service. *Australian Family Physician*, 37, 673-677.
- Subramanian, S., & Vinothkumar, M. 2009. Hardiness Personality, Self Esteem and Occupational Stress among IT Professional. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 48-56.
- Ursin, H., & Eriksen, H. R. 2010. Cognitive activation theory of stress (CATS). *Neuroscience & Biobehavioral Review*, 34, 877-881.
- Ursin, H., & Eriksen, H. R. 2004. The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, 29, 567-592.