

Original Article

Strength-based Counseling untuk Mengembangkan Academic Hardiness Mahasiswa Bimbingan dan Konseling saat Pandemi Covid-19

Ananda Rachmaniar1*), Nabila Qurrotu Aini2, Irfan Fahriza3
Universitas Ma'soem

*) Jl. Cipacing No. 22 Jatinangor, Kabupaten Sumedang, 45360, Indonesia; E-mail: anandarachmaniar@masoemuniversity.ac.id

Article History:

Received: 30/11/2022;

Revised: 01/02/2023;

Accepted: 18/02/2023;

Published: 28/02/2023.

How to cite:

Ananda Rachmaniar1, Nabila Qurrotu Aini2, & Irfan Fahriza3. (2023). *Strength-based Counseling untuk Mengembangkan Academic Hardiness Mahasiswa Bimbingan dan Konseling saat Pandemi Covid-19*. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(3), pp. 379–384. DOI: 10.26539/teraputik.631398



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2023, Ananda Rachmaniar, Nabila Qurrotu Aini, & Irfan Fahriza(s).

Abstract: *This study aims to reveal the effectiveness of strength-based counseling in developing students' academic hardiness. The approach used is quantitative with the experimental method, and the design used is one group pretest-posttest control group. The instrument used to obtain data is the Academic Hardiness Scale which has gone through a revision process. The research participants involved eight students with low levels of academic hardiness. The results of the study show that strength-based counseling is effective in increasing student academic hardiness. The results of this study showed that the academic hardiness of students before the implementation of strength-based counseling had an average of 40.5 (SD = 2.88) and after given treatment with strength-based counseling, it increased to 52.625 (SD = 5.07). The results of the paired t-test show that Strength-based Group Counseling is effective in developing student academic hardiness.*

Keyword: *strength-based counseling, academic hardiness, guidance and counseling*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap efektivitas *strength-based counseling* untuk meningkatkan *academic hardiness* mahasiswa. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode eksperimen, dan desain yang digunakan adalah *one group pretest-posttest control group*. Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data adalah *Academic Hardiness Scale* yang telah melalui proses revisi. Partisipan penelitian melibatkan delapan mahasiswa dengan tingkat *academic hardiness* yang rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *strength based counseling* efektif meningkatkan *academic hardiness* mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan *academic hardiness* mahasiswa sebelum diterapkan *strength-based counseling* memiliki rata-rata sebesar 40.5 (SD = 2.88) dan setelah diberikan perlakuan dengan *strength-based counseling* meningkat menjadi sebesar 52.625 (SD = 5.07). Hasil uji t berpasangan menunjukkan bahwa *Strength-based Group Counseling* efektif untuk meningkatkan *academic hardiness* mahasiswa.

Kata Kunci: *strength-based counseling, academic hardiness, bimbingan dan konseling*

Pendahuluan

Individu melakukan upaya untuk memenuhi berbagai kebutuhan dan terkadang tidak sekadar upaya tapi perlu upaya keras atau perjuangan untuk memenuhi kebutuhan atau mencapai sesuatu. Terlebih dewasa ini kondisi masyarakat semakin berkembang dan menantang sehingga menuntut individu untuk berjuang dan bertahan dalam berbagai situasi. Tantangan yang perlu dihadapi terjadi di berbagai sektor, salah satunya pendidikan. Tingkat pendidikan seseorang semakin tinggi, maka akan semakin tinggi pula tantangan yang perlu dilalui.

Mahasiswa yang merupakan peserta didik pada jenjang perguruan tinggi harus mampu menyesuaikan diri dan mengeluarkan daya dan upaya untuk bisa menjalani hak dan kewajiban sebagai mahasiswa. Mahasiswa yang berada di tingkat perguruan tinggi memiliki kewajiban untuk menyelesaikan masa studi sesuai dengan peraturan yang ditetapkan di perguruan tinggi dan juga terkadang tuntutan datang dari pihak orangtua (Abdollahi, dkk., 2020).

Tuntutan yang diarahkan pada mahasiswa perlu dipenuhi dan tentunya tidak dapat dengan mudahnya terpenuhi. Dibutuhkan hal yang bisa menunjang individu untuk mampu melalui berbagai tantangan dan mencapai sesuatu yang diinginkan oleh individu, salah satunya adalah dengan hardiness.

Konsep hardiness muncul pertama kali oleh Kobasa pada tahun 1979, dimana pada awalnya Kobasa mengkaji tentang stres dan kaitannya dengan sakit secara fisik. Hasil penelitian mengenai stres mengantarkan Kobasa pada kesimpulan perlunya penyelidikan lebih lanjut tentang karakter atau kepribadian yang menunjang individu untuk kuat dalam mengatasi stres yakni hardiness. Kobasa mendefinisikan hardiness sebagai upaya atau perlawanan dalam menghadapi situasi stress (Peterson & Seligman, 2004).

Hardiness dapat disebut sebagai kepribadian yang tangguh atau tahan banting. Hardiness merupakan perpaduan dari sikap berani dan adanya motivasi untuk mengupayakan bahkan bekerja keras atas suatu hal, atau dapat juga dikatakan bertahan dalam suatu kondisi yang menimbulkan stres (Smith, 2008). Ketahanan bisa menjadi salah satu aset bagi individu untuk dapat mengatasi masalah yang dihadapi secara positif dan menjadi mampu mengatasi stres dengan baik (Spirido, K., & Karagiannopoulou, 2015).

Kobasa, dkk mengungkapkan hardiness sebagai ciri dari kepribadian yang berupaya menahan dampak negatif dari stres (Adriani & Fatma, 2013). Sejalan dengan Kobasa, Encyclopedia of Behavioral Medicine (2003) mengemukakan bahwa hardiness merupakan konstruksi kepribadian yang terdiri dari kontrol, komitmen, dan tantangan yang secara teori dapat membuat seseorang tangguh dalam menghadapi stres.

Hardiness telah banyak dikaji di berbagai bidang, tak terkecuali pendidikan. Hardiness dalam setting pendidikan memunculkan konsep baru yakni academic hardiness. Konsep academic hardiness terbentuk dari teori Kobasa yang berorientasi kognitif yakni hardiness dan teori Dweck yang berkaitan dengan motivasi akademik. Kedua teori ini berguna untuk memahami alasan mahasiswa dapat bertahan ketika menghadapi kesulitan akademik (Maddi, 2006).

Aspek academic hardiness (Peterson & Seligman (2004) yaitu commitment, challenge, dan kontrol, aspek academic hardiness ini berfungsi sebagai sumber kekuatan bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan saat proses belajar di perkuliahan. Komitmen berkaitan dengan kesediaan untuk mengerahkan seluruh daya dan upaya yang konsisten dan mau terlibat bahkan mengorbankan sesuatu untuk memperoleh prestasi akademik (Rakhmi, Solehuddin, dan Hafina, 2020). Challenge adalah adanya perubahan atau kesulitan dalam hidup dipandang sebagai hal yang wajar dan menjadikan perubahan tersebut sebagai suatu tantangan yang harus dihadapi individu atau mahasiswa memandang hidup sebagai tantangan yang harus dihadapi. Control of effort diartikan sebagai keyakinan akan upaya dan kapasitas diri untuk mencapai prestasi akademik yang diinginkan dan kemampuan mengendalikan emosi dalam menghadapi tantangan atau kondisi menekan di lingkungan akademik (Benishek & Lopez, 2001).

Academic hardiness dengan aspek-aspeknya mampu menunjang kesuksesan mahasiswa dalam proses belajar, hal ini dirasa penting untuk meneliti lebih lanjut tentang gambaran academic hardiness pada mahasiswa yang tentunya diharapkan penelitian ini mampu menambah referensi pengetahuan tentang academic hardiness.

Metode

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian pendidikan yang mengarahkan peneliti untuk menentukan apa yang akan dipelajari, menentukan pertanyaan spesifik, mengumpulkan data yang dapat dihitung dari partisipan penelitian, menganalisa angka-angka secara statistik, dan melakukan penyelidikan dengan objektif dan menghindari adanya bias (Padesky & Mooney, 2012). Penelitian ini menggunakan desain *one group pretest-posttest control group*. Sampel diambil secara purposif dengan jumlah delapan orang mahasiswa.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan academic hardiness scale dengan tipe skala Likert yang telah direvisi yang semula berjumlah 18 item, direvisi menjadi 17 item dengan menghapus dan mengganti item yang bermasalah (Creed, Conlon, dan Dhaliwal, 2013).

Academic hardiness scale yang telah direvisi memiliki validitas sebesar dan reliabilitas sebesar 0.70 (Cresswell & Cresswell, 2018).

Hasil dan Diskusi

Pada bagian ini dijelaskan mengenai hasil pengolahan data mulai dari pre-test (sebelum diberikan *Strength-Based Counseling*) dan post-test (setelah diberikan *Strength-Based Counseling*) dengan skala *academic hardiness* yang sama.

Berdasarkan pengumpulan dan pengolahan data menggunakan Microsoft Excel, diperoleh data *pre-test* sebagai berikut.

Tabel 1. Gambaran Hasil *Pre-test*

	N	Min. Statistic	Max. Statistic	Mean	Standar Deviasi
Academic Hardiness	8	38	45	40.5	2.88

Tabel 1 menunjukkan bahwa skor terendah yang diperoleh dari delapan partisipan adalah 38, sedangkan yang tertinggi adalah 45. Selain itu, rata-rata berdasarkan data adalah sebesar 40.5 dengan standar deviasi sebesar 2.88. Gambaran hasil *pre-test* jika dikonversikan ke dalam kategorisasi, keseluruhan hasil *pre-test* partisipan termasuk ke dalam kategori rendah. Hasil rendah pada partisipan ditindaklanjuti dengan pemberian *treatment* yakni *strength-based counseling*.

Setelah pelaksanaan *treatment*, dilakukan *post-test* yang bertujuan untuk dapat mengungkap apakah terdapat perbedaan hasil setelah partisipan mendapatkan *treatment*. Hasil *post-test* dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Gambaran Hasil *Post-test*

	N	Min. Statistic	Max. Statistic	Mean	Standar Deviasi
Academic Hardiness	8	43	58	52.63	5.07

Berdasarkan hasil pada tabel 2 diketahui bahwa dari delapan partisipan didapatkan skor terendah *academic hardiness* mahasiswa adalah 43, skor tertinggi sebesar 58, nilai rata-rata 53.63, dan standar deviasi 5.07. Gambaran hasil *post-test* (jika skor yang dihasilkan dikonversi ke dalam norma kategorisasi) menunjukkan bahwa tingkat *academic hardiness* mahasiswa masuk pada kategori sedang. Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat *academic hardiness* mahasiswa setelah diberikan *treatment strength-based counseling* mengalami peningkatan.

Untuk membuktikan kebenaran hipotesis, peneliti menggunakan uji t perbedaan rata-rata dua kelompok berpasangan (*dependent*) parametrik yang perhitungannya dibantu dengan Microsoft Excel. Hasil perhitungan uji t dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Pengujian Hipotesis

	Variable 1	Variable 2
Mean	40.5	52.625
Variance	8.285714286	25.69642857
Observations	8	8
Pearson Correlation	0.151751257	
Hypothesized Mean Difference	0	
df	7	
t Stat	-6.308436781	
P(T<=t) one-tail	0.000200449	

t Critical one-tail	1.894578605
P(T<=t) two-tail	0.000400898
t Critical two-tail	2.364624252

Berdasarkan tabel 3 di atas, perolehan skor rata-rata ketika sebelum melakukan *treatment* yaitu sebesar 40.5, sedangkan setelah menerapkan *treatment* menjadi 52.625, sehingga dapat dikatakan terdapat peningkatan secara deskriptif. Hipotesis yang digunakan yaitu hipotesis dua arah (*two tail*), hasilnya t tabel yaitu sebesar 2.264624252 dengan p value sebesar 0.000400898. Dikarenakan $|t \text{ hitung}| > t \text{ tabel}$ maka keputusannya Tolak H_0 . H_0 ditolak mengarah pada kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat *academic hardiness* sebelum dan sesudah diterapkannya *strength-based counseling* atau dapat dikatakan *strength-based counseling* efektif meningkatkan *academic hardiness*.

Salah satu pilihan upaya pengembangan *academic hardiness* adalah dengan memberikan layanan konseling yang tentunya dilaksanakan dengan pertimbangan tentang perkembangan mahasiswa. Nurihsan (2011) mengemukakan bahwa mahasiswa merupakan peserta didik yang memasuki usia dewasa awal dimana mahasiswa secara mandiri dianggap mampu mengenal, mengarahkan, dan mengontrol dirinya untuk mencapai tujuan belajar di perguruan tinggi. Oleh karena itu, aplikasi konseling di perguruan tinggi perlu memperhatikan karakteristik khusus yang melekat pada diri mahasiswa.

Layanan konseling dapat didukung dengan pemilihan cara atau teknik tertentu yang sudah terbukti secara empiris. Salah satu cara yang dapat mengembangkan *academic hardiness* adalah dengan *strength-based counseling*. *strength-based counseling* merupakan konseling yang berdasarkan konsep kekuatan karakter (*character strength*) yang dikenalkan oleh Peterson & Seligman (2004). Pendapat lain yang berkaitan dengan *strength-based counseling* yakni konseling yang memberikan titik tekan pada membangun kekuatan yang terdapat pada diri individu dengan mengidentifikasi kekuatan pada individu tersebut (Nurihsan, 2011).

Untuk mengembangkan *academic hardiness*, salah satu teknik yang dapat dipilih adalah dengan *strength-based counseling*. *Strength-Based Counseling* merupakan konseling yang fokus pada membangun kekuatan pada diri individu dengan melakukan indentifikasi kekuatan (*strength*) pada diri individu. *Strength-based counseling* merupakan paradigma yang tidak lepas dari kontribusi konsep-konsep terdahulu, yaitu: (1) *strengths psychology* yang pertama kali dicetuskan oleh Donald Clifton; (2) pekerjaan sosial (*social work*) dimana pekerjaan sosial telah mengidentifikasi kekuatan keluarga dan mengarahkan remaja dalam menghadapi sejumlah tantangan dalam hidup; (3) *counseling psychology* yang secara historis berfokus pada aset dan kekuatan individu, menekankan pentingnya keanekaragaman budaya dan dampak budaya pada ekspresi kekuatan individu, secara mendasar berada di garis depan dalam meningkatkan perubahan sosial; (4) *solution-focused therapy* yang fokus menemukan penyelesaian masalah konseli daripada berfokus pada masalah; dan (5) *narrative therapy* dimana konseli diarahkan untuk menceritakan perjalanan hidup dari suatu segi kekuatan atau *strength* (Afifah & Rositawati, 2019).

Strength-Based Counseling telah digunakan untuk mengembangkan berbagai tujuan. Geltner & Leibforth melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa *strength-based counseling* dapat menjadi opsi untuk digunakan oleh konselor untuk pelayanan konseling pada ranah pendidikan khusus (Trifiriani & Agung, 2017). Selain itu, *strength-based counseling* dapat juga digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling karier (Smith, 2014). Selain dapat digunakan di pendidikan khusus dan layanan karier, *Strength-Based Counseling* dapat digunakan untuk mengembangkan kualitas positif, diantaranya adalah mengembangkan resiliensi dengan empat tahap dalam *strength-based cognitive-behavioral counseling*. Padesky & Mooney mengemukakan bahwa *strength-based counseling* dapat digunakan untuk mengembangkan kualitas positif lainnya (Geltner & Leibforth, 2008).

Terdapat beberapa pendekatan dalam *strength-based counseling*, yaitu: (1) orientasi tujuan; (2) penilaian sistematis kekuatan dimana individu menemukan dan menilai kekuatan dan sumber daya yang melekat pada dirinya; (3) sumber daya dari lingkungan yakni menghubungkan sumber daya di lingkungan yang dapat berguna atau memungkinkan individu untuk

mengaitkannya dengan sumber daya di lingkungan; (4) situasi yang berbeda mengarahkan untuk penggunaan metode yang berbeda; (5) hubungan yang memicu harapan; dan (6) Pilihan yang bermakna yakni setiap individu merupakan seorang ahli dalam kekuatan, sumber daya, dan harapan diri sendiri (Kosine, Steger, dan Duncan, 2008).

Keefektifan *Strength-Based Counseling* dalam peningkatan *academic hardiness* pada penelitian ini didukung dengan data penelitian sebelumnya oleh Ramadoni, Azizah, Wibowo, dan Purwanto (2019) yang berhasil mengkonfirmasi bahwa penerapan *strength-based counseling* menjadi pilihan yang layak dipertimbangkan sebagai upaya untuk meningkatkan *academic hardiness* siswa dan aset *strength-based counseling* memiliki implikasi terhadap optimalisasi peran dan profesionalisasi konselor dalam pemanfaatan Strength Based Group Counseling untuk pengembangan perilaku positif.

Simpanan

Penelitian ini mengarah pada hasil yang menunjukkan bahwa *strength-based counseling* mampu meningkatkan *academic hardiness* mahasiswa. Mahasiswa perlu mendapatkan perhatian lebih terkait pengembangan *academic hardiness* agar mahasiswa mampu lebih sukses dalam melaksanakan proses belajar di perkuliahan.

Hasil penelitian dapat dijadikan pijakan bagi dosen untuk lebih memotivasi mahasiswa dalam mengembangkan *academic hardiness* baik saat mengajar di dalam kelas maupun layanan bimbingan di luar jadwal mengajar.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelenggaraan penelitian. Utamanya untuk Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) yang telah memberikan pendanaan melalui kategori Penelitian Kompetitif Nasional Tahun Anggaran 2021. Khususnya kepada kepala program studi bimbingan dan konseling, staf dosen, dan staf administrasi Universitas Ma'soem, serta mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas Ma'soem yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.

Daftar Rujukan

- Abdollahi, A., Farab, N. M., Panahipou, S., dan Allen, K. A. (2020). Academic Hardiness as a Moderator between Evaluative Concerns Perfectionism and Academic Procrastination in Students. *The Journal of Genetic Psychology*, 181 (5), 365 – 374. <https://doi.org/10.1080/00221325.2020.1783194>.
- Abdollahi, A., & Noltomeyer, A. (2018). Academic Hardiness: Mediator Between Sense of Belonging to School and Academic Achievement. *Journal of Educational Research*. <https://doi.org/10.1080/00220671.2016.1261075>.
- Adriani, S. R., & Fatma, A. (2013). Hubungan antara Distress dan dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Talenta Psikologi*.
- Afifah, A. N., & Rositawati, S. (2019). Hubungan Hardiness dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Penerima BIDIKMISI di Institut Teknologi Bandung. *Prosiding Psikologi*, 5 (10), 195-199.
- Akrim & Umiarso. (2022). Conceptualizing of Academic Hardiness During Covid-19 pandemic of an Islamic Senior High School in Malang, East Java. *Journal of Innovation in Educational and Cultural Research*, 2022, 3(2), 200-206. <https://doi.org/10.46843/jiecr.v3i2.94>.
- Benishek, L. A., & Lopez, F. G. (2001). Development and Initial Validation of Measure of Academic Hardiness. *Journal of Career Assessment*. <https://doi.org/10.1177/106907270100900402>.

- Creed, P.A., Conlon, e.G., & Dhaliwal, K. (2013) Revisiting The Academic Hardiness Scale: Revision and Revalidation. *Journal of Career Assessment*. <https://doi.org/10.1177/1069072712475285>.
- Cresswell, J. W., & Cresswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitativem Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Fifth Edition. Los Angeles: SAGE.
- Encyclopedia of Behavioral Medicine. (2013). In *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9>.
- Febrianti, Y. P., Nurul, F. I., & Khotimah, H. (2020). Academic Hardinessss Pada Mahasiswa Aktis dan Mahasiswa yang Bekerja. *Psyche* 165, 13(1),79-87.
- Geltner, J., & Leibforth, T. (2008) Advocacy in The IEP Process: Streght Based School Counseling in Action. *Professional School Counseling*, 12 (2),162-165.
- Kosine, N., & Steger, M., & Duncan, S. (2008). Purpose-Centered Career Development: A strenghts- Based Approach to Finding Meaning and Purposes in Career. *Professional School Counseling*. <https://doi.org/10.5330/pcs.n.2010-12.133>
- Maddi, S.R. (2006) Hardiness: The courage to Grow From Stresses. *Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>.
- Nurihsan, J. (2011). *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.
- Padesky, C.A., & Mooney, K.A. (2012) Streght-Based Cognitive-Behavioral Therapy: a Four-Step Model to Build Resilience. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1002/cpp.1795>.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character Strenghts and Virtues, A Handbook and Classification*. American Psychological Association. New York: Oxford Universoty Press.
- Rakhmi, R.F., Solehuddin, & Hafina, A. (2020). The Importance of Hardiness for Students in 21st Century. *The 2nd International Conference on elementary Education*, 2 (1), 969-976.
- Ramadoni, S. R., Azizah, N., Wibowo, M. E., Purwanto, E. (2019). Strength based group counseling untuk meningkatkan academic hardiness siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 9 (2), 181-189. DOI: <https://doi.org/10.29080/jbki.2019.9.2.181-189>.
- Smith, E.J. (2014). *Streghts-Based Therapy Connecting Theory, Practice and skills*. California: SAGE Publication.
- _____. (2006). The Streght-Based Counseling Model. *The Counseling Psychologist*. <https://doi.org/10.1177/0011000005277018>.
- Spirido, K., & Karagiannopoulou, E. (2015). Exploring Relationship Between Academic Hardiness, Academic Stressor and Achievement in university Undergraduate. *JAEPR*.
- Trifiriani, M., & Agung, I. M. (2017) Academic Hardiness dan Prokrastinasi pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 13 (2), 143-149.
- Wardani, R. (2020). Academic Hardiness, Skill, and Psychological Well-Being on New Student. *Junrla Psikologi*, 19 (2), 188-200.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
