



Editor:
Dr. Mamat Supriatna, M.Pd.
Wahidin, M.Pd.

ORIENTASI PRIBADI OPTIMAL PERSPEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING

Pengantar:
Prof. Dr. Sawitri Supardi Sadarjoen, Psi.Klin.

ORIENTASI PRIBADI OPTIMAL PERSPEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING

Buku ini merupakan hasil kajian teoretis dan praktis dalam tentang pribadi optimal dalam perspektif bimbingan dan konseling. Pribadi optimal ditandai dengan kemampuan individu dalam mengembangkan kompetensi-kompetensi dan karakter yang dibutuhkan dalam kehidupan agar bisa sukses. Menjadi pribadi yang optimal merupakan suatu proses dalam kehidupan dan menjadi modal utama untuk meraih kesuksesan dalam percaturan global. Untuk menjadi pribadi optimal dibutuhkan bimbingan, baik yang bersifat pelatihan maupun bimbingan dan konseling.

Secara garis besar, buku ini dibagi menjadi tiga bagian, yakni: orientasi pribadi optimal bidang pribadi, pribadi optimal bidang sosial, dan pribadi optimal bidang belajar dan karir. Tema-tema yang disuguhkan dalam buku ini merupakan tema yang bersifat integral bagi pengembangan SDM.

ORIENTASI PRIBADI OPTIMAL
PERSPEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING



Editor:
Dr. Mamat Supriatna, M.Pd.
Wahidin, M.Pd.

Diterbitkan oleh:



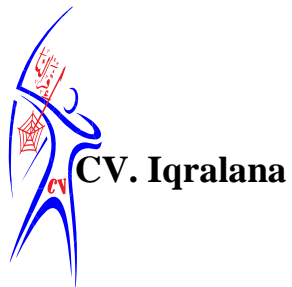
2018

ORIENTASI PRIBADI OPTIMAL PERSPEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING

Editor:

Dr. Mamat Supriatna, M.Pd.
Wahidin, M.Pd.

Penerbit:



ORIENTASI PRIBADI OPTIMAL PERSPEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING

Penulis:

Mahasiswa S3 Bimbingan dan Konseling 2016
Sekolah Pascasarjana UPI

ISBN : 978-602-61560-9-9

ix + 210 halaman

Editor:

Dr. Mamat Supriatna, M.Pd.
Wahidin, M.Pd.

Desain Cover dan Layout:

Muhamad Rifa'i Subhi

Gambar Cover:

Shubhangi Kene

Penerbit:

CV. Iqralana

Pencetak:

Excel Offset

Redaksi:

Jl. Cabe V Kubis 4, No. B. 52
Pondok Cabe Ilir Rt. 06 / Rw. 05
Tangerang Selatan 15418
Hp/Wa: 081284184376/ 081310808657
Email: cv_iqralana@yahoo.com

Cetakan pertama, 21 Mei 2018

©HAK CIPTA DILINDUNGI UNDANG-UNDANG

Dilarang keras mengkopi sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apapun, termasuk dengan penggunaan mesin fotokopi, serta memperjualbelikannya tanpa mendapat izin sah tertulis dari penerbit CV. Iqralana

KATA PENGANTAR EDITOR

Buku ini berisi hasil kajian teoretis dan praktis tentang pribadi optimal dalam perspektif psikologi maupun bimbingan dan konseling. Pengembangan pribadi optimal merupakan suatu etape dalam kehidupan yang dibutuhkan oleh segenap pihak. Pribadi optimal ditandai dengan kemampuan individu dalam mengembangkan kompetensi-kompetensi dan karakter yang dibutuhkan dalam kehidupan agar bisa sukses. Dengan kata lain, pribadi optimal tercermin dalam kualitas individu yang mempunyai potensi yang dimanifestasikan dalam bentuk kompetensi yang diperlukan dalam persaingan global.

Buku ini hadir dalam rangka melengkapai kajian pribadi optimal. Topik-topik yang diangkat merupakan hasil kajian mendalam pada mata kuliah Kajian Abnormalitas dan Optimaliasi Perkembangan Manusia, Program Doktor Bimbingan dan Konseling, Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). Kecenderungan pemilihan topik bukan didasarkan atas silabus mata kuliah, akan tetapi hasil refleksi dan pemikiran para mahasiswa sebagai persiapan penulisan tugas akhir (disertasi).

Secara garis besar isi buku ini dibagi menjadi tiga bagian, yakni pribadi optimal dalam bidang pribadi, sosial, dan belajar serta karir. Topik-topik yang ada menjadi suatu yang bersifat integral untuk pengembangan pribadi optimal dalam konteks global. Pengembangan pribadi optimal bidang pribadi mencakup pengembangan self-determinan, kerendahan hati (*humility*), optimis (*optimism*), welas asih (*self-compassion*), rasa syukur (*gratitude*), pribadi tangguh (*hardiness*), ketahanan malang (*resilience*), kualitas hidup (*quality of life*), dan kebermaknaan hidup (*meaning of life*).

Topik-topik tersebut didekati dengan menggunakan psikologi positif, sehingga yang dimunculkan adalah sisi positif kehidupan manusia. Sebagai contoh karakter optimis menjadi karakter yang penting di era global, karena dengan optimis individu mempunyai keyakinan terhadap masa depan yang positif (lebih baik). Dengan optimis individu akan memiliki ketangguhan dan ketahanan malang dalam menghadapi segala persoalan. Di samping itu pribadi yang optimis akan menjalani hidupnya dengan penuh rasa syukur, yang ditandai dengan kerendahan hati, welas asih kepada diri sendiri maupun orang lain. Buah dari itu akan melahirkan individu dengan kebermaknaan hidup yang lebih baik.

Karakter-karakter tersebut akan memiliki nilai penting dalam tataran dunia yang penuh persaingan dan kompetisi. Apabila meminjam bahasanya Griffin (2012), dalam konteks dunia seperti itu dibutuhkan kemampuan kolaborasi, kecakapan berpikir tinggi, pemanfaatan teknologi informasi, dan kesadaran sebagai warga dunia.

Sementara itu, pengembangan pribadi optimal bidang sosial meliputi pentingnya membangun budaya damai, toleransi, dan persiapan pernikahan. Dua topik pertama dari bagian ini menarik untuk diangkat di tengah masyarakat bhinneka yang membutuhkan toleransi dan hidup damai. Damai dan toleransi dimaknai dalam konteks positif, yakni terciptanya kesetaraan hidup, keadilan sosial, dan kesejahteraan lahir batin, tanpa adanya kekerasan dalam hubungan inter maupun antar individu. Damai yang sejati dapat digambarkan sebagai beragamnya nada musik dalam suatu orkestra. Sementara itu, kesiapan pernikahan menjadi pranata bagi terciptanya kedamaian dan toleransi dalam kehidupan masyarakat. Melalui pranata pernikahan yang baik, maka kedua hal tersebut dapat berfungsi dengan baik.

Terakhir, pengembangan pribadi optimal bidang belajar dan karir setidaknya terdapat tiga topik, yakni pengembangan rasa keingintahuan (*curiosity*), penggunaan karir protean, dan adaptabilitas karier. Ketiga topik tersebut menjadi bagian yang melengkapi pengembangan pribadi optimal, khususnya bidang belajar dan karir. Karir protean suatu identitas bagi masyarakat global yang ditandai adanya kebebasan dalam menentukan karir, tanggungjawab diletakkan pada masing-masing individu bukan lagi oleh suatu organisasi. Melalui pemahaman karir protean, diharapkan individu mempunyai kemantapan adaptabilitas karir dalam kehidupannya.

Kami menyadari bahwa sebagai sebuah buku kompilasi, setiap topik atau bidang masih memerlukan kajian yang lebih komprehensif. Namun, bukan berarti bahwa pengembangan pribadi optimal dalam setiap topik berdiri masing-masing, melainkan beranjak dari kerangka pikir satu kesatuan yang utuh.

Sebagai hasil pemikiran teoretis dan praktis, buku ini dapat dipergunakan oleh semua kalangan, baik akademisi (dosen, peneliti), praktisi (guru, konselor, orang tua, ataupun fasilitator), dan pemerhati serta pengembang pribadi optimal.

Bandung, 23 Maret 2018

Editor

KATA PENGANTAR

Pendidikan merupakan upaya membantu mengembangkan potensi dan kompetensi peserta didik dalam pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan merupakan proses yang sistematis dan bertahap sehingga pada setiap jenjang pendidikan formal memiliki standar kompetensi lulusan yang berbeda-beda disesuaikan dengan tuntutan lingkungan dan tugas perkembangan peserta didik. Pendidikan juga dilakukan untuk mempersiapkan peserta didik agar dapat berpartisipasi dan sukses dalam kehidupan masyarakat, bangsa, negara dan global.

Salah satu komponen dalam pendidikan adalah layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan bertujuan sebagai proses membantu konseli atau peserta didik dalam mengembangkan berbagai potensi dalam dirinya sesuai dengan tingkat atau tugas-tugas perkembangannya.

Buku ini berguna bagi para pegiat pendidikan untuk memahami secara mendalam proses membantu pengembangan potensi dan kompetensi peserta didik dari berbagai latar aspek yang meliputi aspek pribadi, sosial, belajar, dan karir. Buku ini diramu dalam tema bimbingan pengembangan sumberdaya manusia.

Buku ini disusun berdasarkan hasil penelitian dari berbagai latar, aspek dan setting pendidikan dalam upaya pengembangan pribadi optimal. Akhirnya berkat rahmat **Allah Swt.**, dan diskusi serta bimbingan **Prof. Dr. Sawitri Sadarjoen, Psikolog** dan **Dr. Mamat Supriatna, M.Pd.**, buku ini dapat terbit dan berada di tangan bapak, ibu, dan saudara.

Semoga buku ini bermanfaat dan menjadi salah satu wawasan dan pengetahuan dalam proses pengembangan sumber daya manusia khususnya dalam upaya mengembangkan potensi peserta didik dari berbagai aspek perkembangan. Amin.

Bandung, Awal Tahun 2018

Koordinator Penulis

KATA PENGANTAR

Isi buku Orientasi Pribadi Optimal, dalam perspektif Bimbingan Konseling ini pada dasarnya merupakan kompilasi hasil makalah yang disusun oleh para peserta mahasiswa Strata 3 (S3) pada Program Pendidikan Strata 3 jurusan Bimbingan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia, tahun ajaran 2016/2017.

Penyusunan makalah ini terkait dengan minat, hasil refleksi dan pemikiran setiap mahasiswa peserta program tersebut di atas. Makalah tersebut merupakan hasil kajian literatur yang dipilih mahasiswa untuk persiapan penulisan disertasi.

Minat bahasan yang dipilih tentu saja sangat bervariasi, sehingga hasil kompilasi ini tidak luput dari aneka variabilitas dalam cara pengungkapan, baik sistematika bahasan maupun arah pemikiran serta konsep dasar yang terkait dengan esensi permasalahannya, karena setiap mahasiswa mendapat peluang pilihan teori sejalan dengan minat personal dan hasil pemikirannya.

Secara garis besar pembaca akan mendapat suguhan judul dan esensi pembahasan yang terbagi dalam 3 kelompok sebagai berikut: (1) tantangan untuk menjadi pribadi dengan manifestasi potensi diri secara optimal; (2) proses perkembangan jiwa pada pribadi optimal; dan (3) proses belajar dan peluang pilihan karir.

Perlu dipahami, para pembaca hanya akan memperoleh pokok bahasan yang masih bersifat kilasan teoritik dan kilasan hasil penelitian yang masih memerlukan rincian dan kecermatan pengkajian konseptual dan metodologiknya. Paling tidak dengan membaca bab per bab, maka akan diperoleh stimulasi akademik awal yang berarti bagi pendalaman dan pengkajian rinci aspek teoritik sesuai dengan kajian ilmiah baku.

Tanpa mengurangi penghargaan saya akan kerja keras para mahasiswa Program Strata 3 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia, angkatan 2016, maka menurut tinjauan saya keutuhan sajian materi bahasan dalam buku ini dapat dinyatakan sebagai upaya pendekatan integrative permasalahan keseharian yang ditemukan dalam pelayanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah umum, pesantren dan perguruan tinggi, ataupun lingkup masyarakat spesifik di Indonesia.

Rupanya, masalah perkawinanpun menjadi pilihan kajian yang melengkapi proses optimalisasi potensi pribadi yang memerlukan perhatian khusus, mengingat banyak pasangan perkawinan muda usia yang membutuhkan konseling premarital agar kelangsungan perkawinan tidak menghambat individu terkait meraih kondisi pribadi optimal.

Pendekatan integratif dalam proses Bimbingan dan Konseling mutlak diperlukan sehubungan dengan teknik Bimbingan dan Konseling dalam buku ini dapat dinyatakan sebagai teknik yang terkesan sebagai "*Tailor-made Technique*" artinya, konseli seyogianya selalu diposisikan sebagai individu personal yang membutuhkan penanganan yang juga bersifat personal/ individual. Seperti halnya menjahit pakaian, walaupun ukuran tubuh yang diperlukan dalam membuat pola sama, namun ada aspek ciri tubuh spesifik dari yang membuat cara penjahitan pakaian menjadi sangat spesifik untuk setiap orang.

Dengan kata lain, mau tidak mau sebagai konselor yang handal kita dituntut untuk tetap menyertakan pertimbangan aspek biopsikososiokulturspiritual secara integratif bagi setiap konseli. Dengan demikian optimalisasi fungsi biologik, psikologik kultural dan spiritual individu konseli menjadi benar-benar teraih secara optimal pula.

Bandung, 13 Mei 2018,
Guru Besar Psikologi Klinis
Univesitas Padjajaran (UNPAD) Bandung

Prof. Dr. Sawitri Supardi Sadarjoen, Psi.Klin.

DAFTAR ISI

COVER	i
KATA PENGANTAR EDITOR	iii
KATA PENGANTAR KOORDINATOR KELAS	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii

BAGIAN PERTAMA : PRIBADI OPTIMAL BIDANG PRIBADI

BAB 01

Pengembangan Self Determination	3
Dodi Suryana	

BAB 02

Bimbingan Self Compassion	19
Sofwan Adiputra	

BAB 03

Pengembangan Karakter Optimis Mahasiswa	33
Wahidin	

BAB 04

Bimbingan Pengembangan Pribadi Rendah Hati	47
Muhamad Rifa'i Subhi	

BAB 05

Bimbingan Rasa Syukur	59
Syahril	

BAB 06

Pengembangan Resiliensi	71
Wiwied Widiyanti	

BAB 07

Bimbingan Pribadi Tangguh Santri	81
Ummah Karimah	

BAB 08	
Pengembangan Kualitas Hidup	95
Gian Sugiana Sugara	
BAB 09	
Kebermaknaan Hidup	107
Juliana Batubara	
BAGIAN KEDUA: PRIBADI OPTIMAL BIDANG SOSIAL	
BAB 10	
Optimalisasi Nilai-Nilai Kedamaian	123
Bau Ratu	
BAB 11	
Profil Budaya Damai	129
Sahril Buchori	
BAB 12	
Profil Toleransi	139
Mujiyati	
BAB 13	
Kesiapan Pernikahan Mahasiswa	153
Ninil Elfira	
BAGIAN KETIGA: PRIBADI OPTIMAL BIDANG BELAJAR DAN KARIER	
BAB 14	
Curiosity Belajar Peserta Didik	165
Hartini	
BAB 15	
Karir Protean Bagi Peserta Didik	179
Andi Kiswanto	
BAB 16	
Adaptabilitas Karir	189
Rina Rindanah	

BAGIAN PERTAMA PRIBADI OPTIMAL BIDANG PRIBADI

Bagian ini membahas pribadi optimal yang bersentuhan langsung dengan individu, karena bidang pribadi menjadi penentu keberhasilan bagi bidang-bidang lainnya (sosial, studi, dan karir). Dalam psikologi perhatian utama pengembangan pribadi optimal ditekankan pada aspek pribadi, karena sejatinya psikologi adalah ilmu perilaku individu.

Dalam bagian ini dibahas beberapa persoalan mendasar tentang pribadi optimal, seperti self-determinan, self-compassion, karakter optimis, pribadi rendah hati, rasa syukur, pribadi tangguh, dan resiliensi. Muara dari pribadi optimal bidang pribadi tersebut akan membentuk individu menemukan makna hidup dan kualitas hidup dalam kehidupannya.

Secara garis besar dapat disampaikan bahwa bimbingan pribadi optimal dalam bidang pribadi ini dibangun atas kesadaran individu sebagai makhluk Tuhan yang dianugerahi dengan segala potensi agar bisa sejahtera hidup di dunia dan akhirat. Agar tujuan tersebut dapat tercapai, individu perlu mengembangkan sikap dan karakter yang positif dalam kehidupannya. Dengan megembangkan karakter positif, maka individu akan mampu menghalau sikap negatif yang perlu dihindari, seperti congkak, pesimis, sombong, kufur, dan mudah menyerah.

Bagian ini berisi bahasan tentang bimbingan pribadi optimal yang meliputi:

1. Pengembangan *Self-Determination*
2. Bimbingan *Self-Compassion*
3. Pengembangan Karakter Optimis
4. Pengembangan Pribadi Rendah Hati
5. Bimbingan Rasa Syukur
6. Pengembangan Resiliensi
7. Bimbingan Pribadi Tangguh
8. Pengembangan Kualitas Hidup
9. Kebermaknaan Hidup

Bab 01 **KECENDERUNGAN *SELF DETERMINATION* MAHASISWA**

Dodi Suryana

Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Bandung

DESKRIPSI

Determinasi diri merupakan unsur yang sangat penting dalam kehidupan karena merupakan salah satu faktor yang memungkinkan individu untuk: (1) memiliki kemampuan dan kesempatan dalam berkomunikasi serta membuat keputusan pribadi; (2) memiliki kemampuan untuk mengemukakan pilihan, melatih kendali terhadap jenis dan intensitas dukungan yang diterima; (3) memiliki kekuasaan untuk mengendalikan sumber-sumber dalam dirinya agar memperoleh hasil yang diinginkan dari suatu tindakan; (4) memiliki kesempatan untuk berpartisipasi dan berkontribusi terhadap lingkungan; dan (5) dapat mengadvokasi diri sendiri dan orang lain melalui berbagai aktivitas (Wehmeyer, dkk. 2010, dalam Loman, dkk. 2010; Vansteenkiste & Sheldon, 2006).

Dalam konteks psikologi determinasi diri merupakan kemampuan seseorang untuk memiliki tindakan mengubah kognitif dan perilaku secara konstan untuk memunculkan pilihan keputusan yang menyenangkan, mendatangkan manfaat bagi dirinya dan memperoleh akomodasi fleksibel dari lingkungan sosial serta dipengaruhi oleh rasa '*kedirian*' (memaknai, yakin, rasa senang, optimis, tekad dan semangat) seseorang (Deci & Ryan, 1985; Deci, dkk, 1991; O'Connor & Vallerand 1994).

Pada dasarnya determinasi diri dimiliki oleh setiap individu, determinasi diri merupakan kemampuan yang dapat ditemukan, dipelajari dan dikembangkan, karena individu memiliki kebutuhan akan kompetensi yang berhubungan dengan, (1) pengalaman menjadi sosok yang kompeten dan terdeterminasi; (2) perilaku untuk memunculkan perasaan senang; dan (3) mendorong interaksi berkelanjutan dengan lingkungan dalam pencarian dan penaklukan tantangan yang optimal untuk kapasitas individu (Deci & Ryan, 1985; 2017).

Dalam konteks kehidupan di perguruan tinggi, mahasiswa yang memiliki determinasi tinggi, akan menunjukkan perilaku seperti: ketekunan dan kegigihan dalam mencapai tujuan, lebih menikmati tugas akademik, kepuasan diri yang lebih tinggi, berkomitmen terhadap tindakannya, dan hubungan dengan dosen atau teman yang harmonis serta menunjukkan pengetahuan konseptual yang lebih tinggi (Deci & Ryan, 2000; Deci & Ryan, 2008; Deci, dkk, 1991; Lynch, Vansteenkiste & Ryan, 2010; Wichmann, 2011; O'Connor & Vallerand, 1994).

Orientasi Pribadi Optimal
Perspektif Bimbingan dan Konseling

Penelitian Deci, dkk (1991) memperoleh temuan bahwa mahasiswa yang memiliki determinasi diri yang rendah, akan menunjukkan perilaku seperti: membolos kuliah, jenuh dalam belajar, malas mengerjakan tugas, kurang motivasi, perasaan tidak berdaya, memanjakan diri sendiri, mencela diri sendiri, sering berpikir negatif dan bergantung pada orang lain serta kurang memadai *self-motivated* (Lynch, Vansteenkiste & Ryan, 2010; Roberson, 1985; Deci & Ryan, 2000; Ryan, dkk, 2011). Hasil Penelitian *American College Health Associations* (2006, dalam Misra & McKean, 2000) menyatakan bahwa dari 97.357 mahasiswa menunjukkan bahwa 32% mahasiswa memiliki determinasi rendah mereka menunjukkan perilaku tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik dan mendapat prestasi (IPK) yang lebih rendah.

Hasil penelitian yang dilakukan Solomon & Rothblum (1984) menyatakan bahwa indikasi mahasiswa mengalami penundaan akademik atau keterlambatan studi (*kongesti*) disebabkan mahasiswa memiliki kurangnya pengembangan determinasi diri, sehingga mereka mengalami masa studinya 5 tahun atau lebih. Berdasarkan data biro administrasi perencanaan dan sistem informasi (BAPSI) di salah satu universitas negeri di Indonesia menunjukkan bahwa 57% mahasiswa angkatan 2004/2005 masih terdaftar sebagai mahasiswa pada tahun 2010/2012 atau masa studi lebih dari 6-7 tahun, sehingga mahasiswa tersebut diindikasikan mengalami keterlambatan penyelesaian studi (*kongesti*) (Rumiani, 2006). Selain itu mereka merupakan individu yang kesulitan dalam menyelesaikan studi. Yabu & Irfan (2013) menyatakan bahwa apabila individu yang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan studi dibiarkan, maka mereka mengalami atau terancam *dropout*. Fenomena mengenai determinasi diri yang sudah dijelaskan di sub-sub sebelumnya menjadi sumber kekhawatiran dan kekritisian peneliti untuk menemukan solusi yang tepat dan sesuai dalam mengembangkan determinasi diri mahasiswa.

DETERMINASI

Pengembangan *self determination* secara kronologis diketahui telah dikembangkan oleh: 1) Maslow (1943;1955) mengarisbawahi bahwa teori motivasi (ketercapaiannya *self determination*) menggunakan konsep aktualisasi diri, merepresentasikan setiap individu mencari potensi uniknya masing-masing untuk menjadi individu yang mampu dan otonom dalam menunjukkan keberfungsian, 2) Rogers (1963) menjelaskan aktivitas individu dalam kehidupannya dapat dipahami sebagai kecenderungan aktualisasi yang dipelihara dan diperkaya oleh individu serta konsep aktualisasi diri tetap menekankan pentingnya pilihan dan konstruk-onstruk lain yang berhubungan dengan diri, 3) Loevinger (1976a), dalam teorinya tentang *ego development*, menggunakan perspektif struktural dan menggarisbawahi tahapan-tahapan dimana seseorang bergerak secara *developmental* menuju keberfungsian yang lebih menyatu dan otonom, 4) Shapiro (1981) dengan pendekatan psikoanalisis

membahas otonomi dalam lingkup fleksibilitas struktur psikologis, dengan memfokuskan pada struktur yang terdapat dalam otonomi, dan manfaatnya dalam memahami adaptasi ego, 5) Lewin (1951b) dan Tolman (1932) merupakan pakar yang berpengaruh dalam pergerakan teori kognitif, yang menjelaskan konsep mengenai kedirian dan kendali (niat/keinginan) sebagai konstruk motivasional utama/perilaku terkait pembuatan keputusan, serta perilaku merupakan fungsi dari ekspektasi terhadap hal-hal yang terjadi di masa depan, individu memiliki kendali atau tidak terhadap hasil yang diinginkan di masa depan, menjadi poin yang sangat penting, dan paling mutakhir 6) Edward L. Deci & Richard M. Ryan (1985;2017) bahwa *self determination* merupakan unsur yang sangat penting dalam kehidupan karena merupakan salah satu faktor yang memungkinkan individu untuk (1) memiliki kemampuan dan kesempatan dalam berkomunikasi serta membuat keputusan pribadi; (2) memiliki kemampuan untuk mengemukakan pilihan, melatih kendali terhadap jenis dan intensitas dukungan yang diterima; (3) memiliki kekuasaan untuk mengendalikan sumber-sumber dalam dirinya agar memperoleh hasil yang diinginkan dari suatu tindakan; (4) memiliki kesempatan untuk berpartisipasi dan berkontribusi terhadap lingkungan; (5) dapat mengadvokasi diri sendiri dan orang lain melalui berbagai aktivitas; dan 6) dapat mencapai *wellness*. *Self determination* pada akhirnya didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memiliki tindakan mengubah kognitif dan perilaku secara konstan untuk memunculkan pilihan keputusan yang menyenangkan, mendatangkan manfaat bagi dirinya dan memperoleh akomodasi fleksibel dari lingkungan sosial serta dipengaruhi oleh rasa '*kedirian*' (memaknai, yakin, rasa senang, optimis, tekad dan semangat) seseorang.

Beberapa penelitian dilakukan untuk melihat hubungan antara *self determination* dengan berbagai variabel terikat. *Self determination* diketahui berkorelasi dengan gaya kepemimpinan, persepsi, gaya mengajar, kesehatan fisik, prestasi akademik, pembelajaran dalam bidang musik, etos kerja minat siswa, keberhasilan akademik, pelayanan publik, kemandirian anak, dan *neurosains* (Orsini, C., et al, 2016; Friederichs, AH, S., Bolman, C., Oenema, A., and Lechner, L 2015; Early, D., et al, 2015; Evans, P, 2015; Cutre, G. D., et al, 2016; Andrews, C, 2016; Lecaldare, C., Joussemet, M and Dufour S 2016; Sparks, C., et al, 2016). Penelitian *self determination* memiliki korelasi *neurosains* (Domenico, I. S & Ryan, M. Richard, 2017), merepresentasikan *self determination* didukung adanya mamalia yang memiliki sistem pencarian/eksplorasi, bahkan terbentuknya sistem *dopamine* yang dikenal sebagai *neurotransmitter* penting yang menghantarkan sinyal dalam otak. Pengembangan *self determination* memberikan peranan penting dalam proses mencapai kebahagiaan, kesejahteraan, kecerdasan implisit, lingkungan kerja, strategi mengajar, pendidikan jasmani, cara mengajar yang disukai dan tidak disukai, pembelajaran konseptual, hubungan positif

dengan siswa dan orang lain, asimiliasi, big five kepribadian, selain itu *self determination* memberikan dampak pada psikologis individu mengalami frustrasi, depresi, kecemasan, amarah, *bullying*, dan *dropout* (Cordeiro, P et al, 2016; Dehhan, R. C., Hirai, T., and Ryan, M. R, 2015; Nguyen, T. T and Deci, L. E, 2016; Rahman, J, R., Hudson J., Ntoumani, T.C., and Doust H. J., 2015; Davids, L. E., Roman, V. N and Kerchoff, J. L, 2016; Martela, F and Ryan, M. Richard, 2015; Deci, L. E., Olafsen, H. A and Ryan, M. R, 2016; Korthagen, A. J. F., & Evelein, G. F, 2016; Dube, R.A., et al, 2015; Ulstad, O. S., Halvari, H., Sorebo, O & Deci, L. E, 2016; Appleton, R.P., et al, 2016; Hein, V., Koka, A., Hagger, S. M, 2015; Guay, F., Valois, P., Falardeau, E., and Lessard, V, 2016; Leow, K., Lee, M., and Lynch, F. M, 2016; Nishimura, T., and Suzuki, T, 2016; Yu, C., Li., Wang, S & Zhang, W, 2016).

Berbagai penelitian *self determination* telah diarahkan pada perbedaan latar belakang jenis kelamin, perbedaan status sosial, ekonomi, pendidikan, dukungan dari guru, teman sebaya, konteks budaya (Katz, I, 2016). Berdasarkan kajian dan hasil penelitian yang dijelaskan pada sub-sub sebelumnya dapat dipahami bahwa *self determination* merupakan aspek penting sebagai penentu keberhasilan individu, berbagai kajian penelitian menunjukkan variabel akademik dan kesehatan sebagai variabel yang paling dominan dan banyak diteliti. Variabel kesehatan banyak diteliti oleh dokter, psikiater, dan profesi lain di bidang medis, sedangkan variabel akademik diteliti dan dikembangkan oleh pendidik dan psikolog. Variabel akademik sebagai variabel dalam *self determination* merupakan aspek yang sangat berkesinambungan dan khas untuk tindak lanjut/dikembangkan.

ILUSTRASI

Ilustrasi Umum

Hasil penelitian mendeskripsikan data empiris tentang tingkat determinasi diri mahasiswa S-1 UPI di empat Departemen angkatan 2017. Profil Tingkat Determinasi Diri Mahasiswa S-1 UPI Angkatan 2017 Tingkat Universitas

Berdasarkan kategori tingkat determinasi diri pada tabel 1.1, Secara umum profil tingkat determinasi diri mahasiswa S-1 UPI angkatan 2017 tingkat universitas dapat dilihat pada tabel 1.1.

Tabel 1.1
Profil Tingkat Determinasi Diri Mahasiswa S-1 UPI Angkatan 2017
Tingkat Universitas

No	Tingkat Determinasi Diri	N	Proporsi
1	<i>Amotivation</i>	0	0
2	<i>Eksternal Regulation</i>	2	1,667
3	<i>Introjected Regulation</i>	6	5
4	<i>Identified Regulation</i>	59	49,167

5	<i>Integrated Regulation</i>	39	32,5
6	<i>Intrinsic Regulation</i>	14	11,667
Jumlah		120	100

Tabel 1.1 menunjukkan bahwa tingkat determinasi diri sebagian besar berada pada tingkat *identified regulation* dan sebagian kecil berada pada tingkat *ekternal regulation* dan *introjected regulation*. Dilihat dari proporsinya tingkat determinasi diri mahasiswa menyebar pada lima tingkatan, dengan urutan tingkat *identified regulation*, *integrated regulation*, *intrinsic regulation*, *introjected regulation* dan *ekternal regulation*.

Secara spesifik, rata-rata ditinjau dari tiga aspek determinasi diri, dapat dilihat pada tabel 1.2.

Tabel 1.2
Rata-rata Ditinjau Dari Aspek Determinasi Diri Mahasiswa

No	Aspek Determinasi Diri	Mean
A	Kompetensi	6.24
B	Keterhubungan	6.29
C	Kemandirian	5.49

Tabel 1.2 menunjukkan, menyebar pada ketiga masing-masing aspek dengan urutan aspek keterhubungan, aspek kompetensi dan aspek kemandirian.

a. Khusus

Identitas Lengkap : M.N.A (Nama Singkatan)

Hobi : Olahraga

Orang Tua : P.N dan E.T (Pengawas Sekolah dan Kepala Sekolah)

Temuan penelitian dari hasil observasi, subjek menunjukkan perilaku yang memiliki kategori *amotivation* tidak memiliki semangat untuk melanjutkan kegiatan secara akademik, tidak memiliki tanggung jawab sebagai mahasiswa, tidak mengerjakan tugas kuliah, nilai mata kuliah yang tidak memenuhi syarat, dan bolos kuliah, tidak mempedulikan orang lain baik di kampus, masyarakat dan keluarga, tidak memiliki rasa bersalah, hal tersebut berdampak subjek mengalami *drop out*. Dinamika psikologis secara klinis yang ditandai dengan ketergantungan dengan alkohol dan zat adiktif (obat tramadol, obat untuk meningkatkan semangat, enjoy/senang), cemas, stress yang rendah yang berdampak tidak memiliki rasa bersalah.

DISKUSI

Temuan penelitian pada dasarnya determinasi diri dimiliki oleh setiap individu, determinasi diri merupakan kemampuan yang dapat ditemukan, dipelajari dan

***Orientasi Pribadi Optimal
Perspektif Bimbingan dan Konseling***

dikembangkan, karena individu memiliki kebutuhan akan kompetensi yang berhubungan dengan, (1) pengalaman menjadi sosok yang kompeten dan terdeterminasi; (2) perilaku untuk memunculkan perasaan senang; dan (3) mendorong interaksi berkelanjutan dengan lingkungan dalam pencarian dan penaklukan tantangan yang optimal untuk kapasitas individu (Deci & Ryan, 1985).

Pentingnya determinasi diri merupakan faktor yang melibatkan keberfungsian manusia yaitu adanya pilihan atau perilaku yang bertujuan/disengaja dan turunan dari perilaku yang termotivasi secara instrinsik dan ekstrinsik (Deci & Ryan, 1985; Britton, Williams & Conner, 2008). Berdasarkan kajian Deci & Ryan (1985) menjelaskan bahwa tingkatan determinasi diri dipengaruhi oleh perilaku termotivasi secara instrinsik dan ekstrinsik, dengan pertimbangan bahwa perilaku merupakan fungsi dari ekspektasi terhadap hal-hal yang terjadi, dimana individu memiliki kendali atau tidak terhadap yang diinginkan di masa depan.

Hasil studi Glass, Singer & Miller (1980; dalam Deci & Ryan, 1985) menyatakan bahwa ketika individu yakin dan percaya bahwa dirinya memegang kendali terhadap tuntutan di lingkungannya, maka individu dapat bertindak secara lebih efektif, meningkatkan determinasi diri dengan adanya persetujuan dari diri sendiri, tindakan yang dilakukan dengan refleksi diri menjadi menarik, bermanfaat bagi diri sendiri dan mengarahkan perilaku senang, suka-rela, komitmen, serta giat berkarya (Niemic, Ryan & Deci, 2008; Joussemet, Mireille, Renne & Koestner, 2008). Berdasarkan temuan Anggraeni (2008) terhadap mahasiswa ditemukan bahwa pengembangan determinasi diri dapat berimplikasi terhadap tingginya self motivated, internal locus of control, interest dan integrativeness pada mahasiswa, serta berimplikasi pada penurunan tingkat anxiety dan learning helplessness. Sejalan dengan penelitian Miller dan Rollnick (2002; dalam Ryan & Deci, 2008) menjelaskan bahwa individu yang memiliki determinasi yang tinggi, dikarenakan individu menganggap perubahan atas dasar kemauan, individu merasa mampu membuat perubahan yang positif dengan kemampuan yang dimilikinya, dan individu mempunyai kesiapan, memberikan prioritas yang tinggi untuk membuat perubahan dibandingkan dengan prioritas lain.

Temuan hasil penelitian ini secara spesifik bahwa setiap individu mencari potensi uniknya masing-masing untuk menjadi pribadi yang mampu dan otonom dalam menunjukkan keberfungsian yang menekankan pentingnya pilihan dan konstruk lain yang berhubungan dengan diri. Determinasi diri dimiliki oleh individu yang memiliki pilihan, bukan yang melakukan sesuatu dibawah tekanan. Ketika individu melatih kendalinya atas sesuatu dan bebas menentukan hasil seperti apa yang diinginkannya dari suatu tindakan, atau ketika orang tersebut memilih untuk melepaskan kendali tersebut, maka disitulah determinasi diri muncul. Individu yang merasa dikendalikan atau dipaksa untuk mencapai hasil tertentu dari suatu tindakan,

yang mana menunjukkan absennya determinasi diri, akan mengalami dampak negatif sama seperti seseorang yang tidak memiliki kendali sama sekali.

Selanjutnya hasil temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Deci dan Ryan (1991) menjelaskan bahwa dimensi perilaku individu memiliki rentang dari terdeterminasi (memiliki determinasi diri) sampai dengan terkendali (didorong tuntutan interpersonal atau intrapsikis) rentang tersebut dibedakan menggunakan konsep lokus kausalitas (Decharms, 1968; Ryan & Connel, 1989; dalam Deci, dkk, 1991). Perilaku terdeterminasi merupakan perilaku individu percaya bahwa penyebab terjadinya perilaku berasal dari dalam dirinya sendiri, sementara ketika suatu perilaku terkendali, individu percaya bahwa penyebab terjadinya perilaku berasal dari luar dirinya. Poin penting dalam perbedaan tersebut adalah bahwa baik perilaku terdeterminasi maupun terkendali keduanya sama-sama termotivasi dan disengajakan, namun proses regulasinya sangat berbeda. Selain itu kualitas komponen eksperiensial dan behavioral di dalamnya berbeda.

Perilaku yang disertai oleh determinasi diri cenderung lebih melekat pada individu, membuat individu lebih termotivasi dan memiliki lokus kendali internal. Apabila individu memiliki determinasi diri maka individu tersebut akan lebih konsisten terhadap tindakannya, bertanggung jawab secara sosial, menunjukkan ketekunan dan kegigihan dalam mencapai tujuan, memiliki kesadaran diri dan kemampuan penyesuaian diri yang lebih tinggi (Connor & Vallerand, 1994).

Temuan penelitian selanjutnya individu yang memiliki kategori *amotivation* beberapa hasil studi Pennebaker, Burnam, Schaefer & Harper (1977; dalam Deci & Ryan, 1985) menyatakan bahwa kurangnya determinasi diri yang diyakini dapat membawa pada gangguan fisik seperti sakit kepala dan dapat membawa pada ketidakberdayaan yaitu kondisi dimana individu menunjukkan perilaku dalam belajar (cenderung tidak semangat dalam belajar, cenderung malas mengerjakan tugas dan cenderung lambat mengerjakan tugas akademik). Berdasarkan uraian sebelumnya mengenai hasil studi determinasi diri, dapat disimpulkan bahwa untuk mengembangkan determinasi diri dalam menghasilkan suatu tindakan tertentu, diperlukan adanya kendali terhadap dari hasil tindakan tersebut dan apabila kendali tidak disertai oleh determinasi diri, maka individu menunjukkan perilaku negatif, akan tetapi individu yang memiliki kendali tidak menjamin tingginya tingkat determinasi diri seperti individu yang merasakan tekanan dalam mencapai hasil dari suatu tindakan atau dipaksa untuk melatih kendalinya atas sesuatu, maka individu tersebut kurang atau tidak memiliki determinasi diri. Hasil kajian Deci, dkk (1991) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki determinasi rendah akan menunjukkan sering berfikir negatif, jenuh dalam belajar, kurang motivasi, mencela diri sendiri, mengerjakan tugas tidak optimal (asal-asalan) dan hubungan dengan orang lain tidak bermakna.

SOLUSI

Dalam mengembangkan determinasi diri, hasil kajian literatur ada beberapa pendekatan konseling yang dapat mengembangkan determinasi diri, yaitu a) Pendekatan *Motivational Interviewing* (MI), menjelaskan bahwa pendekatan MI dapat diterapkan dengan baik untuk mengembangkan determinasi diri pada aspek competence melalui pendekatan nondirective dan reflection, aspek autonomy melalui penyediaan informasi, dan aspek relatedness melalui hubungan komunikasi (Ryan, M. Richard & Deci, L. Edward, 2008); b) Pendekatan *Person Centered* memandang individu yang memiliki sumber intrinsik dan memiliki kapasitas untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya serta bertanggung jawab atas kehidupannya, salah satu yang dapat dikembangkan menggunakan pendekatan person centered yaitu determinasi diri (Loman, Sheldon, et al, 2010); c) Hasil Penelitian Visser, F. Coert. (2012) menjelaskan mengenai penelitiannya di sebuah survei berbasis web di administrasikan pada 134 praktisi Konseling singkat berfokus solusi untuk menguji efektivitas penggunaan konseling singkat berfokus solusi, responden di minta memberi rating sejauh mana konseling singkat berfokus solusi dapat berguna untuk meningkatkan 9 aspek pada konseli. 3 dari 9 aspek yang diuji adalah aspek determinasi diri. Hasilnya menunjukkan bahwa intensitas penggunaan pendekatan konseling singkat berfokus solusi berkorelasi terhadap pengembangan 3 aspek determinasi diri yaitu autonomy, competence, relatedness dan 6 aspek lainnya yaitu existence of past success, stepwise change, positive behaviour, cooperativity, client perspective, dan focus on what works; d) Hasil penelitian mengindikasikan bahwa SFBT dapat digunakan terhadap beragam permasalahan dan populasi. Corcoran (2000, dalam Cunanan, Elnora D. 2003) melaporkan efektivitas penggunaan konseling singkat berfokus solusi terhadap konseli dari etnis minoritas, sebagaimana diindikasikan oleh pernyataannya bahwa Konseling singkat berfokus solusi menghargai perbedaan kultural melalui nilai-nilai determinasi diri yang dominan dalam diri konseli, mengjungjung kepercayaan bahwa setiap individu memiliki kekuatan dan sumber-sumber untuk mengatasi masalahnya sendiri; dan e) Penelitian Richarson menunjukkan dalam praktiknya konseling singkat berfokus solusi mendorong keterlibatan individu, melatih individu memiliki determinasi diri yang baik dan merepresentasikan strength-based approach (pendekatan konseling yang berbasis pada kekuatan dalam diri individu (National Standard of Social Worker, 2008; dalam Richarson, 2013). Pengembangan determinasi diri dapat berimplikasi terhadap tingginya self motivated, internal locus of control, interest dan integrativeness pada mahasiswa, serta berimplikasi pada penurunan tingkat anxiety dan learning helplessness (Anggraeni, 2008).

Upaya untuk mengembangkan aspek-aspek determinasi diri dalam penelitian ini dibutuhkan pendekatan konseling yang memungkinkan mahasiswa dapat menyelesaikan masalah dalam waktu yang relatif singkat dan berpengaruh pada peningkatan kompetensi mahasiswa untuk mengkonstruksi solusi secara mandiri dan memanfaatkan kekuatan yang dimilikinya (Dahlan, T. H, 2008). Pendekatan konseling yang dimaksud adalah konseling singkat berfokus solusi, karena bekerja dan dalam kerangka waktu terbatas, lebih menitikberatkan pada percakapan solusi, melihat kekuatan dan sumber daya yang dimilikinya (Dahlan, T. H, 2008). Dalam pelaksanaan melakukan konseling yang diterapkan di perguruan tinggi pada umumnya konseling lebih menitikberatkan pada percakapan masalah (*problem-talk*), dengan demikian sesi intervensi yang dilakukan menjadi lebih banyak dan lama. Keterkaitan Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk mengembangkan determinasi diri yaitu 1) individu memilih apa yang mereka inginkan untuk memulai dan mengontrol tindakannya yang dilakukannya (*autonomy*); 2) individu memilih untuk menjadi kompeten, melihat mereka pribadi yang kompeten, unik dan mereka sudah kompeten untuk batas tertentu (*competency*); dan 3) individu memiliki dan membangun hubungan yang bermakna dan peduli dengan orang lain serta melakukan hal-hal yang membuat perbedaan positif kepada orang lain (*relatedness*).

Hasil kajian De Shazer & Dolan, (2007, dalam Corey, 2012) tujuan Konseling Singkat Berfokus Solusi menekankan pada kekuatan dan kemampuan mahasiswa dengan *exceptions problem* dan konseptualisasi situasi, kondisi berada mahasiswa dilatih untuk mengembangkan perilaku yang kompeten dalam memahami dan mempercayai kekuatan, kelemahan, kebutuhan, perasaan, nyaman dengan diri sendiri/orang lain secara positif dan efektif. Upaya melakukan intervensi menggunakan teknik konseling singkat berfokus solusi dengan tujuan tercapainya, yaitu 1) individu memiliki kemampuan untuk bertindak dengan pikiran sehat jika diberi kesempatan untuk mengidentifikasi strategi pemecahan masalahnya, 2) individu dapat merespon dengan baik untuk perubahan sekarang dan masa depan, dan 3) individu dapat menciptakan perubahan yang jelas, target yang terukur serta mengevaluasi kemajuannya (Henderson & Thompson, 2007).

Penelitian Kegley (2000) menunjukkan konseling singkat berfokus solusi efektif untuk mengatasi masalah di dalam konteks pendidikan seperti masalah akademik, tugas, kemampuan belajar, kemampuan berkomunikasi, untuk persaingan antar siswa, untuk kedisiplinan atau kemarahan, dan pengaturan perilaku. Konseling singkat berfokus solusi memiliki keyakinan bahwa mengeksplorasi secara mendalam mengenai penyebab masalah tidak diperlukan untuk membantu individu mencapai tujuannya, dan tidak penting untuk mengetahui segala sesuatu tentang keluhan masalah yang ada pada individu untuk sebuah perubahan, serta masalah yang

kompleks tidak selalu membutuhkan solusi yang kompleks (Metcal, 1995; dalam Kegley, 2000).

Dalam melakukan konseling singkat berfokus solusi berputar dalam empat pertanyaan utama dalam setiap sesi konseling. Setiap pertanyaan yang diajukan akan membantu konseli untuk fokus terhadap solusi dari permasalahan mereka bukan hanya membiarkan masalahnya begitu saja (Jacobs & Harvil 2009, hlm 321). Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan bertujuan untuk membuat konseli paham mengenai tujuan dan kekuatan yang di miliki serta membantu konseli untuk fokus pada kemungkinan terjadinya perubahan (Jacobs & Harvil, 2009). Berikut bentuk pertanyaan dalam konseling singkat berfokus solusi:

1. Pertanyaan tentang perubahan prakonseling, yaitu pertanyaan tentang perubahan psioitif yang mungkin telah terjadi/dilakukan konseli sebelum mengikuti SFBC dengan maksud agar konseli terdorong untuk menggali sumber daya yang dimilikinya (Dahlan, T. H, 2008).
2. *Goal setting question*, yaitu pertanyaan tentang tujuan yang ingin dicapai konseli (Jacobs & Harvil 2009, hlm, 321).
3. *Scaling questions*, pertanyaan ini berupa angka karena beberapa konseli sulit mengekspresikannya dengan kata-kata. *Scaling questions* membantu konseli untuk menilai kesiapan dan keyakinan dirinya dalam mencari solusi atau tujuan (Jacobs & Harvil, 2009, hlm. 321).
4. *Exception questions*, pertanyaan yang mengarahkan konseli untuk memikirkan ketika dirinya merasa tidak memiliki masalah. Karena masalah yang dihadapinya sekarang sebenarnya bukanlah sebuah masalah. *Exception questions* mendorong konseli untuk memikirkan masalahnya secara berbeda; pertanyaan ini berfokus pada membuat perubahan yang akan membantu konseli untuk menggapai tujuannya (Jacobs & Harvil, 2009, hlm, 321).
5. *Miracle question*, pertanyaan yang mengarahkan konseli untuk berimajinasi apa yang akan terjadi jika masalah yang dihadapinya secara ajaib terselesaikan. pertanyaan yang mengajak konseli untuk memvisualisasikan kondisi atau kehidupan seperti apa yang diinginkan manakala permasalahan teratasi (Jacobs & Harvil, 2009, hlm, 321).
6. *Coping questions*. Pertanyaan yang meminta konseli mengemukakan pengalaman sukses dalam menangani masalah yang dihadapi dan kemungkinan negatif yang akan terjadi. Tujuan dari *coping questions* adalah untuk meningkatkan kesadaran konseli akan usaha yang diperlukan untuk mengatasi masalah yang sama di kemudian hari serta pengakuan terhadap usahanya sehingga konseli menyadari bahwa dirinya telah melakukan sesuatu untuk mengatasi permasalahan (Jacobs & Harvil 2009, hlm. 321).

Cara mengidentifikasi menggunakan pendekatan konseling singkat berfokus solusi dalam mengidentifikasi yaitu: pertama, konselor berfokus menelusuri deskripsi individu yang terinci, kedua mengidentifikasi pada kekuatan, keterampilan individu sebagai dasar untuk membangun kepercayaan diri dan membangun perubahan positif dalam hidupnya, ketiga pelaksanaan berfokus pada akuntabilitas tindakan, wawasan akan muncul selama masa konseling, dan keempat menciptakan perubahan yang jelas, target yang terukur, dan mengevaluasi kemajuan individu (Bruce, 1995; dalam Henderson & Thompson, 2007).

Komponen utama dalam mengidentifikasi dalam proses konseling singkat berfokus solusi terbukti sesuai dengan penelitian Miller (2004) menunjukkan efektivitas penggunaan SFBT dalam konseling karir untuk membangun strategi karir mahasiswa. SFBT teruji efektif meningkatkan faktor-faktor yang mempengaruhi strategi karir seperti selective listening (terdiri atas aspek optimis, determinasi diri, kompetensi dan efikasi diri), speaking (meneguhkan kompetensi konseli dan mendorong keberhasilan konseli, questioning (penciptaan makna dan pencarian solusi) serta respecting silence (memberi waktu bagi klien untuk merasakan hal-hal yang sedang dialami).

Langkah-langkah utama dalam proses konseling singkat berfokus solusi yaitu : a) temukan apa yang konseli inginkan dan menelusuri apa yang mereka tidak inginkan, b) tidak mencari patalogis, tetapi temukan apa yang sudah dilakukan konseli dan membawa pada keberhasilan, kemudian mendorong mereka untuk terus berada dalam arah tersebut, c) apabila apa yang konseli lakukan tidak berhasil, doronglah mereka untuk mencoba melakukan sesuatu yang berbeda, dan d) lakukan setiap sesi konseling secara ringkas seolah-olah setiap sesi itu merupakan akhir dari proses konseling (Walter & Peller, 1992; Corey, 2005; dalam Dahlan, T. H 2008).

REFERENSI

- Andrews, C (2016) Integrating Public Service Motivation and Self Determination Theory: A Framework. *International Journal of Public Sector Management*, Vol 2. <https://dx.doi.org/10.1108/IJPSM-10-2015-0176>.
- Appleton, R.P., et al (2016) Intial Validation of The Coach Created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ-C). *Journal Psychology of Sport an Exercise*. Vol 22, 53-65. <https://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.08>.
- Britton, C. P, Williams, C. G & Conner, R. K. (2008). *Self determination theory, motivational interviewing, and the treatment of clients with acute suicidal ideation*. *Journal Of Clinical Psychology*, 64 (1), pp. 52-66 (10 November 2016).
- Cordeiro, P et al (2016) The Portugueses Validation of The Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale: Concurrent and Longitudinal Relations to Well-Being and Ill-being. *Journal Psychologica Belgica*. Vol 56 (3), 193-209. <https://dx.doi.org/10.5334/pb.252>

- Corey, G. (2012). *Theory & practice of group counseling eight edition*. USA.
- Cutre, G. D., et al (2016) Understanding the Need for Novelty From the Perspective of Self Determination Theory. *Journal Personality and Individual Differences*, Vol 102, 159-169.
- Cunanan, D. E. (2003). *What works when learning solution focused brief therapy: a qualitative analysis of trainees' experiences*. (Thesis). Virginia Polytechnic Institute.
- Davids, L. E., Roman, V. N and Kerchoff, J. L (2016) Adolescent goals and Aspirations in search of Psychological Well-being: From the Perspective of Self-Determination Theory. *Journal Psychological Society of South Africa*, 1-12. [Htpps://doi.10.1177/0081246316653744](https://doi.10.1177/0081246316653744).
- Dahlan, T. H. (2008). *Model konseling singkat berfokus solusi (solution focused brief counseling) untuk meningkatkan daya psikologis mahasiswa*. Desertasi FIP UPI Bandung: Tidak diterbitkan.
- Deci, L. E, & Ryan, M. R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, L. E, dkk. (1991). Motivation and education: the self determination perspective. *Educational psychologist*. lawrence erlbaum associates, Inc. Vol 26 (3&4), pp. 325-346 (9 Desember 2016).
- Deci, L. E & Ryan, M. R. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*. 25, pp. 54-67 (10 Desember 2016).
- Deci, L. E & Ryan, M. R. (2008). Self determination theory: a macrotheory of human motivation development, and health. *Canadian Psychology*. Vol 49 (3), pp. 182-185 (3 Desember 2016).
- Deci, L. E., Olafsen, H. A and Ryan, M. R (2016) Self-Determination Theory in Work Organizations: The State of a Science. *Journal Organizational Psychology and Organizational Behaviour*. <https://doi.10.1146/annurev-orgpsych-032516-113108>.
- Domenico, I. S & Ryan, M. Richard (2017) *The Emerging Neuroscience of Intrinsic Motivation: A New Frontier in Self Determination Research*. *Journal Frontiers in Human Neuroscienc*. pp. 1-14.
- Dube, R.A., et al (2015) The Relations Between Implicit Intelligence Beliefs, Autonomous Academic Motivation, and School Persistence Intentions: A Mediation Model. *Journal Social Psychology Education*, Springer. Vol 18, 255-272. [Htpps://doi.10.1007/s11218-014-9288-0](https://doi.10.1007/s11218-014-9288-0).
- Early, D., et al (2015) The Impact of Every Classroom, Every Day on High School Student Achievement: Results From a School Randomized Trial. *Journal Research on Educational Effectiveness*. <https://doi.10.1080/19345747.2015.10055638>.
- Evans, P (2015) Self-Determination Theory: An Approach To Motivation In Music Education. *Journal Sagepub*, Vol 19 (1) 65-83. <https://doi.10.1177/1029864914568044>.

- Friederichs, AH, S., Bolman, C., Oenema, A., and Lechner, L (2015) Profiling Physical Activity Motivation Based on Self Determination Theory: A Cluster Analysis Approach, 3.1. <https://doi.org/10.1186/s40359-015-0059-2>.
- Guay, F., Valois, P., Falardeau, E., and Lessard, V (2016) Examining the Effects of a professional Development Program on Teachers' pedagogical practices and Students' Motivational Resource Achievement in Written French. *Journal Learning and Individual Differences*, Vol 45, 291-298.
- Hein, V., Koka, A., Hagger, S. M (2015) Relationships Between Perceived Teachers' Controlling Behaviour, Psychological Need Thwarting, Anger and Bullying Behaviour in High-School Students. *Journal of Adolescence*, Vol 42, 103-114. <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.04.003>.
- Henderson, A. D & Thompson, L. C. (2007). *Counseling*. (Seventh Edition). America: Thomson Brooks/Cole.
- Jacobs, E., M, R. & Harvil, R. (2009). *Group counseling strategies and skills sixth edition*. USA.
- Katz, I (2016) In The Eye of The Beholder: Motivational Effects of Gender Differences in Perceptions of Teachers. *The Journal of Experimental Education*, Vol 85, 73-86. <https://doi.org/10.1080/00220973.2015.1101533>.
- Kegley, B. J. (2000). *Perceptions of elementary school counselors regarding the utility of solution-focused brief counseling in the school setting*. (Dissertation) Virginia: Faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Korthagen, A. J. F., & Evelein, G. F (2016) Relations Between Student Teachers' basic needs Fulfillment Teaching Behavior. *Journal Teaching and Teacher Education*, Vol 60, 234-244. <https://dx.doi.org/10.1016/j.tate.2016.08.021>.
- Lecaldare, C., Joussemet, M and Dufour S (2016) How to Support toddlers'Autonomy: A qualitative Study With Child Care Educators. *Journal Early Education and Development*. <https://dx.doi.org/10.1080/10409289.2016.1148482>.
- Leow, K., Lee, M., and Lynch, F. M (2016) Big Five Personality and Depressive Symptoms: A Self-Determination Theory Perspective on Students' Positive Relationships With Others. *Journal Visitas Online*.
- Loman, S. dkk. (2010). *Promoting self-determination: a practice guide*. University of Oregon.
- Lynch, F. M, Vansteenkiste, M & Ryan, M. R. (2010). Autonomy as process and outcome: revisiting cultural and practical issues in motivation for counseling. *The counseling psychology*, 39 (2), pp. 286-302. Retrieved from <http://tcp.sagepub.com/content/39/2/286> (9 Desember 2016).
- Martela, F and Ryan, M. Richard (2015) The Benefits of Benevolence: Basic Psychological Needs, Beneficence, and The Enhancement of Well-Being. *Journal Of Personality*. <https://doi.org/10.1111/jopy.12215>.
- Misra, R & McKean. (2000). college students' academic and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, Vol. 16(1), pp. 41 <http://classroom.synonym.com/academic-its-relation-anxiety-college-students-2777.html> (11 Desember 2014).

- Niemiec, P. C, Ryan, M. R & Deci, L. E. (2010). *Self determination theory and the relation of autonomy to self regulatory processes and personality development*. New York: Blackwell Publishing.
- Nishimura, T., and Suzuki, T (2016) Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration in Japan: Controlling For The Big Five Personality Traits. *Journal Japanese Psychological Research*, Vol 58 (4), 320-331. <https://doi.10.1111/jpr.12131>.
- Nguyen, T. T and Deci, L. E (2016) Can It Be Good To Set The Bar High ? The Role of Motivational Regulation in Moderating the Link From High Standards to Academic Well-Being. *Journal Learning and Individual Differences*, Vol 45, 245-251. <https://dx.doi.org/10.1016/j.lindif.2015.12.020>.
- O'Connor, P. B & Vallerand, J. R. (1994). Motivation, self-determination, and person-environment fit as predictors of psychological adjustment among nursing home residents. *Psychology and Aging*, Vol 9 (2). pp. 189-194 (5 November 2016).
- Orsini, C., et al (2016) Implications of Motivation Differences in Preclinical-clinical Transition of Dental Students: A one Year Follow up Study. *Journal Educacion Medica*, Vol 17 (4), 193-196. <http://dx.doi.org/10.1016/j.edumed.2016.06.007>.
- Rahman, J, R., Hudson J., Ntoumani, T.C., and Doust H. J., (2015) Motivational Processes and Well Being in Cardiac Rehabilitation: A Self Determination Theory Perspective. *Journal Psychology Health & Medicine*. Vol 20 (5), 518-529. <http://dx.doi.org/10.1080/13548506.2015.1017509>.
- Roberson, J. B. (1985). *The effect of stress inoculation training in a classroom setting on state-trait anxiety level and self concept of early adolescents. (Dissertation)*. Texas : Graduate Faculty Of Texas Tech University.
- Ryan, M. R, dkk. (2011). Motivation and autonomy in counseling, psychotherapy, and behavior change: a look at theory and practice. *The Counseling Psychologist*. Vol 39 (2), pp. 193-260 (10 Desember 2016).
- Ryan, M. Ricahrd & Deci, L. Edward (2017) *Self determination theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness*. New York: The Guilford Press.
- Solomon, L.J., & Rothblum, E.D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31 (4), pp. 503-509 (18 November 2014).
- Sparks, C., et al (2016) Modeling Indicators and Outcomes of Students' perceived Teacher Relatedness Support in high School Physical Education. *Journal Psychology of Sport and Exercise*, Vol 26, 71-82. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.06.004>.
- Ulstad, O. S., Halvari, H., Sorebo, O & Deci, L. E (2016) Motivation, Learning Strategies, and Performance in Physical Education at Secondary School. *Journal Scientific Research*, Vol 6, 27-41, <http://dx.doi.org/10.4236/ape.2016.61004>.
- Vansteenkiste, M & Sheldon, M. K. (2006). There's nothing more practice than a good theory: integrating motivational interviewing and self determination theory. *British Journal of Clinical Psychology*. 45, pp. 63-82.

- Visser, F. Coert. (2010). Self determination theory meets solutions focused change: autonomy, competence and relatedness support in action. *The Journal of Solution Focus in Organisations*, 2 (1), pp. 7-26 (9 Desember 2014).
- Wichmann, S. S. (2011). Self determination theory: the importance of autonomy to well being across cultures. *Journal of Humanistic Counseling*. 50, pp. 16-26.
- Yu, C., Li., Wang, S & Zhang, W (2016) Teacher Autonomy Support Reduces Adolescent Anxiety Depression: An 18-Month Longitudinal Study. *Journal of Adolescence*, Vol 49, 115-123.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.03.001>.

Bab 02 **PROFIL SELF-COMPASSION MAHASISWA**

Sofwan Adiputra

Sekolah Tinggi Keguruan Ilmu Pendidikan (STKIP) Muhammadiyah Pringsewu
Lampung

DESKRIPSI

Self-compassion merupakan salah satu bahasan yang bisa menjelaskan bagaimana individu mampu bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai hal yang positif. *Self-compassion* merupakan kesediaan diri untuk tersentuh dan terbuka kesadarannya saat mengalami penderitaan dan tidak menghindari penderitaan tersebut. Neff (2003b) memaparkan bahwa *self-compassion* adalah proses pemahaman tanpa kritik terhadap penderitaan, kegagalan atau ketidakmampuan diri dengan cara memahami bahwa ketiga hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya.

Definisi "*self-compassion*" sangat terkait dengan definisi yang lebih umum yaitu "*compassion*". *Compassion* terjadi ketika seseorang dapat tersentuh oleh penderitaan orang lain, dan membuka kesadaran diri terhadap kesulitan orang lain, tidak menghindari atau memutuskan hubungan dari orang yang mengalami penderitaan, sehingga muncul perasaan baik terhadap orang lain dan keinginan untuk meringankan penderitaannya (Wispe, 1991). *Compassion* juga melibatkan pemahaman untuk tidak menghakimi kepada orang-orang yang gagal atau melakukan kesalahan, sehingga tindakan dan perilaku mereka terlihat dalam konteks kesalahan manusia pada umumnya.

Self-compassion adalah kemampuan untuk berbelas kasih pada diri sendiri, menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan. tanpa kemampuan ini individu mungkin tidak siap untuk berbelas kasih kepada orang lain. Pada *self-compassion* terjadi upaya melibatkan diri untuk tersentuh dan terbuka terhadap penderitaan diri, tidak menghindari permasalahan diri, membangkitkan keinginan untuk meringankan penderitaan diri dengan kebaikan hati. *Self-compassion* juga memiliki pemahaman untuk tidak menghakimi atas kekurangan dan kegagalan diri, sehingga permasalahan dilihat sebagai bagian dari pengalaman manusia pada umumnya (Neff, 2003b).

Seseorang tidak bisa berbelas kasih untuk orang lain kecuali mereka memiliki *compassion* terhadap diri sendiri (*self-compassion*). Shapiro & Carlson (2009) percaya bahwa *self-compassion* mengarah ke *compassion* bagi orang lain. Dalam budaya Barat, belas kasih terutama telah dipahami dalam hal kepedulian terhadap penderitaan orang lain (Goetz, Keltner, & Simon-Thomas, 2010). Dalam tradisi Buddha,

compassion dianggap sama pentingnya untuk menawarkan compassion kepada diri sendiri (Brach, 2003).

Banyak teori psikologis mengasumsikan bahwa individu cenderung tertarik pada diri sendiri, memiliki perhatian lebih untuk diri mereka sendiri daripada orang lain (Neff, 2003b). Secara umum individu cenderung jauh lebih kasar dan tidak baik terhadap diri mereka sendiri daripada kepada orang lain yang mereka sayangi, atau bahkan yang baru mereka kenal. Hal ini terjadi karena rasa takut akan sifat egois, pemanjaan diri sendiri, atau hanya memikirkan diri sendiri, Namun individu yang memiliki *self-compassion* cenderung meningkatkan perasaan sayang dan perhatian terhadap orang lain.

Self-compassion memberikan keamanan emosional yang dibutuhkan untuk melihat diri dengan jelas tanpa takut mengkritik diri sendiri, yang memungkinkan individu untuk secara lebih akurat memahami dan memperbaiki pola pikir, perasaan dan perilaku yang tidak sesuai (Brown, 1999). Selain itu, pengaruh intrinsik *Self-compassion* akan memberikan kekuatan memotivasi yang kuat untuk pertumbuhan dan perubahan (Neff, 2003b).

DETERMINASI

Secara umum, *self-compassion* berhubungan dengan keterbukaan dan pemahaman terhadap orang lain. Individu yang mempunyai *self-compassion* tinggi mempunyai ciri : (1) mampu menerima diri sendiri baik itu kelebihan maupun kelemahannya; (2) mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai sebuah hal umum yang juga dialami oleh orang lain; dan (3) mempunyai kesadaran tentang ketertubungan antara segala sesuatu (Hidayati & Maharani, 2013).

Untuk menumbuhkan *self-compassion* diperlukan tiga komponen utama yaitu: (a) *self-kindness* (bersikap baik pada diri sendiri) dimana lebih baik mencoba memperluas kebaikan dan pengertian kepada diri sendiri daripada penghakiman dan mengkritik diri, (b) *common humanity* atau manusia biasa yaitu pengalaman seseorang sebagai bagian dari pengalaman manusia daripada melihat mereka sebagai pemisah dan pengisolasian, dan (c) *mindfulness* atau kesadaran penuh yaitu memahami pikiran dan perasaan menyakitkan seseorang dalam kesadaran dari (Neff, 2003a).

Self-kindness

Self-kindness adalah kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, bukan menyakiti dan menghakimi diri sendiri, dimana sebagian besar dari individu melihatnya sebagai sesuatu yang normal. Individu mengakui masalah dan kekurangan tanpa adanya penilaian pada diri, sehingga individu bisa melakukan apa yang diperlukan untuk membantu dirinya. Individu tidak bisa selalu mendapatkan apa yang diinginkan dan menjadi diri

yang individu inginkan. Bila kenyataan ini ditolak atau menolak, penderitaan muncul dalam bentuk stres, frustrasi, dan kritik diri. Ketika kenyataan ini diterima dengan penuh kebaikan, individu akan menghasilkan emosi positif dari kebaikan dan perawatan yang membantu mengatasi masalahnya tersebut (Barnard dan Curry, 2011).

Self-kindness memungkinkan individu untuk merasa aman seperti saat individu mengalami pengalaman yang menyakitkan (Neff, 2011). *Self-kindness* berarti bahwa individu berhenti menyalahkan diri terus menerus dan meremehkan masukan internal bahwa sebagian besar dari individu telah melihatnya sebagai hal yang biasa. Hal ini membutuhkan pemahaman individu atas kelemahan dan kegagalan bukan untuk menghakimi diri sendiri (*self-judgement*). *Self-judgement* adalah menilai, menghakimi, dan mengkritik diri sendiri. Dengan *self-kindness*, individu meringankan dan menenangkan pikiran yang bermasalah, membuat kedamaian dengan menawarkan kehangatan, kelembutan, dan simpati dari diri kepada diri sendiri.

Common Humanity

Common humanity adalah kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri. Komponen mendasar kedua dari *self compassion* adalah pengakuan terhadap pengalaman manusia biasa bersama. Pengakuan tersebut saling berhubungan antar kehidupan individu yang membantu untuk membedakan kasih sayang antara diri sendiri dan penerimaan diri atau cinta diri (Neff & Lamb, 2009).

Saat individu terfokus pada kekurangan tanpa melihat gambaran manusia yang lebih besar, maka sudut pandang individu cenderung menyempit. Individu memiliki perasaan yang tidak aman dan merasa tidak cukup. Kesendirian datang dari perasaan terpisah dari yang lainnya, bahkan hanya berjarak beberapa inci. Maka dari itu penting untuk mengubah hubungan individu dengan dirinya sendiri dengan mengakui keterkaitan yang melekat pada individu. Apabila individu dapat dengan penuh kasih mengingatkan dirinya bahwa kegagalan merupakan bagian dari pengalaman manusia bersama di saat jatuh, maka pada saat itu menjadi suatu kebersamaan.

Common humanity mengaitkan kelemahan yang individu miliki dengan keadaan manusia pada umumnya, sehingga kekurangan tersebut dilihat secara menyeluruh bukan hanya pandangan subjektif yang melihat kekurangan hanyalah miliki diri individu. Begitupula dengan masa-masa sulit, perjuangan, dan kegagalan dalam hidup berada dalam pengalaman manusia pada keseluruhan, sehingga menimbulkan kesadaran bahwa bukan hanya diri kita sendiri yang mengalami kesakitan dan kegagalan di dalam hidup.

Salah satu masalah terbesar dengan penilaian individu adalah cenderung membuat diri merasa terisolasi (*self-isolation*). *Self-isolation* adalah individu berfokus pada kekurangan sehingga tidak dapat melihat apa-apa lagi serta merasa bahwa diri lemah dan tidak berharga. Ketika individu melihat sesuatu dalam dirinya yang tidak disukai, maka individu akan merasa orang lain lebih sempurna dari dirinya. *Self-compassion* mengakui bahwa tantangan dan kegagalan yang dialami individu juga dialami oleh setiap orang sehingga membantu individu untuk tidak merasakan kesedihan dan terisolasi ketika mengalami penderitaan.

Mindfulness

Mindfulness adalah melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam suatu situasi. Individu perlu melihat sesuatu apa adanya, tidak lebih, tidak kurang untuk merespon terhadap situasi dengan *compassion* – dan cara yang efektif (Neff, 2011).

Menurut Brown & Ryan, (2003), *mindfulness* adalah menyadari pengalaman yang terjadi dengan jelas dan sikap yang seimbang sehingga tidak mengabaikan ataupun merenungkan aspek-aspek yang tidak disukai baik di dalam diri ataupun di dalam kehidupannya. *Mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif. Komponen *mindfulness* menjelaskan bahwa individu bersedia menerima pikiran, perasaan, dan keadaan sebagaimana adanya, tanpa menekan, menyangkal atau menghakimi. Banyak dari individu tidak suka apa yang dilihatnya ketika bercermin. Demikian pula, ketika kehidupan berjalan serba salah, individu sering masuk ke pemecahan masalah tanpa mengakui untuk menghibur diri terhadap kesulitan yang dihadapi. Sebaliknya, *mindfulness* diperlukan agar individu tidak terlalu teridentifikasi dengan pikiran atau perasaan negatif.

Mindfulness berlawanan dengan "*overidentification*". *Overidentification* yakni reaksi ekstrim atau reaksi berlebihan individu ketika menghadapi suatu permasalahan. Apabila individu memperhatikan ketakutan dan kecemasan daripada *overidentifying*, individu menyelamatkan diri dari banyak rasa sakit yang tidak beralasan. *Mindfulness* membawa individu kembali ke saat ini dan menyediakan jenis kesadaran yang seimbang yang membentuk dasar dari *self-compassion*.

Fungsi self-compassion

Individu yang memiliki *self-compassion* baik akan menunjukkan kesehatan psikologis yang lebih besar daripada mereka yang memiliki tingkat *self-compassion* rendah, karena individu yang memiliki *self-compassion* baik akan dapat menguatkan diri dari rasa sakit dan rasa kegagalan, perasaan terisolasi (Wood, Saltzberg, Neale, & Stone, 1990) dan identifikasi berlebih dengan pikiran dan emosi (Nolen-Hoeksema, 1999). Sikap suportif terhadap diri sendiri ini juga dapat dikaitkan dengan hal psikologis lainnya, *self-compassion* yang baik akan membuat kurangnya depresi diri,

kurangnya kecemasan berlebihan, kurangnya perfeksionisme neurotik, dan memiliki kepuasan hidup yang lebih besar.

Memiliki *self-compassion* akan membuat individu berusaha mencegah diri mereka dari mengalami permasalahan. Sehingga *self-compassion* memunculkan perilaku proaktif yang bertujuan untuk mempertahankan keadaan diri, misal dengan mengonsumsi makanan sehat, atau meluangkan waktu dari kesibukan pekerjaan sebelum menjadi terlalu stres. *Self-compassion* juga cenderung terkait dengan proses psikologis terkait dengan perilaku motivasi. Deci dan Ryan (1995) mengemukakan bahwa "*true self-esteem*" (rasa harga diri yang tidak bergantung pada standar atau harapan yang ditetapkan) berkembang ketika tindakan individu mencerminkan dirinya sendiri yang otentik.

Dengan kata lain, harga diri sejati muncul saat perilaku otonom, mandiri dan instrinsik daripada didorong secara ekstrinsik, sehingga tindakan dilakukan dari kepentingan asli dan bukan sebagai respons terhadap ancaman atau penghargaan eksternal. Individu dengan *self-compassion* tinggi akan memiliki harga diri yang tinggi. Perbedaan motivasi ini cenderung terjadi disemua aspek kehidupan termasuk pembelajaran akademis. Misalnya, banyak psikolog pendidikan telah membandingkan tujuan akademis berbasis penguasaan materi akademik dan tujuan berbasis hasil kinerja (Covington, 1992). Ketika peserta didik memiliki orientasi penguasaan terhadap pembelajaran, motivasi instrinsik didorong oleh keinginan untuk mengembangkan keterampilan baru dan memahami materi baru, dengan rasa ingin tahu dan kegembiraan belajar dalam dan dari dirinya sendiri. Namun peserta didik dengan tujuan berbasis kinerja, akan termotivasi untuk berhasil dengan harapan untuk meningkatkan rasa harga diri mereka. Individu dengan *self-compassion* tinggi memiliki sikap positif yang tidak bergantung pada evaluasi kinerja, mereka cenderung lebih menampilkan penguasaan pembelajaran daripada hasil akademis.

ILUSTRASI

Ilustrasi Umum

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode survey deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yaitu suatu penelitian yang mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail.

Populasi dalam penelitian ini sebanyak 218 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di STKIP Muhammadiyah Pringsewu Lampung. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Untuk menentukan jumlah sampel yang akan digunakan, maka dipakai rumus dari *Taro Yamane* (Riduwan, 2006).

***Orientasi Pribadi Optimal
Perspektif Bimbingan dan Konseling***

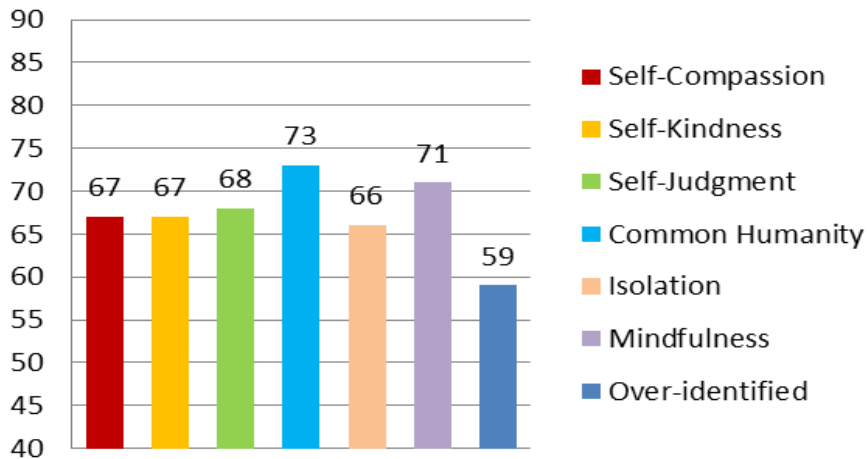
$$n = \frac{N}{1 + N \cdot d^2}$$

Keterangan: n = jumlah sampel
 N = jumlah populasi
 e = presesi kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan pengambilan sampel (ditetapkan 5%)

$$\begin{aligned} n &= \frac{218}{218 \cdot 0,05^2 + 1} \\ n &= \frac{218}{1,54} \\ &= 141,5 \\ &= 142 \text{ Mahasiswa} \end{aligned}$$

Berdasarkan penggunaan rumus tersebut, maka diperoleh jumlah sampel sebanyak 142 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di STKIP Muhammadiyah Pringsewu, dengan rincian: (1) dari suku Lampung (22 mahasiswa laki-laki dan 38 mahasiswi perempuan), (2) dari suku non-Lampung (33 mahasiswa laki-laki dan 49 Mahasiswi perempuan). Teknik Penggumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket. Intrumen yang digunakan diadaptasi dari *instrument self compassion scale (SCC)* pada awalnya sebanyak 26 item dengan menggunakan skala *Likert*. Data yang telah terkumpul akan dianalisis dengan menggunakan rumus persentase.

Secara Umum hasil *self-compassion* pada mahasiswa yang berinteraksi di wilayah Lampung berada pada katagori baik dengan nilai rata-rata 67%. Sedangkan per-indikator didapatkan bahwa indikator *Self-Kindness Items* dengan nilai rata-rata 67%, indikator *Self-Judgment Items* dengan dengan nilai rata-rata 68%, indikator *Common Humanity Items* dengan dengan dengan nilai rata-rata 73%, indikator *Isolation Items* dengan dengan nilai rata-rata 66%, indikator *Mindfulness Items* dengan dengan dengan nilai rata-rata 71%, indikator *Over-identified Items* dengan dengan dengan nilai rata-rata 59%. Peneliti menyimpulkan bahwa sampel rata-rata memiliki kemampuan untuk berbelas kasih pada diri sendiri, menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan.



Grafik 1. Profil *Self compassion* Mahasiswa

Ilustrasi Khusus

Dari 142 mahasiswa yang menjadi sampel penelitian, didapatkan satu mahasiswi berinisial AZ yang mengalami tingkat *self-compassion* yang sangat rendah. mahasiswi tersebut mengalami permasalahan pada seluruh Indikator yaitu *Self-Kindness, Self-Judgment, Common Humanity Isolation, Mindfulness, Over-identified*. Setelah di analisis diketahui bahwa AZ memiliki keluarga yang tidak utuh, ayahnya sudah meninggal dunia pada saat AZ kecil, Ibunya menikah lagi dan menitipkan AZ pada neneknya.

DISKUSI

Diskusi umum

Sebuah penelitian telah menemukan bahwa *self-compassion* telah dikaitkan dengan cara mengatasi kesulitan terhadap perasaan negatif yang disebabkan peristiwa yang tidak menyenangkan (Leary et al., 2007). Penelitian ini telah menunjukkan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan berbagai hasil positif termasuk kepuasan hidup yang lebih besar, keterhubungan sosial, otonomi, motivasi intrinsik untuk belajar, pertumbuhan pribadi, rasa ingin tahu, kebahagiaan, optimisme, inisiatif pribadi, ketahanan emosional (Neff et al, 2007; Neff, 2009b; Barnard & Curry; 2011). *Self-compassion* juga telah dikaitkan dengan cara mengurangi kecemasan, depresi, kritik diri, perenungan, penindasan berpikir, perfeksionisme, takut gagal, kelelahan, dan neuroticism (Kelly et al, 2009; Neff, 2009b). Sebuah studi narasi yang dilakukan antara konselor menunjukkan praktek *self-compassion* kontribusi untuk peningkatan kesejahteraan dan perawatan diri, hubungan terapi ditingkatkan, “budaya peduli” di tempat kerja, kepuasan kerja dan mencegah burnout (Patsiopoulos & Buchanan, 2011).

Selain itu, *self-compassion* juga dapat memediasi sebagian hubungan antara faktor keluarga (seperti dukungan ibu dan fungsi keluarga) dan kesejahteraan (Neff &

McGehee, 2010). Konsisten dengan temuan ini, *self-compassion* telah dikaitkan dengan emosional tinggi, pengabaian emosional, dan kekerasan fisik; remaja rendah diri kasih sayang lebih mungkin untuk melaporkan tekanan psikologis, penggunaan masalah alkohol, dan usaha bunuh diri yang serius (Tanaka et al., 2011). Dalam hal ini, *self-compassion* dapat dilihat sebagai “pendekatan emosional” strategi coping untuk mengatur negatif mempengaruhi (Stanton et al, 2000).

Terry dan Leary (2011) memaparkan bahwa regulasi diri yang terkait dengan *self-compassion* memainkan peran kunci dalam membetuk kesehatan seperti mengikuti rekomendasi medis dan bekerja menuju tujuan kesehatan. Magnus et, al (2010) menemukan bahwa *self-compassion* positif terkait dengan hasil latihan yang bermanfaat pada wanita. Para peneliti memahami *self-compassion* berakar dalam meningkatkan kesejahteraan dan pertumbuhan pribadi daripada membuat perubahan untuk meningkatkan harga diri. Demikian pula, sebuah studi oleh Kelly et,al (2010) menunjukkan bahwa intervensi *Self-compassion* dibidang kesehatan dapat mengintervensi mengurangi merokok lebih cepat bagi peserta yang rendah dalam kesiapan mereka untuk berubah dan yang sangat kritis terhadap diri sendiri.

Dalam sebuah studi yang meneliti kecemasan dan kesejahteraan oleh Wei, Liao, Ku, dan Shaffer (2011) menemukan *self-compassion* menjadi mediator antara kecemasan lampiran dan kesejahteraan. Temuan ini diadakan benar untuk mahasiswa dan anggota masyarakat yang tinggal di Midwest. Demikian pula, Neff dan McGeehee (2010) menemukan bahwa *self-compassion* memiliki asosiasi positif yang kuat dengan kesejahteraan dalam survei dari 235 remaja yang direkrut dari sebuah sekolah tinggi swasta di kota kota yang terletak di barat daya Amerika Serikat.

Neff & Vonk (2009), menyebutkan bahwa *self-compassion* sebagai salah satu aspek kematangan kepribadian, berhubungan dengan usia, dan berhubungan dengan kecerdasan emosi dan kearifan. Pemahaman atas diri sendiri, selanjutnya akan mempermudah kehidupan sebagai individu yang dalam lingkungan sosialnya harus berinteraksi dengan individu lain. Proses interaksi dengan individu lain, membawa konsekuensi permasalahan dan dalam hal ini *self-compassion* akan membantu individu untuk tidak cenderung melawan ketidak nyamanan emosional (Germer 2009). Menurut Gilbert dan Irons (2009), *self-compassion* dapat membantu mengaktifkan sistem penenangan diri, mengurangi perasaan takut dan kesendirian. Selain itu Neff (2009a) menyebutkan bahwa *self-compassion* melibatkan kebutuhan untuk mengelola kesehatan diri dan *well-being*, serta mendorong inisiatif untuk membuat perubahan dalam kehidupan. Individu dengan *self-compassion* tidak mudah menyalahkan diri bila menghadapi kegagalan, memperbaiki kesalahan, mengubah perilaku yang kurang produktif dan menghadapi tantangan baru. Sehingga diharapkan setiap guru BK diharapkan dapat menginternalisasikan *self-compassion* untuk dapat membantu siswanya dalam mengoptimalkan peserta didik.

Self-compassion diharapkan dapat menjadi salah satu kompetensi multikultural yang dimiliki konselor karena seseorang yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan memiliki kemampuan untuk peduli dengan kesulitan orang lain. Arredondo (1996) & Corey et al (2011) menjelaskan kompetensi yang harus dimiliki konselor terdiri dari tiga indikator, yaitu sikap dan keyakinan, pengetahuan, dan keterampilan. Sedangkan Sue & Sue (2008) & Kardinata (2016) membagi indikator kompetensi konselor multikultural ke dalam tiga indikator yaitu kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan. Sehingga konselor diharapkan memiliki sikap dan keyakinan, kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan tentang *compassion*.

Diskusi Khusus

Pada kasus AZ dimungkinkan terjadi karena beberapa faktor penyebab. Yang pertama lingkungan dapat mendorong atau menghalangi perkembangan *self-compassion* di dalam individu. Misalnya, pola asuh anak dapat mempengaruhi apakah anak itu akan tumbuh dewasa menjadi orang dewasa yang penuh welas asih atau tidak. Schafer (dalam Neff, 2003b) mengemukakan bahwa kemampuan seseorang untuk mengalami empati intra-psikis atau kemampuan untuk memberi perhatian terhadap emosi seseorang dapat dikembangkan melalui proses menginternalisasi respons empati lingkungan yang dialami seseorang saat kecil. Sedangkan, Stolorow, Brandchaft, dan Atwood (1987) berpendapat bahwa kemampuan untuk mengenali dan memperhatikan keadaan perasaan diri selalu dikaitkan dengan empati yang diterima anak-anak pada masa kecil. Hal ini menunjukkan bahwa individu-individu yang mengalami hubungan hangat dan suportif dengan orang tua mereka sebagai anak-anak, dan yang menganggap orang tua mereka sebagai orang yang pengertian dan penyayang, cenderung lebih percaya diri sebagai orang dewasa. Sebaliknya, orang-orang dengan orang tua yang dingin, cenderung kurang memiliki *compassion* (Brown, 1999).

Self-compassion juga dipengaruhi beberapa variabel lainnya seperti usia, jenis kelamin atau budaya. Wanita pada umumnya dianggap pribadi yang lebih sering bergantung (Cross & Madson, 1997) dan lebih empatik dari pada laki-laki. Di sisi lain, bukti penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih kritis terhadap diri sendiri dan memiliki lebih banyak gaya mengatasi permasalahan daripada laki-laki (Leadbeater, Kuperminc, Blatt, & Hertzog, 1999), hasil ini menunjukkan bahwa wanita memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih rendah daripada pria. Hal ini diperkuat oleh tiga studi yang telah meneliti hubungan antara jenis kelamin dan tingkat self-belas kasih. Secara konsisten, perempuan telah ditemukan memiliki tingkat yang lebih rendah dari diri kasih sayang dibandingkan laki-laki (Neff, Hseih, & Dejithirat, 2005; Neff et al, 2008).

Kontradiksi serupa juga terdapat pada kajian budaya. Studi tentang *welas asih* didapatkan pemahaman bahwa budaya seseorang mempengaruhi tinggi atau rendahnya *welas asih* yang ada pada dirinya. Menurut Kitayama&Markus, (2000) dan Kitayama, Markus, Matsumotoo, & Norasakkunkit, (1997) menyatakan bahwa Orang-orang di Asia yang memiliki budaya *collectivistic* dikatakan memiliki *self-concept interdependent* yang menekankan pada hubungan dengan orang lain, peduli kepada orang lain, dan keselarasan dengan orang lain (*social conformity*) dalam bertingkah laku, sedangkan individu dengan budaya Barat yang *individualistic* memiliki *self-concept independent* yang menekankan pada kemandirian, kebutuhan pribadi, dan keunikan individu dalam bertingkah laku. Karena *Self-compassion* menekankan pada kesadaran akan *common humanity* dan keterkaitan dengan orang lain, dapat diasumsikan bahwa *self-compassion* lebih sesuai pada budaya asia yang menekankan *interdependent* daripada *independent*. Meskipun terlihat Negara Asia yang merupakan budaya *collectiv* dan bergantung dengan orang lain, namun masyarakat dengan Budaya Asia lebih mengkritik diri sendiri dibandingkan masyarakat dengan Budaya Barat sehingga derajat *Self-compassion* tidak lebih tinggi dari budaya barat.

Self-compassion juga dipengaruhi usia. Masa remaja adalah masa hidup di mana rasa *welas asih* adalah yang terendah. Kemajuan kognitif remaja--peningkatan introspeksi, metakognisi, refleksi diri, dan kemampuan mengambil perspektif sosial (Keating, 1990). Kemampuan baru ini menunjukkan bahwa remaja terus mengevaluasi diri mereka sendiri dan membandingkan diri mereka dengan orang lain saat mereka berusaha untuk menetapkan identitas dan tempat mereka dalam hirarki sosial (Harter, 1994). Mengingat tekanan yang kuat yang dihadapi oleh sebagian besar remaja seperti stres terhadap kinerja akademis, kebutuhan untuk menjadi populer dan hidup sesuai dengan teman sejawat yang tepat, cinta dll. Evaluasi ini seringkali tidak menguntungkan (Steinberg, 1999). Apalagi masa remaja bisa menjadi periode penyerapan diri yang ekstrem. Egosentrisme remaja semacam itu dapat bermanifestasi sebagai gambaran hayalan di mana remaja membayangkan bahwa penampilan dan tingkah laku mereka adalah fokus perhatian orang lain.

SOLUSI

Hasil penelitian juga telah banyak memaparkan intervensi yang dapat di gunakan untuk meningkatkan *self-compassion* adalah restrukturisasi kognitif. Menurut Cormier and Cormier (1985) restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. Restrukturisasi kognitif menggunakan asumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli.

Prosedur ini membantu konseli untuk menetapkan hubungan antara persepsi atau kognisinya dengan emosi dan perilakunya, serta untuk mengidentifikasi persepsi atau kognisi yang salah atau menyalahkan diri, dan mengganti persepsi atau kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri (Cormier and Cormier, 1985).

Beck (1993) mendefinisikan konseling kognitif-perilaku sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan konseling kognitif-perilaku didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari konseling kognitif-perilaku yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.

Konseling kognitif-perilaku merupakan konseling yang menggabungkan dua jenis konseling yaitu konseling kognitif dan konseling behavioral. Konseling kognitif membantu individu untuk menggunakan akal untuk berpikir tentang hal-hal yang menyebabkan munculnya penyimpangan perilaku, membangun hubungan antara situasi masalah dengan kebiasaan mereaksi masalah. Konseling behavioral selain individu belajar merubah perilaku, individu juga belajar menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik (Beck, 1993).

Konselor mendorong konseli dengan *self-compassion* untuk menguji keyakinan remaja yang akan diabaikan, ditolak, atau ditertawakan oleh orang lain dalam pertemuan-pertemuan sosial dengan menghadiri suatu pesta, memulai pembicaraan, dan memonitor reaksi orang lain.

Ramli (2005) mengungkapkan konseling kognitif-perilaku adalah suatu bentuk konseling yang memadukan prinsip dan prosedur konseling kognitif dan konseling behavioral dalam upaya membantu individu mencapai perubahan perilaku yang diharapkan. Tujuan konseling kognitif-perilaku secara umum adalah membantu individu untuk mengidentifikasi dan mengubah proses kognitif spesifik yang berhubungan dengan masalah afeksi dan tingkah lakunya (Ramli, 2005).

Restrukturisasi kognitif dikarakteristikan ke dalam dua asumsi dasar: *pertama*, seseorang dianggap sebagai *active knower*, yang sengaja melibatkan diri dalam memahami dirinya. *Kedua*, bahasa berfungsi sebagai wadah utama tempat seseorang merekonstruksi pemahamannya tentang dunia. Para konselor secara khusus tertarik kepada produk bahasa seperti cerita dan metafora yang dapat dilihat sebagai cara untuk menstrukturkan pengalaman. *Ketiga*, adanya dimensi perkembangan dalam kapasitas manusia untuk mengkonstruksi dunia dalam dirinya sendiri (Bond & Dryen, 2004). Strategi restrukturisasi kognitif tidak hanya membantu konseli belajar

mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif yang merusak diri, tetapi juga mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran yang positif (Nursalim, 2005).

REFERENSI

- Arredondo, Patricia. Etl. (1996). *Operational ization of the Multicultural Counseling Competencies. Journal of Multicultural Counseling and Development*. Vol. 24. Hlm. 42-78.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review Of General Psychology*, 15, No. 4, 289–303
- Beck, Aaron T. (1993). Cognitive Therapy: Past, Present, and Future. *Jurnal of Consulting and Clinical Psychology*. 61, 194-198.
- Brach, T. (2003). *Radical acceptance: Embracing your life with the heart of a Buddha*. Bantam.
- Bond, F. W. & Dryden, W. (2002). *Handbook of Brief Cognitive Behaviour Therapy*. England: John Wiley & Sons Ltd.
- Brown, B. (1999). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*. Boston: Shambala.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Corey, Gerald et al. (2011). *Issues and Ethics in the Helping Professions (8th ed.)*. California: Cengage Learning.
- Cormier, W.H. & Cormier, L.S. (1985). *Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental Skill Cognitive Behavioral Interventions*. Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Covington, M. V. (1992). *Making the grade: A self-worth perspective on motivation and school reform*. New York: Cambridge University Press.
- Cross, S. E., & Madson, L. (1997). Models of the self: Self-construals and gender. *Psychological Bulletin*, 122, 5–37.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31–49). New York: Plenum.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York, NY: Guilford Press.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2009). Shame, self-criticism and self-compassion in adolescence. *Adolescent emotional development and the emergence of depressive disorders*, 195-214
- Goetz, J.L., Keltner, D., Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351-374.
- Harter, S., & Marold, D., (1994). Psychosocial risk factors contributing to adolescent suicidal ideation. In G. G. Noam & S. Borst (Eds.), *Children, youth, and suicide: Developmental perspectives* (pp. 71–91). San Francisco: Jossey-Bass.
- Hidayati, F., dan Maharani, R., (2013). *Self compassion (welas asih): Sebuah alternatif konsep transpersonal tentang sehat spiritual menuju diri yang utuh. Prosiding psikologi kesehatan*. Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

- Kartadinata. Sunaryo. (2016). *Multicultural and Pice Education to Develop an Education Nation: A Red Tape Framework and Implications for The 21st Century Teaching and Counselor Education*. Kuliah Umum Departemen Psikologi dan Konseling tanggal 8 September 2016. Hlm.1-23.
- Keating, D. (1990). Adolescent thinking. In S. Feldman & G. Elliot (Eds.), *At the threshold: The developing adolescent* (pp. 54–89). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Kelly, A. C., Zuroff, D. C., & Shapira, L. B. (2009). Soothing oneself and resisting self-attacks: The treatment of two intrapersonal deficits in depression vulnerability. *Cognitive Therapy and Research*, 33, 301-313. doi:10.1007/s10608-008-9202-1
- Kelly, A. C., Zuroff, D. C., Foa, C. L., & Gilbert, P. (2010). Who benefits from training in self-compassionate self-regulation? A study of smoking reduction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29, 727-755. doi:10.1521/jscp.2010.29.7.727
- Kitayama, S., & Markus, H. R. (2000). The pursuit of happiness and the realization of sympathy: Cultural patterns of *self*, social relations, and well-being. *Culture and subjective well-being*, 113-161.
- Kitayama, S., Markus, H. R., Matsumoto, H., & Norasakkunkit, V. (1997). Individual and collective processes in the construction of the *self*: *self*-enhancement in the United States and *self*-criticism in Japan. *Journal of personality and social psychology*, 72(6), 1245.
- Leadbeater, B. J., Kuperminc, G. P., Blatt, S. J., & Hertzog, C. (1999). A multivariate model of gender differences in adolescents' internalizing and externalizing problems. *Developmental Psychology*, 35, 1268–1282.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887– 904.
- Magnus, C. M. R., Kowalski, K. C., & McHugh, T. F. (2010). The role of self-compassion in women's self-determined motives to exercise and exercise-related outcomes. *Self and Identity*, 9, 363-382. doi:10.1080/15298860903135073
- Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure *self-compassion*. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). *Self-compassion*: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- Neff, K. D. (2009a). Self-Compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 561-573). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D. (2009b). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52, 211-214.
- Neff, K.D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D. & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240. doi:10.1080/15298860902979307

- Neff, K. D. & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
- Neff, K. D. Hseih, Y., & Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
- Neff, K. D. Kirkpatrick, K. & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139- 154.
- Neff, K. D. Pisitsungkagarn, K., & Hseih, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267-285.
- Neff, K.D. & Lamb, L.V. (2009). Self-compassion. In S.Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 864-867). Blackwell Publishing.
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1061-1072.
- Nursalim, M. dkk. (2005). *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Patsiopoulos, A. T., & Buchanan, M. J. (2011). The practice of self-compassion in counseling: A narrative inquiry. *Professional Psychology: Research and Practice*, 42, 301-307. doi:10.1037/a0024482
- Ramli, M. (2005). *Terapi Perilaku Kognitif dalam Pendidikan dan Konseling di Era Global*. Bandung: Rizqi Press.
- Riduwan. (2006). *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Bandung: Alfabeta.
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. Washington, D. C.: American Psychological Association.
- Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L., & Dannoff-Burg, S. (2000). Coping through emotional approach: Scale construction and validation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1150-1169.
- Steinberg, L. (1999). *Adolescence* (5th ed.). Boston: McGraw-Hill.
- Stolorow, R. D., Brandchaft, B. E., & Atwood, G. E. (1987). *Psychoanalytic treatment: An intersubjective approach*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Sue, D. W. & Sue, D. (2008). *Counseling the culturally diverse: Theory and practice* (5th ed.). New York: Wiley.
- Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. L., & Paglia-Boak, A. (2011). The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 35, 887-898.
- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*, 10, 352-362. doi:10.1080/15298868.2011.558404
- Wei, M., Liao, K., Ku, T., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79, 191-221.
- Wispe, L. (1991). *The psychology of sympathy*. New York: Plenum.
- Wood, J. V., Saltzberg, J. A., Neale, J. M., & Stone, A. (1990). Self-focused attention, coping responses, and distressed mood in everyday life. *Journal of Personality & Social Psychology*, 58, 1027-1036.

Bab 03

PENGEMBANGAN KARAKTER OPTIMIS MAHASISWA

Wahidin

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Salatiga

DESKRIPSI

Mahasiswa merupakan generasi muda terpelajar yang menjadi harapan masa depan bangsa dan negara. Pada saat ini mahasiswa sedang berjuang untuk membangun bangsa dan negara melalui jalur pendidikan. Tuntutan dari keluarga, masyarakat dan akademik harus disikapi dengan optimis oleh mahasiswa. Dalam konteks tersebut, menumbuhkan dan mengembangkan karakter optimis bagi mahasiswa sangat penting.

Karakter optimis memiliki makna penting bagi kehidupan individu maupun mahasiswa, yakni: sebagai pembentuk kesejahteraan psikologis, kesehatan mental dan kepuasan hidup (Seligman, 2005); menjadikan individu kreatif, tidak mudah putus asa, kerja keras, dan lebih banyak tersenyum (Myers, 2000); keterhubungan dengan emosi positif dan perilaku positif yang menimbulkan kesehatan, hidup yang bebas stress, hubungan sosial dan fungsi sosial yang baik (Daraei dan Ghaderi, 2012); dan kecakapan individu dalam memprediksi terhadap situasi yang penuh dengan tekanan (David, et al., 2006).

Signifikansi karakter optimis yang begitu nyata dalam kehidupan menjadikan individu memiliki orientasi dan tujuan (*goal*) yang akan diraih pada masa depan, sehingga akan mempengaruhi individu bertindak untuk mengusahakan tujuan itu. Melalui etos kerjas, semangat pantang menyerah, tahan banting, mempunyai daya juang, kreatif, mempunyai keberanian akan menjadikan individu menjadi pribadi mandiri. Keyakinan seperti itulah yang akan menghantarkan individu mencapai hasil yang positif. Dimana pencapai tersebut akan menimbulkan kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental dalam dirinya yang digambarkan sebagai sikap positif individu dalam menghayati dan menjalani fungsi-fungsi psikologisnya dengan baik (Ryff dan Singer, 2006).

Karakter optimis mahasiswa dapat membantu mereka tetap melanjutkan upaya mencapai tujuan yang diharapkan (Carver dkk., 2010; Hanssen dkk., 2015), memiliki gambaran tentang tujuan-tujuan yang berupa target yang dapat diraih sehingga menyebabkan individu tersebut melakukan usaha nyata dalam meraih tujuan yang diinginkan (Valentino, 2007). Disamping itu, melalui karakter optimis akan memberikan pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah untuk memberikan makna bagi dirinya (Seligman, 1990). Mahasiswa yang optimis mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari yang telah lalu, tidak takut pada kegagalan, dan berusaha untuk tetap bangkit dari kegagalan yang dialami.

Orientasi Pribadi Optimal
Perspektif Bimbingan dan Konselng

Karakter optimis terdiri dari dua frase, yaitu “karakter” dan “optimis”. Karakter dapat dipahami sebagai cara berpikir dan berperilaku yang menjadi ciri khas tiap individu (Lickona, 1991). Dalam konsep yang umum, seringkali karakter disandingkan dengan “watak”, yakni serangkaian perilaku yang dilandasi nilai-nilai sikap, pengetahuan, dan keterampilan.

Konsep optimis telah lama dikenal, setidaknya ada beberapa pandangan dan teori dalam mendefinisikan optimis. Ketika mendefinisikan optimis, pandangan yang sering digunakan tentang keyakinan secara general (*generalized expectancy*) bahwa akan terjadi sesuatu yang baik (*positive outcomes*) di masa depan (Scheier & Carver, 1994). Pandangan ini juga dipertajam dalam konsep yang lebih sederhana yakni, ekspektasi positif individu terhadap masa depan (Scheier, Carver, & Bridges, 1994).

Sejalan dengan itu, Gilham, Shatte, Reivich, dan Seligman (2001) mendefinisikan optimis dalam dua konsep yang berkaitan. *Pertama*, kecenderungan harapan atau keyakinan bahwa pada akhirnya yang akan terjadi adalah sesuatu yang baik; dan *kedua*, keyakinan, atau kecenderungan untuk meyakini bahwa segala sesuatu di dunia memiliki kemungkinan untuk terjadi secara positif.

Lebih jauh, tokoh lain mendefinisikan optimis dengan pandangan positif dalam melihat kehidupan (Dember, Martin, Humme, Howe, dan Melton, 1989); seperti melihat gelas berisi sebagian (Griess, 2010); cara berfikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah (Segerestrom, 1997); kecenderungan untuk memandang segala sesuatu dari segi dan kondisi yang baik, serta mengharapkan hasil yang paling memuaskan (Shapiro, 2000); kekuatan psikologis yang menyebabkan seseorang mempunyai harapan, bahwa mereka akan mendapatkan kesuksesan melalui kerja keras yang dilakukannya (McCann, 1995); menghubungkan peristiwa yang baik yang terjadi pada individu yang bersifat pribadi, permanen dan pervasive (Seligman, 2008); antisipasi positif tentang peristiwa masa depan, untuk membantu mengurangi masalah maladaptif seperti distress dan masalah interpersonal (Hong, Kim, & Kim, 2014); dan bentuk kecerdasan emosional, yakni suatu pertahanan diri pada seseorang agar jangan sampai terjatuh ke dalam masa kebobrohan, putus asa, dan depresi bila mendapatkan kesulitan (Goleman, 2005).

Dari berbagai definisi di atas tentang optimis, masing-masing tokoh mempunyai titik tekan yang berbeda-beda, tetapi bermuara pada hal yang sama yakni hasil yang baik (positif). Meskipun demikian masing-masing konstruk memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Sebagaimana pandangan dari Scheier dan Carver (1994) mendefinisikan optimis sebagai ekspektasi seseorang akan hasil, sedangkan Gilham dkk (2001) fokus pada keyakinan terjadi sesuatu yang baik dan segala sesuatu memiliki kemungkinan untuk terjadi secara positif. Sementara Dember dkk (1989) mendefinisikan optimis sebagai pandangan sederhana dalam melihat hidup secara positif. Apabila melihat ketiga pandangan tersebut (ekspektasi dan pandangan positif

secara umum) sebenarnya adalah hal yang sama, yakni mengacu pada keyakinan yang ada pada diri seseorang bahwa segala sesuatu yang akan terjadi dalam kehidupannya merupakan hal yang positif.

Pandangan yang agak berbeda dari konsep optimis sebagaimana dikemukakan oleh Hong, dkk (2014) yang meletakkan optimis diletakkan untuk mengurangi masalah maladaptif seperti distress dan masalah interpersonal, serta yang diungkapkan oleh Goleman (2005) optimis sebagai bentuk kecerdasan emosional, yakni suatu pertahanan diri pada seseorang agar jangan sampai terjatuh ke dalam masa kebodohan, putus asa, dan depresi bila mendapatkan kesulitan.

Dengan mengacu pada beberapa definisi di atas, karakter optimis didefinisikan sebagai keyakinan dan harapan pada diri individu akan masa depan yang positif yang dicapai melalui berpikir positif, realistis, bekerja keras untuk memperoleh hasil positif yang termanifestasi dalam sikap, pengetahuan dan keterampilan individu di dalam kehidupannya.

Terdapat dua pandangan utama mengenai optimism, yakni: *the explanatory style* dan *the dispositional optimism view* (Scheier, Carver, & Bridges, 1994). *Explanatory Style* memandang bahwa dalam menentukan kepercayaan seseorang, ditentukan berdasarkan pengalaman masa lampau. Pandangan ini didasarkan pada *person's attributional style*. *Attributional style* dibentuk oleh cara kita mempersepsikan, menjelaskan pengalaman masa lampau. Apabila persepsi yang dipegang bersifat negatif, maka kita akan mengharapkan hasil yang negatif pada masa depan. Konsekuensi perasaan *learned helplessness* yang berlebihan, maka seseorang tidak dapat merubah pandangan kita terhadap dunia.

Konsep ini memberikan penekanan, individu percaya bahwa pengalaman masa lampaunya positif dan ingatan-ingatan negatif adalah di luar kontrol mereka (faktor eksternal). Apabila mereka memiliki *positive explanatory style*, mereka akan menjadi orang yang optimis. Sedangkan orang yang menyalahkan diri sendiri terhadap kemalangan (faktor internal) dan percaya bahwa mereka tidak akan pernah mendapat sesuatu dikatakan memiliki *negative explanatory style* atau orang yang pesimis.

Sedangkan *dispositional optimism*, merupakan konstruk yang berusaha mempelajari optimis melalui kepercayaan individu mengenai kejadian masa depan. Pendekatan ini lebih fokus pada usaha membangun kepercayaan optimis mengenai masa depan. Scheier & Carver (2002) menyatakan bahwa optimis adalah kecenderungan disposisional individu untuk memiliki ekspektasi positif secara menyeluruh meskipun individu menghadapi kemalangan atau kesulitan dalam kehidupan.

Optimis merupakan sikap selalu memiliki harapan baik dalam segala hal serta kecenderungan untuk mengharapkan hasil yang menyenangkan. Dengan kata lain

optimis adalah cara berpikir atau paradigma berpikir positif (Carver & Scheier, 1993). Orang yang optimis adalah orang yang memiliki ekspektasi yang baik pada masa depan dalam kehidupannya. Masa depan mencakup tujuan dan harapan-harapan yang baik dan positif mencakup seluruh aspek kehidupannya (Scheier & Carver, dalam Lopez & Snyder, 2002).

Konsep optimis fokus kepada ekspektasi individu terhadap masa depan. Konsep ini memiliki ikatan dengan teori psikologi mengenai motivasi, yang disebut dengan *expectancy-value theories*. Beberapa teori juga menyatakan optimis dan pesimisme mempengaruhi perilaku dan emosi seseorang. *Expectancy-value theories*, yaitu teori yang dimulai dengan ide bahwa perilaku ditujukan untuk pencapaian tujuan (*goal*) yang diinginkan (Carver & Scheier, 1998).

Seligman (2002) menjelaskan bahwa bagaimana cara individu memandang suatu peristiwa di dalam kehidupannya berhubungan erat dengan sikap individu dalam menjelaskan suatu peristiwa (*explanatory style*). Dengan sikap penjelasan itu, seseorang yang optimis akan dapat menghentikan rasa ketidakberdayaannya. Ditinjau dari perspektifnya, orang yang optimis menjelaskan suatu kejadian atau pengalaman negatif diakibatkan oleh faktor-faktor eksternal, bersifat sementara, atau faktor-faktor khusus. Seligman (2001) mengemukakan ada tiga macam aspek optimis yaitu *permanence*, *pervasiveness* dan *personalization*.

Permanence, sikap ini menggambarkan bagaimana individu melihat peristiwa yang bersifat sementara (*temporary*) atau menetap (*permanence*). Orang dengan karakter optimis melihat peristiwa buruk sebagai suatu hal yang hanya bersifat sementara, misalnya: "penyakit yang saya derita pasti bisa disembuhkan". Disamping itu, karakter orang optimis melihat hal yang baik sebagai suatu hal yang bersifat permanen, misalnya: "Saya putus asa dengan penyakit yang saya derita".

Pervasiveness (hal yang mudah menyebar), sikap ini berkaitan dengan ruang lingkup dari peristiwa tersebut, yang meliputi universal (menyeluruh) dan spesifik (khusus). Orang yang optimis bila dihadapkan pada kejadian yang buruk akan membuat penjelasan yang spesifik dari kejadian itu, bahwa hal buruk terjadi diakibatkan oleh sebab-sebab khusus dan tidak akan meluas kepada hal-hal yang lain.

Sementara orang yang pesimis akan melihat kejadian yang baik sebagai suatu hal yang spesifik dan berlaku untuk hal-hal tertentu saja. Sedangkan, jika menemui kejadian buruk pada satu sisi hidupnya ia akan menjelaskannya sebagai suatu hal yang universal, dan akan meluas keseluruhan sisi lain dalam hidupnya, dan biasanya akibat hal ini ia menjadi mudah menyerah terhadap segala hal meski ia hanya gagal dalam satu hal. Misalnya: "saya tidak akan menjadi juara kelas karena ulangan matematika saya kemarin jelek".

Personalization (hal yang yang berhubungan dengan pribadi), personalisasi merupakan sikap yang berkaitan dengan sumber dari penyebab kejadian tersebut,

meliputi internal dan eksternal. Orang dengan karakter optimis akan menganggap hal yang baik merupakan hal yang disebabkan oleh faktor dalam dirinya. Dan akan menjelaskan suatu hal yang buruk sebagai hal yang disebabkan oleh faktor eksternal. Misalnya: "saya mendapat nilai yang jelek dalam ulangan kemarin karena waktu yang disediakan terlalu sempit.

DETERMINASI

Kajian optimis dalam konteks filsafat telah dilakukan sejak abad ke 17, oleh Leibniz. Penelitian optimis dan dikaitkan dengan variabel lain sudah banyak dilakukan. Responden yang menjadi sampel penelitian pun beragam diantaranya mahasiswa, orang dengan HIV AIDS (ODHA), pasien rehabilitas medik, serta ibu dengan anak berkebutuhan khusus. Hasil penelitian optimis pada mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara optimis dengan *self-esteem* (Meiliyanti, 2015), rasa syukur, dan motivasi berprestasi (Dewi, 2015). Pada ODHA ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara optimis dan kualitas hidup. Penelitian lain menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara optimis dengan *subjective well-being* pada pasien rehabilitasi medis (Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010), hubungan yang signifikan antara optimis dan keberfungsian keluarga pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus.

Sementara kajian optimis di luar negeri dikaitkan dengan variabel lain, seperti: *marital satisfaction and life satisfaction* (Homaei, Bozorgi, Ghahfarokhi, & Hosseinpour, 2016), *happiness and personality trait* (Mahasneh, Al-Zoubi, & Batayeneh, 2013), *hope; coping; grattitude* (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002), *stres* (Chank, Rand, & Strunk, 2000), *character strengh* (Tariq & Zubair, 2015), *reduction helplessness, depression, illness, and failure in academic, athletic and vocational realms, career stress, academic stress, anxiety, racial discrimination, dan penyakit kronis* (De Ridder, Fournier, & Bensing, 2004), perilaku sehat (Dosedlová, 2015), sikap beragama, kesehatan spiritual dan kesehatan mental (Monfared & Naderi, 2008), *psikologi well-being* (Chang, Olivares', & D'Zurilla, 1997), dan lain sebagainya.

Optimis dapat berfungsi sebagai *proses* atau *hasil*. Berfungsi sebagai proses tatkala optimis dipergunakan untuk membantu individu dalam mengembangkan atau menurunkan aspek lain seperti prestasi, kesehatan, stress, dan kecemasan. Fungsi ini sering disebut sebagai fungsi optimis dalam *coping explanatory process*. Sementara optimis sebagai *hasil* apabila dikaitkan dengan suatu tujuan yang hendak di capai. Dalam fungsi ini optimis dipahami melalui teori *expextation*. Fungsi kedua inilah yang menjadi pijkakan dalam kerangka pikir disertasi ini.

Scheier dan Carver (1994) mengembangkan alat ukur *dispositional optimism*, untuk mengukur *generalized outcome* (keyakinan umum) yang disebut dengan *Life*

Orientation Test (LOT). Alat ukur ini didefinisikan sebagai pengukuran keyakinan umum akan hasil yang diinginkan oleh seseorang. Alat ukur ini terdiri dari 8 *item* yang terbagi menjadi dua faktor yang menyusun optimis dan 4 *item* pengalih perhatian. Faktor pertama menggambarkan “hasil yang baik” yang diungkapkan dalam kalimat positif sedangkan faktor kedua menggambarkan “hasil yang buruk” yang diungkapkan dalam kalimat negatif. *Item* positif merefleksikan tingkat keyakinan seseorang untuk bisa mencapai hasil yang baik sedangkan *item* negatif merefleksikan tingkat keyakinan seseorang untuk menghindari hasil yang buruk (Scheier, Carver, & Bridges, 1994).

Kemudian alat ukur ini direvisi oleh Scheier, Carver, dan Bridges (1994) dengan menghilangkan beberapa *item* yang ternyata *overlap* dengan *coping*. Revisi yang dilakukan adalah mengeluarkan dua *item* yang berkaitan dengan *coping* yang keduanya adalah *item* positif. Untuk menyeimbangkan dengan jumlah *item* positif dan negatif, satu *item* negatif dihapus dan dilakukan penambahan satu *item* positif. Setelah dilakukan revisi, alat ukur ini disebut dengan *Life Orientation Test-Revised (LOT-R)*, dengan jumlah 10 *item*, 3 *item* positif, 3 *item* negatif dan 4 *item* pengalih perhatian (Scheier dkk, 1994). LOT dan LOT-R menunjukkan korelasi yang tinggi ($r = 0.95$), dan reliabilitas LOT-R meningkat menjadi 0,78 (Scheier dkk, 1994).

Disamping itu, beberapa tokoh psikologi juga mengembangkan alat ukur untuk mengukur optimis, diantaranya: *Expanded Life Orientation Test (ELOT)* (Chang et al., 1997), *The Generalized Expectancy for Success Scale* (Fibell & Hale, 1978), *Learner Optimis* (Seligman, 1996), *Optimism And Pessimism Scale*, *Attributional Style Questionnaire (ASQ)*, *Children’s Attributional Style Questionnaire-Revised (Casq-R)*. Sementara itu beberapa program juga telah diterapkan untuk mengembangkan optimis bagi peserta didik, seperti *Penn Prevention Program (PPP)*, *Penn Resiliency Program (PRP)*, *Problem Solving For Life Program (PSFL)*, dan *Resourceful Adolescent Program (RAP)*.

ILUSTRASI

Untuk melakukan studi tentang karakter optimis pada mahasiswa, maka langkah-langkah berikut ini sebagai pijakanya. *Pertama*, mengkaji persoalan dan menemukan variabel. Identifikasi permasalahan didasarkan adanya gap antara *realitas* dan *idealitas*. Gap tersebut tercermin dari sikap mahasiswa cenderung berpikir pesimis dalam menghadapi masa depan.

Kedua, menentukan aspek-aspek dari variabel. Setelah melakukan identifikasi dan ditemukan variabel, langkah selanjutnya adalah menetapkan aspek-aspek variabel yang dimaksud. Aspek-aspek karakter optimis ditentukan berdasarkan definisi optimis yang dikemukakan oleh beberapa tokoh, selanjutnya dilakukan

sintesis. Hasil pengkajian ditemukan sintesis bahwa karakter optimis meliputi lima (5) aspek, yakni:

1. Harapan positif, watak individu yang ditandai oleh harapan masa depan yang positif (baik).
2. Keyakinan positif, watak yang tercermin dalam mental dan spiritual akan kepercayaan hasil positif atas usaha yang dilakukanya.
3. Berpikir positif, watak individu yang berpikir secara jernih dalam menghadapi persoalan-persoalan hidupnya dan berusaha mencari makna atau hikmah tentang sesuatu kejadian.
4. Realistis, watak dalam individu yang mampu menempatkan persoalan hidup berdasarkan realita yang dihadapi.
5. Bekerja keras, kemampuan individu untuk mengusahakan hal positif dalam kehidupanya.

Ketiga, mengkonstruk indikator. Setelah masing-masing aspek dari karakter optimis diketahui, hal yang dilakukan selanjutnya adalah menetapkan indikator. Indikator dirumuskan berdasarkan dimensi-dimensi yang terdapat pada masing-masing aspek tersebut dengan memperhatikan konteks dengan karakter optimis yang akan diukur.

Keempat, menyusun instrumen. Instrumen dikembangkan dari indikator-indikator yang sudah ditetapkan. Pernyataan dibuat mengikuti standar dalam penyusunan instrumen, yakni menggunakan kalimat yang jelas, pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, kalimat untuk menggambarkan tujuan yang ingin dicapai, dan memperhatikan dimensi perkembangan individu.

Kelima, uji validitas dan reliabilitas. Setelah instrumen tersusun, hal yang dilakukan adalah melakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap instrumen yang ada. Uji validitas dilakukan antara lain validitas konstruk yakni dengan meminta *expert judgment* (pakar ahli) melalui teman sejawat untuk menilai kualitas instrumen yang sudah disusun.

Sementara untuk menguji reliabilitas hal yang dilakukan adalah melakukan pooling data ke 125 responden. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen yang disusun memiliki reliabilitas yang baik, hal ini sebagaimana dapat dilihat dari out put pengolahan hasil penyebaran instrumen di bawah ini:

Tabel 3.1
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,667	,779	31

Keenam, penggalian data pada responden penelitian. Setelah dilakukan revisi terhadap instrumen, maka langkah selanjutnya adalah penggalian data pada responden tujuan yakni mahasiswa di jurusan Psikologi Islam (PI) pada Fakultas Dakwah yang berjumlah 120 orang dan Mahasiswa pada jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Salatiga yang berjumlah 34 orang.

Ilustrasi Umum

Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang menempuh kuliah pada tahun pertama (semester 1) pada jurusan PI dan BKI. Kedua jurusan tersebut merupakan jurusan baru di IAIN Salatiga dengan jumlah mahasiswa 154 orang. Penelitian ini tergolong penelitian populasi karena melibatkan seluruh responden yang ada di jurusan PI dan BKI, tetapi karena ada beberapa mahasiswa yang tidak hadir pada saat pengisian angket, sehingga jumlah responden tidak memenuhi populasi sebagaimana dimaksud.

Secara demografik perbedaan antara masing-masing responden dapat dijelaskan sebagaimana tabel di bawah ini:

Tabel 3.2 :
Data Demografi Responden

Jurusan	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
Psikologi Islam	37	83	120
Bimbingan dan Konseling Islam	14	20	34

Berdasarkan pengolahan data secara statistik, karakter optimis pada mahasiswa di kedua jurusan tersebut sebagai berikut:

Tabel 3.3 :
Karakter optimis mahasiswa Jurusan PI dan BKI IAIN Salatiga

Kategori	Rentang	Jumlah	Prosentase
Rendah	30 - 59	0	0 %
Sedang	60 - 89	46	46%
Tinggi	90 - 120	54	54 %

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa karakter optimis mahasiswa pada jurusan PI dan BKI di IAIN Salatiga dalam kategori sedang 46%, sementara dalam kategori tinggi adalah 54%.

Sementara perbandingan karakter optimis antara jurusan PI dengan BKI adalah sebagai berikut:

Tabel 3.4 :
Perbandingan karakter optimis mahasiswa Jurusan PI dengan BKI IAIN Salatiga

Kategori	Rentang	Jurusan PI	Jurusan BKI
Rendah	30 – 59	0 %	0 %
Sedang	60 – 89	49%	33%
Tinggi	90 – 120	51%	67 %

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa perbandingan antara karakter optimis mahasiswa pada jurusan PI dengan BKI IAIN Salatiga adalah sebagai berikut: karakter optimis mahasiswa jurusan PI dalam kategori sedang adalah 49%, sementara dalam kategori tinggi 51%, sedangkan karakter optimis mahasiswa jurusan BKI kategori sedang adalah 33%, sementara kategori tinggi 67 %.

Apabila melihat hasil tersebut dapat dikatakan bahwa karakter optimis mahasiswa jurusan BKI lebih tinggi dari pada mahasiswa jurusan PI, hal ini dapat dilihat dalam kategori tinggi dari karakter optimis tersebut, yakni 67% pada jurusan BKI dan 51% pada jurusan PI.

Ilustrasi Khusus

Berdasarkan karakter optimis pada kedua jurusan yang ada, kedua jurusan tersebut memiliki karakter optimis dalam kategori sedang dan tinggi. Untuk melakukan triangulasi dari data kuantitatif tersebut, dilakukan wawancara pada beberapa responden. Responden yang dipakai sebagai sumber triangulasi adalah masing-masing koordinator jurusan PI dan BKI.

Berdasarkan wawancara khusus tentang karakter optimis kepada koordinator PI dan BKI diperoleh data bahwa, koordinator BKI (inisial B) memiliki optimis yang lebih besar dikarenakan tekad yang sangat bulat dari yang bersangkutan bulatnya untuk memperbaiki kehidupan keluarganya yang mengalami *broken home*. Disamping itu, tekadnya untuk menuntut ilmu di BKI untuk mengejar masa depan yang lebih baik ia buktikan dengan kuliah sambil bekerja sebagai *marbot* salah satu Masjid di Kota Salatiga. Disamping itu, untuk menjaga bertahan hidup di kota Salatiga dan tetap menjadi mahasiswa BKI ia rela mengorbankan waktunya untuk mengajari *ngaji* bagi anak-anak kecil di lingkungan masjid tersebut.

Sementara hasil wawancara dengan koordinator PI (inisial S) dapat dijelaskan bahwa pilihan untuk masuk ke jurusan PI adalah atas inisiatifnya sendiri dan keluarga mendukung penuh dalam memilih jurusan itu. Sebagai mahasiswi, karakter optimis yang ia kembangkan bersifat standar, yakni dengan cara meningkatkan kemampuan dirinya untuk aktif di berbagai organisasi. Keaktifannya di organisasi semakin menumbuhkan bahwa masa depan yang lebih baik akan diperoleh apabila ia mampu mengembangkan segala potensi yang dimilikinya dengan baik.

DISKUSI

Diskusi Umum

Karakter optimis pada mahasiswa berkaitan kesejahteraan psikologis yang dimilikinya (Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016), semakin tinggi nilai kesejahteraan psikologis maka akan semakin rendah nilai stres akademik mahasiswa (Sarina, 2012). Rendahnya nilai stress akan memberikan dampak terhadap besarnya karakter optimis dalam menghadapi kehidupan. Melalui karakter optimis menjadikan mahasiswa semangat untuk belajar dan mencapai tujuan yang diinginkan, karena optimis sangat berhubungan dengan hasil-hasil positif yang diinginkan seseorang seperti memiliki moral yang bagus, kondisi kesehatan yang bagus dan kemampuan mengatasi masalah yang muncul (Chang & McBride, 1996).

Karakter optimis pada mahasiswa dapat membantu mereka tetap melanjutkan upaya mencapai tujuan yang diharapkan (Carver dkk., 2010). Sebagai mahasiswa pada jurusan baru, mereka sangat mempunyai ekspektasi yang besar dalam berkiprah dalam kehidupan kampus maupun setelah mereka lulus nanti. Hal ini sebagaimana hasil wawancara dengan koordinator BKI, bahwa ia memiliki karakter optimis dan melihat hal yang baik di masa yang akan datang.

Hal tersebut dapat dikatakan sebagai makna hidup yang akan menghantarkannya dalam mengembangkan karakter optimis, berpikir positif, dan mudah untuk memberikan makna bagi dirinya. Mahasiswa yang optimis mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari yang telah lalu, tidak takut pada kegagalan, dan berusaha untuk tetap bangkit dari kegagalan yang dialami.

Optimis adalah salah satu faktor dalam psikologi positif yang terbukti dapat mempengaruhi eksistensi seseorang. Optimis sangat berhubungan dengan hasil-hasil positif yang diinginkan seseorang seperti kondisi moral yang bagus, prestasi yang bagus, kondisi kesehatan yang bagus, dan kemampuan untuk mengatasi masalah yang muncul (Chang, 1996;).

Diskusi Khusus

Mahasiswa dengan karakter optimis tinggi lebih bisa mencapai apa yang ia inginkan. Karakter optimis merupakan *trait* yang relatif stabil, akan tetapi beberapa penelitian menunjukkan bahwa optimis dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti situasi dan keadaan di lingkungan (Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010;). Pengasuhan yang positif dapat mendorong perkembangan optimis pada anak di masa depan. Selain itu kondisi ekonomi keluarga juga memengaruhi perkembangan optimis, anak yang berasal dari keluarga miskin cenderung menjadi pesimis di masa depan (Carver dkk, 2010). Ketersediaan sumber daya dan dukungan sosial juga dapat memengaruhi perkembangan optimis pada anak (Carver dkk, 2010).

Menurut Chang (1996), ada perbedaan budaya yang memengaruhi optimis. Bangsa Barat cenderung menunjukkan optimis yang tidak realistik sedangkan

bangsa Asia dinilai memiliki tingkat pesimisme dan optimis yang lebih rendah dibanding bangsa Barat (Chang, 2001). Akan tetapi menurut Carvin, Scheier, dan Segestrom (2010), perbedaan optimis pada budaya ini tidak konsisten sehingga tidak bisa digunakan secara general untuk semua etnis di dunia. Oleh karena itu dibutuhkan penelitian yang melihat tingkat optimis pada budaya yang.

Dari kasus karakter optimis mahasiswa BKI diatas, dapat dikatakan dia memiliki karakter optimis realistik, karena untuk belajar di IAIN ia rela mengorbankan waktunya sambil bekerja yang berbeda dengan mahasiswa yang lain.

SOLUSI

Untuk menumbuhkan karakter optimis, dapat menggunakan berbagai macam intervensi, salah satunya adalah melalui agama/spiritual. Agama/spiritual menjadi bagian penting dalam aspek multicultural (Fukuyama dan Sevig, 2007). Terlebih ketika Lembaga Akreditasi Konseling dan Pendidikan di Amerika (CACREP) memberikan panduan kerja dalam proses konseling dengan menggunakan pendekatan budaya. Memberikan pelatihan konseling spiritual bagi konselor sebagaimana amanat ACA dan CACREP menjadi kebutuhan bagi konselor. Dengan memperhatikan agama/spiritual dapat meningkatkan kemampuan konselor dalam memahami makna agama/spiritual dalam kehidupan klinisnya (Watt, 2001; Pargament, 2009). Disamping itu, dengan menggunakan potensi agama/spiritual dalam konseling, akan lebih meningkatkan kebahagiaan kliennya, yang akan mempengaruhi karakter optimis klien dalam melihat masa depan yang lebih baik.

Association for Spiritual, Ethical, and Religious Value in Counseling (ASERVIC) menegaskan, konselor perlu memperhatikan pengaruh perkembangan spiritual siswa. Hasil penelitian, menemukan bahwa spiritual (ex: hubungan spritual, kekuatan spiritual, harapan, optimis, serta makna dalam kehidupan) berkontribusi dalam peningkatan kualitas hidup lebih baik dari pada factor yang lain (fisik, psikologis, dana tau social). Data tersebut menunjukkan bahwa, optimis berhubungan sangat erat dengan kehidupan beragama. Semakin tinggi karakter optimis, semakin tinggi kelekatan dengan kehidupan beragama seseorang. Oleh karena itu, untuk mengembangkan karakter optimis pada individu perlu adanya pendekatan religius/spiritual.

Proses konseling spiritual melibatkan makna dan nilai hidup dari konselor dan konseli dalam proses konseling. Dalam pengertian yang lebih luas konseling spiritual merupakan aplikasi nilai-nilai religius dalam proses konseling.

Dalam khasanah Islam, terdapat beberapa ritual yang dapat dijadikan sebagai *coping* untuk mengembangkan karakter optimis, seperti dzikir, puasa, dan shalat. Ritual yang terdapat dalam Islam mendorong pemeluknya untuk mengembangkan

karakter optimis, sebagai contohnya adalah ibadah shalat. Ibadah shalat akan melahirkan sikap *khauf, fear* (takut) dan *raja, hope* (berharap).

REFERENSI

- Adzmi Khoirunnisa, Ika Zenita Ratnaningsih. (2016). Optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas diponegoro, *Jurnal Empati, Januari 2016, Volume 5(1), 1-4*
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Optimism. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology*. pp. 231-243. New York, NY: Oxford University Press.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review, 30(7)*, 879–889.doi:10.1016/j.cpr.2010.01.006.
- Chang, E. C. (1996). Cultural differences in optimism, pessimism, and coping: Predictors of subsequent adjustment in Asian American and Caucasian American college students. *Journal of Counseling Psychology, 43*, 113-123. doi:10.1037/0022-0167.43.1.113.
- Chang, E.C., Olivares', A.M. & D'Zurilla, T.J. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: relationship to positive and negative affectivity and psychological well-being, *Person. indioid. Di/': Vol. 23, No. 3*. pp. 433440, 1997
- Chang, L. & McBride. (1996). The factor of the LOT. *Educational and Psychological Measurement, 56, (2) 325-329*.
- Chank, E. C., Rand, K. L., & Strunk, D. R. (2000). Optimism and risk for job burnout among working college students: Stress as a mediator. *Personality and Individual Differences 29*, 255-263.
- Daraei, M., Ghaderi, A.R. (2012). Optimism: impact of education on optimism/pessimism, *Journal of Indian Academy of Applied Psychology Vol 38. No. 2*, 339-343
- David, D., Montgomery, G.H, Bovbjerg, D.H. (2006). Relations between coping responses and optimism-pesimism in predicting anticipatory psychological distress in surgical breast cancer patients, *Personality and Individual Differences 40*, 203-213.
- De Ridder, D., Fournier, M., & Bensing, J. (2004). Does optimism affect symptom report in chronic disease? What are its consequences for self-care behaviour and physical functioning?, *Journal of Psychosomatic Research 56 (2004) 341-350*, doi:10.1016/S0022-3999(03)00034-5
- Dember, W.N., Martin, S., Hummer, M.K., Howe, S. and Melton, R. (1989) The Measurement of Optimism and Pessimism. *Current Psychology: Research and Reviews, 8*, 102-119. <http://dx.doi.org/10.1007/BF02686675>
- Dewi, H.U.K. (2015). *Hubungan antara optimisme dan bersyukur pada mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi Universitas*
- Dosedlová, J., Klimusová, H., Burešová, I., Jelínek, M., Slezáčková, A., & Vašina, L. (2006). Optimism and health-related behaviour in Czech university students and adults, *Procedia - Social and Behavioral Sciences 171 (2015) 1051 - 1059*

- Gilham, J.E., Shatté, A.J., Reivich, K.J., & Seligman, M.E.P. (2001). Optimism, pessimism, and explanatory style. In E.C. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Gillham, J.E., Shatté, A.J., Reivich, K.J., & Seligman, M.E.P. (2001). Optimism, pessimism, and explanatory style. In E.C. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Goleman, D. (2005). *Kecerdasan Emosional*, Jakarta: P. T. Gramdia
- Griess, S. (2010). *Perceived Parenting Style And Its Relationship To Hopefulness, Happiness, And Optimism In A College Student Sample*. University of Northern Colorado. ProQuest Dissertations and Theses.
- Hansen, M. M., Vancleef, L. M. G., Vlaeyen, J. W. S., Hayes, A. F., Schouten, E. G. W., & Peters, M. L. 2015. Optimism, motivational coping and well-being: evidence supporting the importance of flexible goal adjustment. *Journal Happiness Study*. 16. pp. 1525-1537. doi: 10.1007/s10902-014-9572-x
- Homaei, R., Bozorgi, D., Ghahfarokhi, M. S. & Hosseinpour, S. (2016). Relationship between Optimism, Religiosity and Self-Esteem with Marital Satisfaction and Life Satisfaction, *International Education Studies; Vol. 9, No. 6; 2016*
- Hong, E. J., Kim, H. E., & Kim, J. K. (2014). Defense mechanism and optimism in Korean college students. *Open Journal of Social Sciences*, 2, 84-89. doi:10.4236/jss.2014.211012.
- Lickona, T. (1992). *Educating for Character, How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility*. Bantam Books, New York.
- Lopez, S.J., Snyder, C.R. 2003. *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*. Washington DC: American Psychological Association.
- Mahasneh, A.M., Al-Zoubi, Z.H., & Batayeneh, O.T. (2013). The Relationship between Optimism-Pessimism and Personality Traits among Students in the Hashemite University, *International Education Studies; Vol. 6, No. 8; 2013*
- McCann, Carmel. (2014). *The Relationship Between Dispositional Optimism, Recent Life Changes And Perceived Stress In Irish Adults*, Thesis. Department of Psychology Dublin Business School
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127. doi:10.1037/0022-3514.82.1.112.
- Meiliyanti, N. A. (2015). *Hubungan antara optimisme dan general self-efficacy pada mahasiswa penerima bidikmisi di universitas Indonesia*. (Skripsi tidak dipublikasikan). Depok: Universitas Indonesia.
- Monfared, M. G., & Naderi, F. (2008). Relationship between Religious Attitude, Optimism, Spiritual Intelligence and Mental Hygiene of Post-Graduate Students of Islamic Azad University Tehran Science and Research Branch, *Mediterranean Journal of Social Sciences MC SER Publishing, Rome-Italy Vol 6 No 6 S 1 November 2015* Doi:10.5901/mjss.2015.v6n6s1p208
- Myers, D.G. (2000). *The Funds, Friends, And Faith Of Happy People*. American Psychologist, In press
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35, 1103–1119.

- Sarina, N. Y. (2012). Hubungan antara stres akademik dan psychological well being pada mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia. *Skripsi*. (tidak dipublikasikan). Jakarta: Universitas Indonesia.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from eudaimonism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078. doi:10.1037//0022-3514.67.6.1063.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from eudaimonism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078. doi:10.1037//0022-3514.67.6.1063.
- Seegerstrom, S. C., Taylor, S.E., Kemeny, M.E., and Fahey, J.L.. (1998). Optimism Is Associated With Mood, Coping, and Immune Change in Response to Stress, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 74, No. 6, 1646-1655. Doi. 0022-3514/98/S3.00
- Seligman, E. M., (1990). *Learner Optimis*,
- Seligman, E. M., (1990). *Learner Optimis*, Seligman, M.E.P. 2005. *Authentic Happiness*. Bandung: Mizan Pustaka
- Seligman, M.E.P. 2005. *Authentic Happiness*. Bandung: Mizan Pustaka
- Shapiro, S. B. (2001). Illogical positivism. *American Psychologist*, 56(1), 82. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.56.1.82a>
- Sugiarti Musabiq, Eko Aditiya Meinarno. (2017). studi lintas budaya optimisme pada mahasiswa program studi kebidanan, *Jurnal Psikologi Vol. 16 No. 2 Oktober 2017, 105-112*
- Tariq, Iqra & Zubair, Aisha (2015). Character strengths, learned optimism, and social competence among university students, *Pakistan Journal of Psychology, December 2015, 46, 2, 35-51*
- Valentino, Rocky. (2007). Hubungan Antara Optimisme akan Masa Depan dengan Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UII. *Naskah Publikasi*.

Bab 04 **BIMBINGAN PENGEMBANGAN PRIBADI RENDAH HATI**

Muhamad Rifa'i Subhi

Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah (STIT) Pematang

DESKRIPSI

Rendah hati merupakan salah satu kekuatan yang dapat membangun karakter seseorang (Peterson and Seligman, 2004). Melalui kekuatan tersebut, seseorang mampu untuk mengakui kesalahan diri, ketidaksempurnaan, kesenjangan/keterbatasan diri, dan keterbukaan untuk menerima ide-ide baru, informasi, dan saran. Selain itu, ia juga memiliki kesederhanaan dalam berperilaku dan berpenampilan, serta membiarkan prestasi yang berbicara. Lebih lanjut, Ashton dan Lee (2007) menyatakan terdapat aspek kepribadian dalam struktur kepribadian HEXACO yang memiliki sifat hampir sama dengan *humility*, yaitu *honest-humility*. Ashton dan Lee (2007) menyatakan bahwa *honest-humility* adalah salah satu aspek kepribadian dalam struktur kepribadian HEXACO yang memiliki sifat jujur, setia/loyal, sederhana, berpikiran adil dan tulus, sikap tersebut berlawanan dengan keserakahan, penghindaran, licik, sok, munafik, sombong, dan angkuh.

Dalam pemaknaan lain, Khalid (2013) menyatakan rendah hati memiliki dua makna, yaitu menerima kebenaran yang datangnya dari siapa saja dan mampu menjalin interaksi dengan semua manusia. Makna pertama artinya adalah orang yang rendah hati mampu dan mau menerima kebenaran dari siapapun, baik orang miskin atau kaya, terhormat maupun sederhana, baik teman sendiri atau bahkan musuhnya. Sedangkan makna kedua berarti orang yang rendah hati mampu bersikap lemah lembut, kasih sayang dan menghormati siapapun tanpa memandang kedudukan dan status sosialnya. Tidak membedakan orang miskin dan kaya, terhormat atau sederhana, orang yang rendah hati mampu berlaku adil dalam bersikap lemah lembut kepada semua golongan.

Rendah hati merupakan kebalikan dari arogansi. Rendah hati yang sejati mempromosikan keterbukaan untuk belajar dari orang lain dan membangun komunitas. Kemampuan lain yang tergambar ialah mengakui kesalahan diri, ketidaksempurnaan, kesenjangan/keterbatasan diri dan keterbukaan untuk menerima ide-ide baru, informasi, dan saran, serta mampu menilai diri secara akurat. (Templeton, 1997; Elliot, 2010). Ciri khas lain dari rendah hati adalah tumbuhnya kematangan secara rohani, di mana rendah hati merupakan kebalikan dari kebanggaan (sombong) dan keegoisan, yang merupakan sifat yang tidak dianjurkan dalam berbagai agama. Rendah hati mengatur individu tentang bagaimana

berhubungan dengan Tuhan, serta bagaimana berhubungan dengan manusia, serta memberikan kerangka pemahaman diri untuk menjalani kehidupan yang lebih baik (Chittister, 1991). Oleh karena itu, seseorang yang memiliki pribadi *humility* memiliki karakteristik kepribadian yang matang secara rohani, yang mampu mengakui keterbatasan dan kekurangannya, menerima kebenaran yang datangnya dari siapapun, mampu menghargai setiap orang, dan memberikan kerangka kerja hubungan yang baik dengan Tuhan dan manusia.

Tangney (2000) mendefinisikan rendah hati dalam beberapa aspek. Pertama, rendah hati merupakan sebuah penilaian yang akurat tentang kemampuan dan prestasi diri dan orang lain. Kedua, rendah hati merupakan kemampuan untuk mengakui kesalahan diri dan orang lain, mengakui ketidaksempurnaan, kesenjangan dalam pengetahuan, dan keterbatasan. Ketiga, rendah hati merupakan sebuah keterbukaan terhadap ide-ide baru, informasi, dan saran. Keempat, rendah hati merupakan kemampuan menjaga persepsi orang lain terhadap suatu hal tertentu. Kelima, rendah hati merupakan kemampuan untuk mengakui bahwa sesuatu hanyalah salah satu bagian dari alam semesta yang lebih besar. Keenam, rendah hati merupakan sebuah apresiasi atau cara yang dapat dilakukan dalam berkontribusi untuk kehidupan.

Seseorang yang memiliki rendah hati memiliki sifat terbuka dan peduli serta mampu berfokus atau menganalisis kelebihan orang lain. Orang yang rendah hati memiliki kepribadian yang sederhana, tidak melebih-lebihkan, tidak sombong dan berbesar diri, sehingga mampu memberikan pandangan yang berimbang pada orang lain. Selain itu, orang yang rendah hati juga merasa dirinya memiliki kekurangan, sadar akan kekurangan diri, sadar jika semua orang termasuk dirinya memiliki kemungkinan untuk melakukan kesalahan, sehingga akan mudah memandang segala sesuatu secara berimbang. Seseorang yang memiliki rendah hati mampu peduli terhadap orang lain, tidak menghindar dan acuh tak acuh pada orang lain.

Seseorang yang rendah hati memberikan kepedulian dan kasih sayang pada orang lain tanpa memilih-milih teman atau lawan, miskin atau kaya, terhormat atau sederhana. Seseorang yang rendah hati memiliki karakter peduli, empati, dan menghargai orang lain, hal ini menjadikannya akan tetap peduli dan berinteraksi dengan orang lain, sekalipun dengan orang yang berbuat tidak adil kepadanya (Elliot, 2010; Khalid, 2013). Berdasarkan beberapa hal tersebut, dapat dipahami bahwa *humility* (rendah hati) setidaknya dapat dijelaskan melalui empat dimensi yang membangunnya, yaitu *openness*, *self-forgetfulness*, *modest self-assessment*, dan *focus on others*.

DETERMINASI

***Orientasi Pribadi Optimal
Perspektif Bimbingan dan Konseling***

Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, bahwa rendah hati terbangun atas empat dimensi, yaitu *openness*, *self-forgetfulness*, *modest self-assessment*, dan *focus on others*. Pada dimensi yang pertama, yaitu *Openness*, merupakan kemampuan untuk membuka diri pada segala hal yang bersifat positif tanpa mempertimbangkan siapa dan di mana diperoleh. Pada dimensi yang kedua, yaitu *self-forgetfulness*, merupakan kemampuan untuk memahami kekurangan dan introspeksi diri. Pada dimensi yang ketiga, yaitu *modest self-assessment*, merupakan kemampuan dalam hal penilaian diri yang sederhana, tidak melebih-lebihkan, tidak sombong dan berbesar diri. Sedangkan pada dimensi yang keempat, yaitu *focus on others*, merupakan kemampuan untuk memperhatikan, memahami orang lain, dan menghargai orang lain (Elliot, 2010; Khalid, 2013).

Dalam memahami rendah hati, terdapat beberapa hasil penelitian yang mengungkap keterkaitan atau hubungan antara rendah hati dengan aspek-aspek lainnya. Di antaranya ialah hubungan antara rendah hati dengan *happiness*, *forgiveness*, *honesty*, *generosity*, *modesty*, *leadership*, dan *gratitude* (Harvey and Pauwels, 2004; Davis, et.al., 2015; Exline and Hill, 2012; Zettler and Hilbig, 2015; Krause, 2015; Kruse, Chancellor, and Ruberton, 2014; Johnson, Rowatt, and Petrini, 2011; Vries and Gelder, 2015). Adanya hubungan yang kuat tersebut memang dikarenakan aspek-aspek tersebut merupakan nilai kebijakan (*virtue*) dalam karakter seseorang (Peterson and Seligman, 2004). Rendah hati digunakan untuk menunjukkan kemauan untuk menilai secara akurat tentang keterbatasan pada diri sendiri, kemampuan untuk mengenali kesenjangan dalam sebuah pengetahuan, serta keterbukaan terhadap gagasan baru, informasi yang kontradiktif, dan nasihat (Tangney, 2000; Pinto, 2007).

Rendah hati juga memiliki kaitan yang sangat erat dengan *compassion*, *giftedness*, *self-confidence*, *self-esteem*, *self-rated health*, dan *self-realization* (Krause and Hayward, 2015; Ziaran, 2015; Kline, 2016; Krause, 2010). Hal ini menunjukkan bahwa rendah hati memiliki pengaruh yang besar terhadap pembentukan kepribadian seseorang. Selain itu, terdapat kaitan yang khas antara rendah hati dengan *religiousness*, *moral judgment*, *religious involvement*, *religious tolerance*, dan *interreligious dialogue* (Rowatt, et.al., 2002; Paine, et.al., 2015; Tongeren, et.al., 2016; Davis and Hook, 2014; Krause and Hayward, 2015; Hook, et.al., 2016; Krause, 2010; Krause and Hayward, 2014; Sandage, Paine and Hill, 2015; Schillinger, 2012). Hal ini semakin menunjukkan bahwa rendah hati memiliki dimensi yang berkaitan dengan spiritualitas dan religiusitas seseorang. Oleh karena itu, rendah hati merupakan kekuatan/kemampuan mengelola diri yang melibatkan hubungan yang khas antara sesama manusia serta hubungannya dengan Allah s.w.t. yang mengedepankan sisi-sisi religiusitas seseorang, atau di dalam Islam dikenal dengan istilah *tawadhu'*.

Dengan demikian, dibutuhkan sebuah proses agar rendah hati dapat dikembangkan dengan baik. Salah satu hal yang memiliki pengaruh dalam pengembangan rendah hati ialah adanya *relational* dan *morality* (Rowden, Harris, and Wickel, 2014). Hal ini berpengaruh terhadap seseorang dalam berinteraksi dengan sesama sesuai dengan nilai-nilai moral yang dijunjung. Oleh karena itu, beberapa pendekatan yang dapat digunakan dalam mengembangkan rendah hati di antaranya *cultural humility*, *relational therapy*, *a writing therapy approach*, *differentiation-based model of forgivingness*, dan *differentiation of self* (Paine, Jankowski, and Sandage, 2015; Rowden, Harris, and Wickel, 2014; Jankowski, Sandage and Hill, 2013). Rendah hati juga dapat dikembangkan melalui pendidikan, hal ini dikarenakan melalui pendidikan dapat dibangun interaksi atau hubungan yang mengarah pada pengembangan pribadi rendah hati (Li, 2016).

Pendekatan agama juga dapat digunakan dalam pengembangan pribadi rendah hati. Hal ini dikarenakan pribadi rendah hati memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan sisi religiusitas seseorang. Tidak dapat dipungkiri bahwa pribadi rendah hati merupakan aspek penting pada masing-masing agama (Tangney, 2000). Termasuk di dalam Islam, ajaran tentang rendah hati atau yang dikenal dengan *tawadhu'*, terdapat di dalam al-Qur'an. Sebagai contoh, dalam hal mengenal Allah s.w.t. (*ma'rifatullah*), Islam mengajarkan bahwa seseorang harus mengenal Allah s.w.t. dengan rendah hati, lemah-lembut, meninggalkan kesombongan, serta kemandirian. Hal ini diyakini karena umat muslim percaya bahwa wahyu (al-Qur'an) tersebut adalah satu-satunya cara untuk mengetahui apa yang baik dan benar (Woodruff, et.al., 2014; Khalid, 2013; Faris, 2005).

ILUSTRASI

Ilustrasi Umum

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 3 mahasiswa tentang dinamika pribadi rendah hati, diperoleh informasi bahwa ketiganya memiliki karakteristik pribadi rendah hati yang berbeda-beda. Namun, ketiganya masih dapat dikatakan telah memiliki karakteristik pribadi rendah hati yang baik. Mahasiswa yang pertama yaitu NAH, memiliki kepribadian interpersonal yang lebih dominan dari pada kepribadian intrapersonal. NAH lebih mengutamakan bagaimana berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya, daripada berfokus pada diri sendiri.

Mahasiswa yang kedua yaitu ANU, memiliki kemampuan untuk berinteraksi dengan baik kepada orang-orang di sekitarnya, yang diperoleh sebagai hasil dari proses interaksinya dengan orang-orang yang memiliki latar belakang budaya yang beragam. Sedangkan pada mahasiswa yang ketiga, yakni EHA, memiliki pengalaman di masa lalu yang baik, berupa gaya belajar selama EHA mengikuti perkuliahan baik di dalam maupun di luar kelas. Melalui gaya belajarnya tersebut, EHA mampu

menumbuhkan kesadaran diri yang baik, sehingga EHA berhasil memanfaatkan pengalamannya tersebut dalam rangka menumbuhkan humility yang merupakan proses berkelanjutan dalam kehidupan.

Ilustrasi Khusus

Di antara ketiga mahasiswa yang telah di wawancarai, terdapat satu mahasiswa yang memiliki pribadi rendah hati lebih baik dari pada yang lain. Mahasiswa tersebut ialah NAH. Berdasarkan hasil penelitian lebih lanjut terhadap NAH, ditemukan kemampuan khas yang menghimpun karakteristik pribadi rendah hatinya. Berdasarkan hasil penelitian lebih lanjut terhadap NAH, diperoleh informasi bahwa NAH memiliki kepribadian interpersonal yang lebih dominan dari pada kepribadian intrapersonal. Hal tersebut dapat diketahui dari aktitasnya sehari-hari. Selain sebagai mahasiswa pada jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, NAH aktif dalam kegiatan bermasyarakat sebagai salah satu anggota perangkat Desa.

NAH lebih mengutamakan bagaimana berinteraksi yang baik dengan orang-orang disekitarnya, daripada berfokus pada diri sendiri. NAH memiliki dimensi interpersonal yang lebih dominan daripada dimensi intrapersonal. Kegiatan dan aktifitasnya tersebut berpengaruh besar terhadap dirinya dalam membuka diri pada segala hal yang bersifat positif tanpa mempertimbangkan siapa dan di mana diperoleh. Selama berinteraksi dengan masyarakat di desanya, NAH menemui berbagai macam masyarakat yang memiliki latar belakang, tingkat pendidikan, status sosial dan ekonomi yang berbeda. Namun, hal tersebut tidak menyurutkan langkahnya dalam menjalin komunikasi yang baik dengan mereka.

Satu hal yang menjadi prinsip dasar hidupnya ialah bahwa setiap manusia memiliki kekurangan dan kelemahan, termasuk dirinya. Hal ini lah yang menjadikan NAH selalu berintrospeksi diri sebelum bertemu dengan masyarakat ketika bertugas. Sehingga bagaimanapun kondisi masyarakat di sekelilingnya, dapat disikapi dengan baik. Oleh karena itu, NAH selalu berusaha untuk memahami masyarakat di sekitarnya dengan cara menghargai apapun yang diterima selama berinteraksi dengan masyarakat di desanya tersebut.

DIKSUSI

Diskusi Umum

Rendah hati merupakan salah satu kekuatan yang dapat membuat seseorang mampu untuk mengakui kesalahan diri, ketidaksempurnaan, kesenjangan/keterbatasan diri, dan keterbukaan untuk menerima ide-ide baru, informasi, dan saran, memiliki kesederhanaan dalam berperilaku dan berpenampilan, serta membiarkan prestasi yang berbicara (Peterson and Seligman, 2004). Secara garis besar, gambaran atau karakteristik tersebut sudah dimiliki oleh ketiga

mahasiswa yang telah diteliti. Walaupun masih terdapat kekurangan pada beberapa aspek.

Sebagai contoh dalam hal kesederhanaan berperilaku dan berpenampilan. Penampilan yang tampak pada ketiga mahasiswa tersebut masih kurang mencerminkan pribadi rendah hati yang baik. Hal tersebut dapat dilihat dari penampilannya yang masih mengikuti tren atau mode. Penampilannya tersebut dapat dimaklumi karena ketiga mahasiswa tersebut masih dalam fase dewasa awal yang masih memiliki minat untuk memperhatikan penampilan fisik yang tinggi (Hurlock, 1994). Terlepas dari penampilannya tersebut, perilaku yang ditunjukkan sudah mencerminkan pribadi rendah hati, yang ditunjukkan dengan cara berinteraksinya dengan orang-orang disekitarnya.

Diskusi Khusus

Tidak menganggap diri lebih spesial dari orang lain, dan tidak mencari perhatian, dan menyadari kesalahan serta kekurangan diri merupakan beberapa ciri khas dari seseorang yang memiliki pribadi rendah hati, yang bersifat internal yang artinya memiliki kecenderungan untuk merasa bahwa dirinya bukanlah pusat dunia. Hal penting yang terkandung di dalam pribadi rendah hati, yaitu perasaan yang akurat terhadap kemampuan dan prestasi, memberikan penghargaan kepada setiap orang walaupun orang tersebut berbuat kesalahan, kekurangan, dan memiliki keterbatasan dalam pengetahuan, terbuka pada ide-ide baru, informasi yang kontradiktif, dan nasehat, menghargai kemampuan orang lain, rendah hati terhadap kemampuan diri, dan mengapresiasi segala hal sebagai sesuatu yang memberikan beragam kontribusi bagi kehidupan (Peterson & Seligman, 2004).

Seseorang yang memiliki pribadi rendah hati berfokus pada orang lain dan terbuka untuk menerima berbagai hal yang positif dari orang lain (Elliot, 2010). Orang yang rendah hati tidak akan mudah menyalahkan orang lain. Rendah hatinya akan membuatnya introspeksi diri dan mempertimbangkan kejadian yang menyimpannya dengan matang. Selain itu, orang yang rendah hati mampu mengakui kesalahan diri, kemampuan untuk mengakui ketidaksempurnaan, kesenjangan dalam pengetahuan, keterbatasan, dan menilai orang lain secara positif (Tangney, 2000).

Beberapa ciri khas dari pribadi rendah hati tersebut sebagian besar sudah tampak pada NAH. Kemampuannya dalam berinteraksi dengan masyarakat di desanya menunjukkan bahwa NAH telah menguasai salah satu dimensi pribadi rendah hati yang dikemukakan oleh Elliot (2010), yaitu *openness*. Dimensi ini mencakup kemampuan seseorang dalam membuka diri pada segala hal yang bersifat positif tanpa mempertimbangkan siapa dan di mana diperoleh (Elliot, 2010). Kemampuan NAH dalam membuka diri kepada masyarakat di desanya merupakan salah satu wujud nyata dari dimensi *openness* ini.

Dimensi lain yang tampak pada NAH adalah dimensi *focus on others*. Dimensi ini merupakan dimensi pribadi rendah hati yang dicirikan dengan kemampuan seorang individu dalam memperhatikan orang lain, memahami orang lain serta menghargai orang lain (Elliot, 2010). Kemampuannya dalam memperhatikan, memahami, dan menghargai orang lain tampak dalam setiap kegiatan atau aktifitas, baik ketika di dalam maupun di luar kampus, termasuk ketika NAH bertugas sebagai salah satu anggota perangkat desa.

SOLUSI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan, dapat dipahami bahwa profil pribadi rendah hati pada masing-masing mahasiswa tidak bisa lepas dari kegiatan atau aktifitasnya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa pribadi rendah hati merupakan kemampuan yang tidak serta merta dimiliki secara otomatis oleh individu. Dibutuhkan program pengembangan secara khusus agar pribadi rendah hati dapat dikuasai dengan baik oleh calon konselor. Salah satunya adalah program bimbingan pengembangan pribadi rendah hati. Melalui program bimbingan tersebut diharapkan dapat menumbuhkan *cultural humility* yang pada akhirnya dapat diperoleh titik akhir (*endpoint*) dari *cultural humility* berupa karakter fleksibilitas atau rendah hati (*humility*) dari individu ketika berinteraksi dengan orang lain.

Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut tentang kaitannya antara pribadi rendah hati dengan bimbingan dan konseling, sehingga dapat dirumuskan bentuk layanan yang tepat dalam membantu konseli untuk mengembangkan pribadi rendah hati. Melalui kajian penelitian ini, setidaknya dapat memberikan berbagai alternatif bentuk layanan untuk mengembangkan pribadi rendah hati tersebut. Misal, penelitian dalam bidang permasalahan fundasional bimbingan dan konseling. Perlu diteliti lebih lanjut, mengenai landasan yang bisa dijadikan fondasi dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling untuk mengembangkan pribadi rendah hati konseli.

Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa tidak dapat dipungkiri pribadi rendah hati merupakan aspek penting pada masing-masing agama (Tangney, 2000). Dalam Islam, ajaran tentang rendah hati dikenal dengan istilah *tawadhu'*, terdapat di dalam al-Qur'an. Sebagai contoh, dalam hal mengenal Allah s.w.t. (*ma'rifatullah*), Islam mengajarkan bahwa seseorang harus mengenal Allah s.w.t. dengan rendah hati, lemah-lembut, meninggalkan kesombongan, serta kemandirian. Hal ini diyakini karena umat muslim percaya bahwa wahyu (al-Qur'an) tersebut adalah satu-satunya cara untuk mengetahui apa yang baik dan benar (Tangney, 2000; Khalid, 2013; Faris, 2005). Berdasarkan hal tersebut, salah satu solusi yang bisa digunakan adalah dengan mengembangkan landasan spiritual atau religius.

Landasan spiritual atau religius diperlukan karena praktik keagamaan (ibadah) merupakan satu hal yang esensial dalam setiap agama. Praktek ini mencerminkan kekuatan keyakinan dan ketaatan iman seseorang pemeluk agama. Studi di Barat telah menunjukkan perlunya untuk membahas isu-isu agama dalam penyelenggaraan praktek bimbingan dan konseling yang dapat diimplementasikan dalam setiap sesi konseling, karena merupakan sisi kehidupan yang tidak dapat dipisahkan (Hamjah dan Arib, 2015).

Pengalaman spiritual yang muncul dalam proses bimbingan dan konseling memberikan dukungan dan kekuatan untuk menyembuhkan konseli yang kemudian dapat memberdayakan konseli dalam proses pertumbuhannya menuju transenden diri (Ching, 2014). Guha (2012) menjelaskan bahwa terdapat keterkaitan yang erat antara kekuatan spiritual dengan proses terapi dalam psikiatri. Dengan demikian, hal tersebut berimplikasi pada proses terapi yang harus melibatkan kekuatan spiritual dalam menangani masalah kesehatan mental. Hal ini diperkuat oleh Zayed (2014) dalam penelitiannya yang menjelaskan bahwa konseling menggunakan pendekatan agama Islam merupakan suatu hal yang harus dikembangkan. Pendekatan Islam memberikan pendekatan psikologis untuk melindungi pemikiran rasional manusia. Konsep tersebut mencegah manusia dari berpikir tentang ketidak berdayaannya. Dalam rangka untuk mengintegrasikan filosofi dan praktek konseling dalam Islam, konselor Muslim harus memiliki pengetahuan luas tentang kedua hal tersebut yang dapat dijadikan sebagai pedoman praktek penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling.

Meisami (2015) dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa terdapat kekuatan yang besar dalam sebuah do'a, yang diungkapkan oleh seorang Muslim ketika sebelum, sedang dan setelah melakukan aktifitasnya. Do'a menjadi kekuatan tersendiri dalam menguatkan psikologis individu dalam bertindak. Hal ini diperkuat oleh penelitian dari Baharuddin dan Ismail (2015) yang menegaskan bahwa bahwa dalam diri manusia terdapat 7 domain inteligensi spiritual yang dapat dimanfaatkan dalam merubah kondisi psikologis manusia. Ketujuh domain tersebut adalah *al-ruh, al-qalb, al-nafs, al-aql, faith, worship* dan *morality*. Dengan demikian, terdapat peluang dalam mengembangkan bimbingan dan konseling menggunakan landasan spiritual atau religius.

Penggunaan pendekatan agama dapat mengacu pada nilai-nilai yang terkandung dalam al-Qur'an, al-Hadits, Ijma', dan Qiyas, serta nilai-nilai Ilahiyah pada kehidupan spiritual para ulama terdahulu. Pendekatan agama yang dapat diterapkan dalam konseling salah satunya ialah menggunakan pendekatan sufistik yang lebih menyentuh pada kehidupan spiritual seorang individu. Selain itu, paradigma spiritual dalam sufistik (tasawuf) didasarkan pada realitas yang berasal dari Al-Quran dan al-Hadis, serta diperkuat dan diadaptasi dari para ulama terdahulu. Hal ini

memungkinkan individu untuk mampu memahami keadaan mereka sendiri dan hubungannya dengan Allah (Chittick, 2008).

Pembahasan yang dikaji dalam tasawuf berkisar tentang manusia, seperti tentang apa itu manusia, apa yang seharusnya mereka inginkan, dan lain sebagainya. Pembahasan tersebut pada akhirnya dapat menetapkan sebuah praktik kehidupan yang dapat mengarahkan individu menuju kehidupan yang lebih baik sesuai tuntunan yang diajarkan dalam al-Qur'an dan al-Hadits. Dengan demikian, Pendekatan sufistik dapat diterapkan dalam praktik konseling di antaranya karena: Pertama, secara psikologis, tasawuf merupakan hasil dari berbagai pengalaman spiritual dan merupakan bentuk dari pengetahuan langsung mengenai realitas ketuhanan yang cenderung menjadi indikator dalam agama.

Kedua, kehadiran Tuhan dalam bentuk pengalaman mistis dapat menimbulkan keyakinan yang sangat kuat. Perasaan mistik tersebut mampu menjadi *moral force* bagi amal-amal saleh. Selanjutnya, amal saleh akan membuahkan pengalaman-pengalaman mistis lain yang tinggi kualitasnya. Ketiga, hubungan seseorang dengan Allah dalam tasawuf dijalani atas rasa kecintaan. Allah bagi sufi, bukanlah Dzat yang menakutkan, tetapi Dia adalah Dzat yang sempurna, indah, penyayang, pengasih, kekal, *al-Haqq*, serta selalu hadir kapanpun dan di manapun. Hubungan antara hamba dengan Allah akan mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu yang baik, lebih baik bahkan yang terbaik, menghindarkan diri dari penyimpangan-penyimpangan perbuatan tercela karena hubungan mesra tersebut dapat menjadi sebagai moral kontrol dalam kehidupan sehari-hari (Syukur: 2012; Vaughan-Lee, 2003).

Dalam pandangan tasawuf, penyebab utama seorang individu kesulitan dalam memecahkan problematika yang sedang dihadapi adalah karena kekosongan spiritual, pola hidup yang konsumtivisme dan individualisme yang semakin menggejala di banyak dunia modern. Seorang individu yang mengalami kehampaan spiritual, mengakibatkan munculnya gangguan kejiwaan. Gangguan ini pada umumnya sukar disembuhkan dengan penyembuhan medis, karena gangguan ini merupakan penyakit batin yang hanya bisa disembuhkan melalui metode rohaniah atau melalui pendekatan sufistik. Dengan kata lain, aktivitas spiritual individu berpengaruh pada pembentukan kepribadian seseorang sehingga mampu menghadapi problematika yang sedang dihadapi. Dengan demikian, terdapat peluang dalam mengembangkan program bimbingan pengembangan pribadi rendah hati menggunakan pendekatan agama. Dalam hal ini, pendekatan agama yang dimaksud adalah agama Islam dengan mengambil salah satu khasanah di dalamnya, yaitu tasawuf.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa pada hakikatnya aktivitas spiritual individu berpengaruh pada pembentukan kepribadian seseorang, yang berdampak pada kemampuannya dalam menghadapi problem yang sedang dihadapi.

Dengan demikian, bimbingan dan konseling diformulasikan dalam hal ini adalah bimbingan dan konseling menggunakan pendekatan sufistik. Dalam praktiknya, materi pada setiap sesi bimbingan dan konseling diisi dengan materi yang memuat nilai-nilai sufistik, sehingga dapat mengantarkan konseli memiliki pribadi rendah hati. Apabila pribadi rendah hati juga dimiliki oleh seorang konselor, maka hal ini akan berpengaruh besar terhadap kualitas layanan bimbingan yang diberikan. Hal ini dikarenakan, konselor yang memiliki pribadi rendah hati dapat dengan mudah memahami karakteristik konselinya, sehingga dapat mengantarkan konseli meraih kesuksesan dan kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat.

REFERENSI

- Ashton, M. C., and Lee, K. (2007). Empirical, theoretical, and practical advantages of the HEXACO model of personality structure. *Personality and Sosial Psychology Review, 11*, 150-166.
- Baharuddin, Elmi bin. and Ismail, Zainab binti. (2015). 7 Domains of Spiritual Intelligence from Islamic Perspective. In *Procedia – Social and Behavioral Sciences 211 (2015)*. p. 568-577.
- Ching, Wong Ching. (2014). "An Understanding of The Counseling Process That Involves Spiritual Experiences". in *Malaysian Online Journal of Counseling*. April 2014.
- Ching, Wong Ching. (2014). "An Understanding of The Counseling Process That Involves Spiritual Experiences". in *Malaysian Online Journal of Counseling*. April 2014.
- Chittick, William C. (2008). *Sufism: A Beginner's Guide*. England: Oneworld Publications.
- Chittister, J. D. (1991). *Wisdom Distilled from the Daily. Living the Rule of St. Benedict Today*. San Francisco: Harper Collins.
- Davis, Don E., and Hook, Joshua N. (2014). Humility, Reiligion, and Spirituaitiy: An Endpiece. *Journal Of Psychology & Theology, 42 (1)*. 111-117.
- Davis, Don E., et al., (2015). Is modesty a subdomain of humility?, *The Journal of Positive Psychology*, DOI: 10.1080/17439760.2015.1117130.
- Elliott, Jeffrey Charles. (2010). Humility: Development and analysis of a scale. *PhD diss., University of Tennessee*.
- Exline, Julie J., and Hill, Peter C. (2012). Humility: A consistent and robust predictor of generosity, *The Journal of Positive Psychology, 7:3*, 208-218, DOI: 10.1080/17439760.2012.671348.
- Faris, M. Abdul Qodir Abu. (2005). *Menyucikan Jiwa: Tazkiyatun Nafs*. terj. Habiburrahman Saerozi. Jakarta: Gema Insani Press.
- Guha, Martin. (2012). Spirituality and Psychiatry/A Spirituality of Survival: Enabling A Response to Trauma and Abuse/Grief Counselling and Grief Therapy: A Handbook for The Mental Health Practitioner. In *International Journal of Culture and Mental Health, 5 (1)*. p. 63-65. DOI: 10.1080/17542861003590118
- Hamjah, Salasiah Hanin, dan Arib, Nadhirah Muhamad, (2015). Discussion on Religious Practice in Counseling: a Preliminary Survey. In *Mediterranean*

- Journal of Social Sciences*. Desember 2015. DOI: 10.5901/mjss.2015.v6n6s5p394
- Harvey, John H. and Pauwels, Brian G. (2004). Modesty, Humility, Character Strength, And Positive Psychology. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23 (5), pp. 620-623.
- Hook, Joshua N., et.al. (2016): Intellectual humility and religious tolerance, *The Journal of Positive Psychology*, DOI: 10.1080/17439760.2016.1167937.
- Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Jankowski, Peter J., Sandage, Steven J. and Hill, Peter C. (2013) Differentiation-based models of forgivingness, mental health and social justice commitment: Mediator effects for differentiation of self and humility, *The Journal of Positive Psychology*, 8:5, 412-424, DOI: 10.1080/17439760.2013.820337.
- Johnson, Megan K., Rowatt, Wade C., and Petrini, Leo. (2011). A new trait on the market: Honesty-Humility as a unique predictor of job performance ratings. *Personality and Individual Differences*, 50. 857-862.
- Khalid, Amru Muhammad Hilmi. (2013). *Semulia Akhlak Nabi: Akhlakul Mu'min*. terj. Imam Mukhtar. Solo: Aqwam.
- Kline, A. David. (2007). Giftedness, Humility and Genetic Enhancement, *Human Reproduction & Genetic Ethics*, 13:2, 16-21
- Krause, Neal, and Hayward, R. David. (2014). Religious involvement and humility, *The Journal of Positive Psychology*, 9:3, 254-265, DOI: 10.1080/17439760.2014.891153.
- Krause, Neal, and Hayward, R. David. (2015). Humility, Compassion, and Gratitude to God: Assessing the Relationships Among Key Religious Virtues. *Psychology of Religion and Spirituality*, 7 (3). 192-204.
- Krause, Neal. (2010). Religious Involvement, Humility, and Self-Rated Health. *Soc Indic Res*, 98:23-39. DOI 10.1007/s11205-009-9514-x.
- Kruse, Elliott, Chancellor, Joseph, Ruberton, Peter M., and Lyubomirsky, Sonja. (2014). An Upward Spiral Between Gratitude and Humility. *Social Psychological and Personality Science*, 1-10. DOI: 10.1177/1948550614534700.
- Li, Jin. (2016). Humility in learning: A Confucian perspective, *Journal of Moral Education*, DOI: 10.1080/03057240.2016.1168736
- Meisami, Sayeh. (2015). Mulla Sadra on The Efficacy of Prayer (Du'a). In *Journal of Sufi Studies 4 (2015)*. p. 59-83.
- Paine, David R., et.al., (2015). Humility as a Psychotherapeutic Virtue: Spiritual, Philosophical, and Psychological Foundations, *Journal of Spirituality in Mental Health*, 17:1, 3-25, DOI: 10.1080/19349637.2015.957611.
- Paine, David R., Jankowski, Peter J., and Sandage, Steven J. (2015). Humility as a Predictor of Intercultural Competence: Mediator Effects for Differentiation-of-Self. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 24 (1), 15-22
- Peterson, Christopher, and Seligman, Martin E. P. (2004). *Character strengths and virtues : a handbook and classification*. New York: Oxford University Press.

- Pinto, A.D., Upshur, R.E.G. (2007). *Global Health Ethics For Students: Developing World Bioethics*. Blackwell Publishing Ltd.
- Rowatt, Wade C., et.al., (2002). On Being Holier-Than-Thou or Humbler-Than-Thee: A Social-Psychological Perspective on Religiousness and Humility. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 41 (2). 227-237.
- Rowden, Trampas J., Harris, Steven M., Wickel, Katharine. (2014). Understanding Humility and Its Role in Relational Therapy. *Contemporary Family Therapy*, 36:380-391. DOI 10.1007/s10591-013-9297-8.
- Sandage, Steven J., Painea, David, and Hill, Peter. (2015). Spiritual barriers to humility: a multidimensional study. *Mental Health, Religion & Culture*, 18 (3). 207-217. DOI: 10.1080/13674676.2015.1038229.
- Schillinger, Jamie. (2012). Intellectual humility and interreligious dialogue between Christians and Muslims, *Islam and Christian-Muslim Relations*, 23:3, 363-380.
- Syukur, Amin, (2012), *Sufi Healing; Terapi dengan Metode Tasawuf*, Jakarta: Erlangga, 2012.
- Tangney J.P. (2000). "Humility: Theoretical perspectives, empirical findings and directions for future research" *Journal of Social and Clinical Psychology*. Vol 19, pp.70-82.
- Templeton, J. M. (1997). *Worldwide laws of life: Two hundred eternal spiritual principles*. Radnor, PA: Templeton Press.Tice.
- Tongeren, Daryl R. Van, et.al. (2016). Humility attenuates negative attitudes and behaviors toward religious out-group members, *The Journal of Positive Psychology*, 11:2, 199-208, DOI: 10.1080/17439760.2015.1037861.
- Vaughan-Lee, Llewellyn. (2003). *Catching the Thread: Sufism, Dreamwork and Jungian Psychology*. California: The Golden Sufi Center.
- Vries, Reinout E., and Gelder, Jean-Louis van. (2015). Explaining workplace delinquency: The role ofHonesty-Humility, ethical culture, and employee surveillance. *Personality and Individual Differences*, 86. 112-116.
- Woodruff, Elissa, Tongeren, Daryl R. Van, McElroy, Stacey, Davis, Don E., and Hook, Joshua N. (2014). Humility and Religion: Benefits, Difficulties, and a Model of Religious Tolerance. In C. Kim-Prieto (ed.), *Religion and Spirituality Across Cultures*, Cross-Cultural Advancements in Positive Psychology 9, DOI 10.1007/978-94-017-8950-9_14
- Zayed, Tareq M. (2014). "Conceptual and Practical Understanding Of Counseling In Islam". in *Malaysian Online Journal of Counseling*. April 2014.
- Zettler, Ingo, and Hilbig, Benjamin E. (2015). Honesty and Humility. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 2nd edition, 11. DOI: 10.1016/B978-0-08-097086-8.25068-X.
- Ziaran, Pavel. (2015). Humility and Self-esteem as Key Predictors of Ethical Attitude in Leadership. *Procedia Economics and Finance*, 34. 689 – 696.

Bab 05

PROFIL RASA SYUKUR PESERTA DIDIK

Syahril

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Watampone

DESKRIPSI

Rasa syukur, merupakan konstruksi yang sebelumnya terbatas pada studi agama dan filsafat (Emmons & Crumpler, 2000). Pada bidang psikologi rasa syukur merupakan salah satu emosi positif selain dari empati, simpati, bahagia (Emmons & McCullough, 2004). Selama satu dekade ini rasa syukur telah menjadi objek empiris dan teoritis para ahli dengan tiga alasan, yaitu *pertama*, rasa syukur bukan emosi biasa, rasa syukur merupakan induk dari kebajikan dan emosi yang berguna dan konstruktif. *Kedua*, mengkaji syukur dan fungsinya dalam konteks individu dan sosial dapat membantu menjelaskan persamaan dan perbedaan dalam pengalaman emosional dan ekspresi rasa syukur dalam perspektif lintas budaya. *Ketiga*, rasa syukur sangat adaptif, yaitu situasi prototipikal yang memunculkan rasa syukur di mana seseorang menyadari bahwa ia telah memperoleh hasil yang baik sebagai hasil dari tindakan orang lain. Orang yang bersyukur akan lebih mungkin untuk merasa dicintai dan dipedulikan oleh orang lain (McCullough, *at al*, 2001).

Rasa syukur (*gratitude*) merupakan pengalaman seseorang ketika menerima sesuatu yang berharga, dan merupakan bentuk ungkapan perasaan ketika seseorang berbuat baik kepadanya (McCullough & Snyder, 2000). Ungkapan perasaan tersebut merupakan perasaan terima kasih dan menyenangkan atas respon kebaikan/hadiah, di mana kebaikan/hadiah tersebut memberikan manfaat dari seseorang atau suatu kejadian yang memberikan kedamaian (Park & Seligman, 2004).

Kata *gratitude* berasal dari kata Latin *gracia*, yang berarti kebaikan hati, dan dari kata *in gratus*, yang berarti menerima dengan lapang hati. Bersyukur sebagai perasaan terima kasih dan menyenangkan yang mendorong seseorang untuk menghargai kebaikan ataupun pertolongan/bantuan/ hadiah yang telah diterima, (Elosua, 2015.; Seligman & Peterson, 2004). Rasa syukur sebagai emosi yang timbul pada orang yang dibantu oleh orang lain, yang dapat menyebabkan perilaku moral (Emmons, *et al*, 2001).

Ekspresi rasa syukur atas berbagai kebaikan yang diterima dari luar diri kepada diri, merupakan konsep yang benar-benar mendefinisikan syukur. Individu merasa bersyukur jika dirinya sadar akan berbagai hal baik yang terjadi pada dirinya dan jika dirinya mengekspresikan rasa berterimakasih pada pihak yang memberikan kebaikan untuk dirinya (Emmons, 2004). Menurut literasi baru ini, bentuk

pengalaman rasa syukur seperti ini berpotensi sumber kekuatan manusia dalam meningkatkan pribadi seseorang dalam mencapai kesejahteraan (*well-being*) dan membangun berbagai sumber daya yang ada, baik di lingkungan maupun di individu (Al-Sehee & Noor, 2016; Emmons & Clumper, 2000).

Mengekspresikan rasa syukur atas nikmat yang diperoleh, cenderung menjadi penyebab meningkatnya kebahagiaan serta perasaan positif individu. *Pertama*, karena pemikiran akan rasa syukur tersebut mendorong individu untuk menghargai pengalaman" hidup positif individu, memungkinkan individu tersebut untuk memperoleh kenikmatan dari situasi/kondisi yang dialaminya (Sheldon & Lyubomirsky 2006). *Kedua*, penghargaan akan kesadaran akan nikmat yang diperoleh, dapat meniadakan sikap "*hedonisme*" dengan memungkinkan individu untuk mengalami kembali berbagai momen bahagia dalam hidupnya dan mencegah dirinya dari menikmati berbagai hal dalam hidupnya secara mentah". *Ketiga*, kemampuan menghargai berbagai situasi dan peristiwa dalam hidup dapat menjadi wadah strategi dalam menghadapi berbagai kesulitan yang ditemui dalam kehidupan. Keempat, mengekspresikan rasa syukur dapat mendorong munculnya berbagai tingkahlaku moral, seperti tindakan prososial dan membantu memperkuat berbagai ikatan sosial (diantaranya mendorong tindakan kebaikan).

Rasa syukur telah banyak dikembangkan di sekolah. Pengembangan rasa syukur sangat penting dilakukan di sekolah sebagai sarana membantu tumbuh kembang peserta didik dengan menyediakan berbagai kesempatan bagi anak dan remaja untuk merefleksikan aneka bentuk rasa syukur yang kompleks sebagai bentuk inti dari hubungan antar manusia. Mengekspresikan rasa syukur memiliki dampak yang luas di beberapa domain dari kehidupan peserta didik, yaitu dapat meningkatkan kepuasan sekolah (Froh et al., 2008), dan selanjutnya kepuasan tersebut berhubungan dengan keberhasilan akademis dan kehidupan sosial peserta didik (Verkuyten & Thijs, 2002) serta meningkatkan kinerja akademik peserta didik (Mokhtari, & Mehdinezhad, 2016).

DETERMINASI

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian, faktor-faktor yang dapat meningkatkan rasa syukur adalah keluarga, lingkungan kelas dan Agama.

1. Keluarga

Keluarga memainkan peran utama dalam perkembangan emosional anak, termasuk peran orang tua untuk mengembangkan rasa syukur pada anak-anak (Seplovitz, 2011). Peran orang tua dalam pengembangan rasa syukur anak dan remaja melalui perilaku modeling rasa syukur yang ditampilkan oleh orang tua, yang pada gilirannya anak dan remaja akan meniru perilaku orangtuanya. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Muller (2014), menemukan bahwa rasa syukur anak

dapat terjadi melalui hubungan emosional yang hangat antara anak dan orangtua di dalam keluarga.

Penelitian yang dilakukan Muller, didukung oleh penelitian Wang et al. (2011) menunjukkan bahwa mahasiswa di China mempunyai rasa syukur yang tinggi terutama yang berasal dari keluarga yang menampilkan kohesi tinggi, ekspresif, orientasi rekreasi aktif, organisasi, dan konflik yang rendah. Keluarga yang berfungsi dengan baik, di mana hubungan antara anak dan orang tua terjalin dengan baik, komunikasi yang efektif sesama anggota keluarga, rendahnya konflik dalam keluarga merupakan prediktor dalam mengembangkan rasa syukur anak dan remaja (Bai & Jin, 2016).

2. Lingkungan kelas

Lingkungan kelas di sekolah dapat dikatakan sebagai salah satu faktor dapat mengembangkan rasa syukur (Wood et al. 2010)., selanjutnya Wood et al. (2010) mengatakan bahwa lingkungan kelas yang sehat secara signifikan terkait dengan rasa syukur. Kelas yang sehat adalah terdapatnya hubungan yang hangat sesama peserta didik di kelas, dan meningkatkan keterampilan coping untuk menghadapi tekanan belajar (Bai & Jin, 2016).

Penelitian Wang, et al (2011) juga melaporkan bahwa dukungan teman sebaya dapat membentuk rasa syukur baik secara langsung maupun tidak langsung melalui coping efikasi sementara keterikatan/ kelekatan dengan pihak sekolah (diantaranya dukungan guru dan keterikatan emosi kepada sekolah) dapat membentuk rasa syukur baik secara langsung maupun tidak langsung melalui harga diri dan coping efikasi.

3. Agama

Agama adalah sumber dari beberapa pengalaman emosional yang paling mendalam. Salah satunya adalah rasa syukur. Sebagai emosi, akar rasa syukur dapat dilihat di banyak tradisi keagamaan besar di dunia baik pada agama Yahudi, Kristen, dan Islam. Konsep syukur dalam agama terdapat dalam teks, doa, dan ajaran. Ibadah dengan rasa syukur kepada Allah karena banyak hadiah/ rezeki dan belas kasihan adalah tema umum yang dibahas dalam agama .

Agama dapat meningkatkan rasa syukur seseorang melalui praktik syukur agama (Emmons & Kneezel, 2005). Rosmarin, et al (2011) yang mengungkapkan bahwa faktor agama menyumbang hampir 50% dari varians dalam rasa syukur. Agama memfasilitasi rasa syukur dengan mempromosikan persepsi rasa syukur melalui lensa agama (yaitu, rasa syukur agama).

Penelitian Tsang, Schulwitz, & Carlisle, (2012) menemukan korelasi positif antara religiusitas dan rasa syukur, yaitu orang-orang yang taat beragama lebih bersyukur (kepada Allah), pemaaf, dan kurang materialistis daripada mereka yang kurang bersyukur.

ILUSTRASI

Ilustrasi Umum

Penelitian ini dilaksanakan di SDIT Al-Hikma Tangerang Selatan. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 46 orang peserta didik kelas V dan VI yang terdiri dari 17 laki-laki dan 29 Perempuan. Instrumen yang digunakan adalah angket rasa syukur yang dikembangkan oleh peneliti yang meliputi tiga aspek rasa syukur yaitu intensity dan frekuensi, span dan density.

Hasil analisis angket peserta didik SDIT Al-Hikmah secara umum rasa syukur peserta didik berada pada kategori tinggi sebanyak 33 orang (71, 33%) dan kategori sedang sebanyak 13 orang (28, 26%). Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 4.1
Profil Umum Rasa Syukur Peserta Didik

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	33	71, 33%
Sedang	13	28,26%
Rendah	0	0%

Dilihat dari peraspek diperoleh hasil rasa syukur peserta didik pada aspek intensity & frekuensi berada pada kategori tinggi sebanyak 31 orang (67, 39%) dan kategori sedang sebanyak 15 orang (32%). Rasa syukur peserta didik aspek span pada kategori tinggi sebanyak 9 orang (19, 56%) dan kategori sedang sebanyak 36 orang (78, 26%). Sedangkan pada aspek density berada pada kategori tinggi sebanyak 23 orang (50%) dan kategori sedang sebanyak 23 orang (50%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 4.2.
Profil rasa syukur peserta didik dilihat dari per aspek

Kategori	Aspek					
	Intensity & Frekuensi		Span		Density	
	F	%	F	%	F	%
Tinggi	32	67, 39%	9	19,56%	23	50%
Sedang	15	32,60%	36	78,26%	23	50%
Rendah	0	0%	0	0%	0	0%

Selanjutnya, data yang diperoleh dari hasil angket ditindak lanjuti melakukan wawancara kepada lima orang responden. Hasilnya, diperoleh data bahwa secara umum peserta didik bersyukur apabila memperoleh suatu yang menyenangkan dari orang lain, misalnya: mendapatkan hadiah dari orangtua, saudara atau orang lain, meraih suatu prestasi, mendapat rejeki, atau keinginan mereka tercapai. Selain itu

bentuk bentuk ekspresi rasa syukur yang paling mudah mereka lakukan dengan mengucapkan kata “alhamdulillah”. Bentuk-bentuk ekspresi syukur seperti berpuasa, berdoa dan berbagi sangat jarang atau ada responden yang mengatakan belum pernah melakukannya.

Selanjutnya, peneliti menanyakan rasa syukur itu ditujukan kepada siapa. Responden menjawab bahwa ekspresi rasa syukur ditujukan, pertama, kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala nikmat kesehatan dan rejeki yang diberikan kepada manusia. Kedua, kepada orangtua, yang telah memelihara, mendidik, memberikan dan kasih sayang kepada mereka, ketiga adalah guru karena mendidik dan memberikan ilmu kepada peserta didik. Selanjutnya kepada saudara dan teman-teman.

Ilustrasi Khusus

Hasil analisis terhadap skor angket peserta didik, diperoleh ada dua peserta didik yang memperoleh skor tertinggi dan satu peserta didik lainnya yang memperoleh skor terendah. Skor tertinggi dimiliki oleh ENW dengan skor 114 dan LH dengan skor 112 sedangkan skor terendah dimiliki oleh SAR dengan skor 55. Walaupun skor angket yang dimiliki oleh SAR berada pada kategori sedang, akan tetapi skor tersebut sangat mendekati kategori rendah, sehingga dalam penelitian ini perlu untuk mendapatkan perhatian yang lebih serius dari pihak sekolah terutama guru kelas dalam rangka pengembangan rasa syukurnya.

Informasi yang diperoleh dari pihak guru kelas SAR tentang aktivitas keseharian di sekolah, bahwa SAR termasuk sisiwa yang baik, mempunyai sikap sopan kepada guru dan teman di sekolah, mudah bergaul, dan prestasi akademik yang cukup baik.

Informasi tentang keluarga SAR, pendidikan ayah adalah S3 dan ibu D2. Kedua orang tua SAR bekerja, ayah SAR bekerja sebagai wiraswasta sedangkan ibu SAR bekerja sebagai karyawan swasta disuatu perusahaan. Kedua orangtua SAR sibuk bekerja, setiap pada kedua orangtuanya sudah berangkat bekerja, sang ibu pulang sore hari dan ayah malam hari.

Kesibukan kedua orang tua menyebabkan anak-anak mereka kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang. Orang tua tidak dapat menjadi model bagi pengembangan diri anak. Hal inilah yang patut diduga yang menjadi salah satu penyebab menjadi skor rasa syukur SAR sangat rendah dibanding dengan teman-temannya yang lain. Oleh karena itu SAR perlu mendapatkan bantuan agar dapat mengembangkan rasa syukurnya

DISKUSI

Diskusi Umum

Hasil survei tentang profil rasa syukur peserta didik di SDTI Al-Hikmah menunjukkan bahwa secara umum rasa syukur peserta didik berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 71,33% dan kategori sedang dengan persentase sebesar 28, 26%. Hasil rasa syukur tersebut merupakan sesuatu yang positif dan perlu dikembangkan dalam kehidupan sehari-hari baik di rumah maupun di sekolah karena dengan selalu bersyukur akan mendapatkan manfaat baik secara fisik maupun secara psikologis

Para ahli telah melakukan penelitian tentang manfaat orang yang memiliki rasa syukur yang tinggi. Orang-orang yang selalu bersyukur dilaporkan memiliki sifat materialistis yang rendah. Mereka tidak begitu menaruh perhatian penting pada hal-hal yang bersifat materi. Mereka cenderung tidak menilai keberhasilan atau keberuntungan diri mereka sendiri dan orang lain dari jumlah harta benda yang mereka kumpulkan (Polak & McCullough, 2006).

Orang yang selalu bersyukur dapat meningkatkan perilaku prososialnya (Tsang, 2006). orang yang selalu bersyukur memiliki kemampuan untuk berempati dan memahami sudut pandang orang lain. Mereka dinilai sebagai orang yang murah hati dan suka menolong oleh orang-orang di sekitar mereka.

Selain itu seorang yang mempunyai rasa syukur yang tinggi akan mendapatkan kebahagiaan/ happiness (Park et al, 2004), meningkatkan emosi positif (Fredrickson, 2004) kepuasan hidup, semangat hidup dan optimisme yang lebih tinggi (Froh, Yurkewicz, & Kashdan, 2009)

Mengungkapkan rasa syukur juga sangat bermanfaat dalam peningkatan keterhubungan, elevasi, kerendahan hati, dan keadaan negatif tertentu seperti rasa bersalah, dan ketidaknyamanan. Hasil ini, pada gilirannya akan meningkatkan motivasi individu untuk memperbaiki diri, sehingga mengarah ke perbaikan diri (misalnya, peningkatan perilaku kesehatan, produktivitas kerja yang lebih baik, tindakan lebih prososial, dan lain-lain sebagainya) (Armenta, Fritz & Lyubomirsky, 2016). Selain itu rasa syukur dapat memainkan peran penting dalam membangun kepercayaan dengan mendorong seseorang untuk mengadopsi perilaku yang mendukung kemitraan dengan orang lain (Ting & Yeh, 2014). Bartlett et al. (2012) juga menunjukkan bahwa rasa syukur memainkan peran penting dalam membangun dan memelihara hubungan sosial karena rasa syukur meningkatkan afiliasi sosial dan kepuasan hubungan.

Diskusi Khusus

Hasil angket dari SAR menunjukkan bahwa ia mendapatkan skor rasa syukur yang paling rendah dari teman-temannya yang lain. Hal ini, perlu mendapatkan

***Orientasi Pribadi Optimal
Perspektif Bimbingan dan Konseling***

perhatian dari pihak sekolah untuk mengantisipasi agar SAR tidak mengalami rasa syukur yang rendah karena dengan akan rentang kecemasan dan depresi. Orang yang rendah rasa syukurnya orang yang tidak akan tenang dan tidak akan bahagia dan hidupnya penuh dengan tekanan (Emmons & McCullough, 2004).

Pendapat yang sama disampaikan oleh Suprayogo, (2009) bahwa orang yang kurang bersyukur hidupnya penuh dengan penyesalan. Orang tersebut sering menyalahkan orang lain dalam kehidupannya. Akibatnya kehidupan, lingkungan, dan nikmat yang banyak, masih dirasa terbatas, atau sedikit. Hal tersebut itu menjadikannya malas untuk berbagi dengan sesama dan tidak peduli yang lain. Orang yang kurang bersyukur akan melihat orang lain yang menderita karena kekurangan, sudah tidak melahirkan perasaan apa-apa, apalagi tumbuh niat membantu. Lebih lanjut Suprayogo menyatakan (2009) Kehidupan manusia menyerupai kehidupan laba-laba, sejak keluar dari telur induknya sudah berebut dan saling memusnahkan. Yang lain dianggap membahayakan, karena akan mengurangi bagian yang seharusnya akan diterima dan dikuasainya sendiri. Ini terjadi, karena miskin rasa syukur itu. Padahal dengan mengembangkan sifat kufur nikmat itu, justru kehidupan semakin terasa sesak dan apa saja yang diperoleh menjadi tidak bermakna.

Melihat dampaknya dari orang yang mempunyai kurangnya rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari, maka sangat penting untuk menumbuhkembangkan rasa syukur itu. Rasa syukur dapat dikembangkan atau dengan latihan teratur dalam banyak cara yang sama seperti musik atau keterampilan olahraga (Carr, Morgan & Gulliford, 2015). Rasa syukur dapat diajarkan oleh orang dewasa melalui kegiatan berupa pemberian pengalaman dan keterampilan mengekspresikan rasa syukur pada anak-anak. (Froh, et al, 2009).

Di sekolah, pihak yang dapat melatih atau mengajarkan rasa syukur salah satunya adalah guru bimbingan dan konseling. Dalam bimbingan dan konseling rasa syukur telah dikaji sebagai salah satu sumber kekuatan manusia yang secara historis menjadi bagian dari konseling humanistik (Young & Hutchins, 2012), yaitu membantu klien mengaktualisasikan dirinya dan berkembang sesuai dengan potensinya secara optimal (Granello & Young, 2011).

SOLUSI

Berbagai teknik yang dapat diajarkan kepada peserta didik dalam rangka pengembangan rasa syukur. Antara lain 'membangkitkan ulang/ refremining rasa syukur'. Esensinya, teknik ini mengacu pada cara membangkitkan ulang suatu situasi secara positif dengan mencoba untuk melihat situasi tersebut dengan cara yang berbeda, untuk membuat situasi itu menjadi lebih bersifat positif. Membangkitkan ulang suatu situasi secara positif memang dapat memberi beberapa manfaat dalam

mengembangkan rasa syukur; contohnya Wood, et al (2010) telah menyoroiti bahwa melakukan reinterpretasi secara positif merupakan bentuk coping adaptif yang berkorelasi positif dengan rasa syukur.

Selain itu konselor dapat menggunakan teknik jurnal untuk meningkatkan rasa syukur peserta didik (Emmons & McCullough, 2003). Seorang klien dapat menggunakan buku harian atau jurnal mingguan atau bahkan harian. Konselor dapat meminta klien untuk mengidentifikasi lima hal yang mereka syukuri kemudian menuliskannya dalam jurnal mereka. Untuk menanamkan kebiasaan dan meningkatkan cakupan pikiran klien, konselor dapat menginstruksikan klien untuk memilih huruf yang berbeda dari tiap alfabet setiap hari dan menulis lima sesuatu yang mereka syukuri yang diawali dengan huruf tersebut. Di samping itu, konselor dapat memotivasi klien untuk merefleksikan beberapa kesenangan yang bersifat sederhana di mana hal tersebut mungkin tidak menjadi fokus perhatian mereka seperti hangatnya kopi pada hari yang dingin, ruang parkir yang kosong, atau pertukaran yang menyenangkan dengan orang asing.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Emmons & McCullough, 2003) memberikan rekomendasi kepada peneliti selanjutnya untuk meningkatkan rasa syukur peserta didik dengan memanfaatkan kisah" cerita, yang diambil dari bahan bacaan maupun kisah nyata, yang mengangkat tema" rasa syukur. Penggunaan bacaan ataupun cerita dalam untuk mengajakan sesuatu atau mengeksplorasi perasaan anak-anak disebut dengan biblioterapi (Amer, 1999). Oleh karena itu akan dilakukan penelitian pengembangan rasa syukur peserta didik sekolah dasar dengan menggunakan teknik biblioterapi.

Teknik biblioterapi, yaitu media strukturisasi interaksi antara fasilitator dengan peserta yang didasarkan pada pembahasan bacaan secara bersama-sama. Intervensi. Teknik dengan menggunakan bacaan ini telah lama digunakan. Penggunaan bahan bacaan bertujuan agar pembaca/ peserta didik dapat membangun dan menumbuhkan kesadaran diri dan membantu pembaca untuk memikirkan situasi/keadaannya sendiri melalui pertanyaan-pertanyaan (Harris & Hodges, 1995). Meier-Jensen (2001) menyatakan bahwa terdapat lima tahapan pelaksanaan biblioterapi, yaitu: persiapan, pengantar buku/bacaan, membaca, diskusi bahan bacaan/buku, dan tindak lanjut kegiatan.

1. Tahap Persiapan

Pada tahaan persiapan ini, konselor menentukan bahan bacaan atau cerita yang sesuai dengan tujuan dari kegiatan. Cerita yang akan digunakan tersebut adalah cerita-cerita bijak maupun cerita kehidupan remaja yang sesuai dengan karakteristik komponen rasa syukur yang dialami peserta didik dan yang mudah dipahami oleh peserta didik. Dalam memilih cerita perlu diperhatikan pula kemampuan peserta

didik dalam memahami isi cerita dan kemampuan peserta didik dalam mengenal persamaan dan perbedaan diri dengan isi cerita.

2. Tahap Pengantar Buku/Bacaan

Pada tahapan ini konselor atau peneliti mempersiapkan bahan bacaan berbentuk cerita-cerita motivasi dan kehidupan yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan dan mempersiapkan alasan yang rasional mengapa peserta didik perlu membaca cerita yang telah ditentukan. Pada tahapan ini pula, konselor mempersiapkan lembar refleksi dengan instruksi yang jelas, serta penjelasan mengenai pentingnya intervensi ini diberikan.

3. Tahap Membaca

Pada tahapan membaca ini konselor memberikan waktu kepada peserta didik untuk membaca materi bacaan berbentuk cerita. Konselor mengajak peserta untuk membaca bahan-bahan bacaan yang telah dipersiapkan hingga selesai. Selama tahapan ini berlangsung peserta didik diminta untuk memperhatikan dengan seksama bacaan tersebut.

4. Tahap Diskusi Bacaan

Pada tahapan diskusi ini, konselor meminta peserta didik untuk mendiskusikan isi dari cerita dengan menggali pemikiran dan perasaan yang ada dalam cerita sehingga peserta didik mampu merefleksikan apa makna yang terkandung dari cerita tersebut. Pada tahap ini peserta didik akan mendiskusikan isi cerita yang dibaca dengan mengikuti lembar refleksi yang telah ditentukan, sehingga peserta didik dapat belajar memahami dan merefleksikan diri seperti tokoh dalam cerita.

5. Tahap Tindak Lanjut

Memasuki tahap tindak lanjut, peserta pelatihan berbagi mengenai apa yang telah mereka pelajari mengenai diri mereka sendiri sebagai hasil pengidentifikasi dan pengkajian karakter dalam bacaan serta pengalaman mereka. Hal ini dimaksudkan untuk memancing peserta dalam memperoleh dan menarik kesimpulan sendiri secara tuntas dan dapat memahami makna pengalaman yang didapatnya secara lebih mendalam dan bermakna

REFERENSI

- Al-Sehee, Ali Youssef & Noor, Noraini M. (2016): Effects of an Islamic-based gratitude strategy on Muslim students' level of happiness. *Journal Mental Health, Religion & Culture*, 1-18.
- Amer, K. (1999). Bibliotherapy: Using fiction to help children in two populations discuss feelings. *Pediatric Nursing*, 25(1), 91-95
- Armenta, Christina N., Fritz, Megan M. & Lyubomirsky, Sonja. (2016). Functions of Positive Emotions: Gratitude as a Motivator of Self-Improvement and Positive Change. *Emotion Review*, 1-8. DOI: 10.1177/1754073916669596

- Bai, Yu & Jin, Leili. (2016). The Relations Among Family Functioning, Class Environment, and Gratitude in Chinese Elementary School Students. *Asia-Pacific Edu Res* (2016) 25(3):433-439. DOI 10.1007/s40299-016-0280-7
- Bartlett, M. Y., P. Condon, J. Cruz, J. Baumann, and D. Desteno. 2012. "Gratitude: Promoting Behaviours That Build Relationships." *Cognition and Emotion* 26 (1): 213. doi:10.1080/02699931.2011.561297
- Carr, David., Morgan, Blaire & Gulliford, Liz (2015) Learning and teaching virtuous gratitude, *Oxford Review of Education*, 41:6, 766-781, DOI: 10.1080/03054985.2015.1119679
- Elosua, M. Rosa (2015). The Influence of Gratitude in Physical, Psychological, and Spiritual Well-Being. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 17:110-118,
- Emmons R. A. & McCullough, M E., (2004). *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press
- Emmons, Robert A. & Crumpler, Cheryl A. (2000). Gratitude as a Human Strength: Appraising the Evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*: Vol. 19, No. 1, pp. 56-69.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Emmons, R.A., & Kneezel, T.T. (2005). Giving thanks: Spiritual and religious correlates of gratitude. *Journal of Psychology and Christianity*, 24, 140-148
- Emmons, R. A. (2004). The psychology of gratitude: An introduction. In R. A. Emmons & M. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 3-16). New York, NY: Oxford University Press
- Fredrickson, B. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In: Emmons, R. A., McCullough, M. E. (Ed.), *The psychology of gratitude* (p. 145-161) New York: Oxford University Press
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescents: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 20, 1-18.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, (46), 213-233
- Granello, D. H., & Young, M. E. (2011). *Counseling today: Foundations of professional identity*. Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Harris, T.L., & Hodges, R.E. (1995). *The Literacy dictionary: The vocabulary of reading and writing*. Newark, DE: international Reading Association
- McCullough, Michael & Snyder, E. C. R. (2000). A Positive Psychology Field of Dreams: "If You Build it, They Will Come...". *Journal of Social and Clinical Psychology*: 1(19), 151-160. doi: 10.1521/jscp.2000.19.1.151

- McCullough, Michael E., Emmons, Robert A., Kilpatrick, Shelley D. & Larson, David B. (2001). Gratitude is Moral Affect. *Psychological Bulletin*, 2(127), 259-266. DOI: 10.1037//0033-2909.127.2.249
- Meier-Jensen, W. (2001). *The effects of bibliotherapy on reducing stress/worry in inner-city first grade students*. Master thesis, The University of Wisconsin, Stout
- Mokhtari, Aahereh & Mehdinezhad, Vali (2016). Gratitude, Social Support and Academic Performance: Exploring the Relationships Between Indicators' High School Students. *Medwell Journals*, 2016 1, (23): 5657-5662,
- Muller, M. (2014). The mediating effects of family emotional expressiveness, family satisfaction, and parent-child relationship on parenting behaviors and youth gratitude. *Unpublished doctoral dissertation, Hofstra University, USA*.
- Park, N., Peterson, C., Martin, E., & Seligman, P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619. doi:10.1521/jscp.23.5.603.50748
- Peterson, Christopher, & Seligman, Martin E. P.. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press
- Polak, Emily L. & McCullough, Michael E. (2006). Is Gratitude an Alternative to Materialism? *Journal of Happiness Studies* (7) 343-360. DOI 10.1007/s10902-005-3649-5
- Rosmarin, D. H., Pirutinsky, S., Cohen, A., Galler, Y., & Krumrei, E. J. (2011). Grateful to God or just plain grateful? A study of religious and non-religious gratitude. *Journal of Positive Psychology*, 6(5), 389- 396. doi:10.1080/17439760.2011.596557
- Sepowitz, S. (2011). *Relations among a triad of maternal parenting practices and adolescent gratitude*. *Unpublished doctoral dissertation, Hofstra University, USA*.
- Sheldon, K., & Lyubomirsky, S. (2006). How to Increase and Sustain Positive Emotion: The Effects of Expressing Gratitude and Visualizing Best Possible Selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 73-82.
- Suprayogo, Imam. (2009). Akibat Miskin Rasa Syukur. www.imamsuprayogo.com
- Ting, Shueh-Chin & Yeh, Liang-Yin (2014) Teacher loyalty of elementary schools in Taiwan: the contribution of gratitude and relationship quality, *School Leadership & Management: Formerly School Organisation*, 34:1, 85-101, DOI: 10.1080/13632434.2013.813453
- Tsang, Jo-Ann. (2006). Brief Report Gratitude and prosocial behaviour: An experimental test of gratitude. *Cognition and Emotion*, 20:1, 138-148, DOI: 10.1080/02699930500172341
- Tsang, J., Schulwitz, J., & Carlisle, R. D. (2012). An experimental test of the relationship between religion and gratitude. *Psychology of Religion and Spirituality*, 4(1), 40-55.
- Verkuyten, M., & Thijs, J. (2002). School satisfaction of elementary school children: The role of performance, peer relations, ethnicity, and gender. *Social Indicators Research*, 59, 203-228
- Wang, J. P., Yu, C. F., Zeng, Y. Y., Ye, T., & Zhang, W. (2011). The influencing factors and mechanism of adolescents' gratitude. *Psychological Development and Education*, 3, 260-266

- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical Integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905
- Young, Mark E. & Hutchinso, Tracy S. (2012). The Rediscovery of Gratitude: Implications for Counseling Practice. *Journal of Humanistic Counseling*, (51), 99-113.

Bab 06 **PERKEMBANGAN RESILIENSI REMAJA**

Wiwied Widiyanti

Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Nurulfalah Airmolek Riau

DESKRIPSI

Resiliensi menjadi sebuah kajian menarik bagi para peneliti kesehatan mental sejak 20 (dua puluh) tahun terakhir (Wang & Zhang, 2015). Istilah resiliensi banyak digunakan pada bidang teknis seperti rekayasa, biologi, lingkungan, sosial dan adaptasi budaya. Penggunaan istilah resiliensi ini pun kemudian menjadi lebih dikenal di berbagai bidang keilmuan.

Di era globalisasi ini, permasalahan yang terjadi pada manusia juga semakin beragam, permasalahan-permasalahan yang terjadi pun tidak hanya merambah lingkungan masyarakat, akan tetapi juga lingkungan sekolah dan keluarga. Dibutuhkan suatu kemampuan untuk menghadapi segala permasalahan tersebut agar manusia tidak mengalami stres atau berada pada zona ketidaknyamanan yang berakhir pada penyimpangan perilaku.

Kemampuan yang dimaksud disini adalah kemampuan resiliensi, Istilah resiliensi baru muncul pada tahun 1960 an dan 1970 an (Masten, 2001; Graber et al., 2015; Luthar, 2016). Bila dilihat dari tahun kemunculannya, resiliensi tergolong baru dalam ilmu psikologi. Resiliensi sendiri muncul dari aliran psikologi positif. Psikologi positif yaitu suatu perspektif yang bertujuan untuk mengkatalis sebuah perubahan psikologi yang terpakai pada memperbaiki hal terburuk dan membangun kualitas hidup (Seligman in Snyder & Lopez, 2002).

Psikologi positif mengingatkan bahwa psikologi bukan hanya meneliti atau mempelajari tentang penyakit, kebiasaan buruk, atau kerusakan otak akan tetapi psikologi juga tentang kekuatan dan kebajikan (Seligman in Snyder & Lopez, 2002). Dilihat dari permasalahan-permasalahan yang diungkapkan diatas menurut penulis sendiri, perlu di bangun suatu kemampuan resiliensi pada manusia. Resiliensi sendiri dianggap sebagai sebuah proses perkembangan individu yang dinamis untuk memiliki karakter positif, kekuatan emosional, psikologis, dan memiliki adaptasi yang positif terhadap suatu permasalahan yang tidak mengenakan.

DETERMINASI

Resiliensi sering dipandang sebagai suatu sifat, proses maupun hasil sebagai pertimbangan apakah individu memiliki resiliensi atau tidak. Misalnya, pada tiga dekade terakhir dilakukan penelitian tentang anak-anak yang pada umumnya memiliki karakteristik adaptasi positif dalam menghadapi kesulitan yang berdampak

***Orientasi Pribadi Optimal
Perspektif Bimbingan dan Konselng***

pada timbulnya sebuah resiko. Resiliensi disimpulkan dengan dengan melakukan dua penilaian yang bertujuan untuk mengidentifikasi fenomena kelas. Pertama, penilaian individu dalam kondisi “OK” atau lebih dari “OK” yang berhubungan dengan perilaku. Kedua, adanya *judgement* yang meringankan keadaan yang mengancam dengan hasil yang baik. Dibutuhkan kriteria adaptasi yang baik dari kondisi yang mengancam, baik dari masa lalu maupun masa sekarang (Masten and Reed in Snyder & Lopez, 2012).

Resiliensi di terminologikan sebagai suatu konsep yang luas, yakni sebagai pola adaptasi yang positif dalam konteks kesulitan. Resiliensi sebagai sebuah kesuksesan dalam beradaptasi selama atau sesudah kondisi yang mengancam (Masten & Wright, 1998). Resiliensi adalah proses dinamis yang termasuk didalamnya suatu adaptasi positif dalam konteks kesulitan (Luthar & Cicchetti, 2000). Resiliensi diartikan oleh Graber et al (2015) sebagai proses pembangunan bersifat dinamis yang memfasilitasi terjadinya proses adaptasi yang positif. Resiliensi didefinisikan sebagai suatu konsep yang interaktif diutarakan oleh Rutter (2006) dimana resistensi relatif lebih mengacu pada pengalaman terhadap resiko lingkungan, stres dan kesengsaraan. Ledesma (2014) mendefinisikan resiliensi lebih kepada kemampuan individu untuk dapat bangkit kembali dari kesengsaraan, frustrasi, serta kemalangan. Sedangkan *International Resilience Project* mendefinisikan resiliensi sebagai suatu kapasitas universal yang mana dapat memungkinkan seseorang atau individu, kelompok atau masyarakat untuk dapat mencegah atau meminimalkan ataupun mengatasi efek berbahaya dari suatu kesulitan yang dialami (Grotberg, 1995).

Secara luas definisi resiliensi merupakan adaptasi yang positif dalam konteks mengatasi permasalahan atau kesulitan (Dvorsky & Langberg, 2016). Dimana adaptasi ini merupakan salah satu unsur dari resiliensi, seperti sebelumnya yang telah dituliskan oleh APA pada tahun 2008, bahwa ada tiga unsur yang membangun resiliensi yaitu 1) suatu proses adaptasi yang berkelanjutan sebagai akibat dari adanya tantangan, 2) sebagai suatu pantulan (*bouncing back*) dan pemulihan dari tantangan, dan 3) sebagai sebuah proses belajar dan pertumbuhan yang meluas akan pemahaman, pengetahuan baru, dan keterampilan baru.

Graber et al., (2015) juga mengungkapkan bahwa dalam psikologi resiliensi melibatkan beberapa aspek, yaitu: tingkat perlindungan, dukungan dan hubungan keluarga, keterampilan mengatasi masalah, budaya dan neurobiologi. Ada empat prinsip yang dapat mengoperasionalkan resiliensi, yaitu desentralitas, kompleksitas, atipikal, dan relativitas budaya (Ungar, 2011). Psikologi resiliensi melibatkan tingkat perlindungan, dukungan dan hubungan keluarga, keterampilan mengatasi masalah, budaya dan neurobiologi (Graber et al., 2015).

Resiliensi lebih digambarkan sebagai satu set kualitas yang dapat digunakan untuk mendorong proses adaptasi dan transformasi walaupun berada pada peristiwa yang beresiko dan dapat berdampak pada kesengsaraan. Dengan kata lain,

ketika individu dapat menampilkan adaptasi yang positif saat mengalami suatu pengalaman yang sulit atau traumatis, maka telah terjadi proses resiliensi pada diri individu, karena resiliensi merupakan suatu proses yang dinamis (Luthar & Cicchetti, 2000). Untuk menjadi tangguh harus memiliki keyakinan mampu melakukan sesuatu disegala situasi (Grotberg, 1999). Semakin banyak seseorang bertemu dengan tantangan dan sukses menaklukkannya maka semakin resiliensi tersebut dapat terbangun pada dirinya (Stuntzer & Hartley, 2014). Artinya resiliensi merupakan proses dalam diri individu yang selalu bergerak untuk terus tumbuh dan berkembang sebagai dampak adanya tantangan yang terjadi pada diri individu, dimana individu tersebut dapat menyesuaikan diri secara positif dalam mengatasi tantangan atau permasalahan yang ada.

Semua individu memiliki kapasitas resiliensi bawaan, dengan mengembangkan beberapa kemampuan seperti kompetensi sosial, keterampilan pemecahan masalah, kesadaran kritis, otonomi dan kesadaran akan tujuan masa depannya. Pertama, kompetensi sosial yaitu mencakup suatu kualitas seperti daya tanggap, dimana kemampuan ini merupakan kemampuan untuk mendapat tanggapan yang positif dari orang lain, individu memiliki fleksibilitas pada budaya yang berbeda, memiliki rasa empati, mampu melakukan komunikasi dan memiliki rasa humor.

Kedua, keterampilan pemecahan masalah yaitu suatu kemampuan untuk membuat rencana, pandai dalam mencari bantuan kepada orang lain, dapat berfikir kritis, kreatif dan reflektif. Ketiga, kesadaran kritis yaitu kesadaran reflektif terhadap suatu penindasan misalnya penindasan baik itu yang datangnya dari orangtua, ketidaksensitifan sekolah ataupun adanya perilaku rasis dari masyarakat. Dengan kesadaran adanya penindasan tersebut individu mampu menciptakan sebuah strategi untuk mengatasinya. Keempat, otonomi yaitu individu memiliki *self identity* sendiri dan mampu melakukan tindakan secara independen dan mampu memberikan kontrol pada lingkungan, termasuk penguasaan pada tugas, memiliki lokus kontrol internal dan juga memiliki *self efficacy*. Dalam perkembangan resiliensi individu menolak adanya pesan negatif tentang dirinya dan menjauhkan diri dari ketidakberfungsian diri dan kesemua itu untuk melindungi otonomi dirinya. Kelima, kesadaran akan tujuan masa depan yaitu individu memiliki kepercayaan terhadap masa depannya yang cerah, termasuk didalamnya arah tujuan masa depannya, aspirasi pendidikan, motivasi untuk berprestasi, memiliki ketekunan, harapan dan memiliki rasa optimis serta individu terhubung dengan spiritualitas.

Kemudian berkenaan dengan faktor resiliensi yang telah diidentifikasi dari beberapa penelitian yang telah mapan, maka *The International Resilience Research Project (IRRP)* mencoba menjawab dua pertanyaan baru yang muncul yaitu (1) bagaimana faktor resiliensi dan perilaku resiliensi dapat di promosikan, dan (2) bagaimana promosi resiliensi dapat dimasukkan dalam suatu program. Dalam hal ini

ada tiga asumsi. Pertama, respon resiliensi terhadap situasi resiliensi yang sulit untuk diperlihatkan; kedua, resiliensi terkait dengan suatu lintasan pertumbuhan dan; ketiga, peran penting yang dimainkan oleh orang dewasa dalam mempromosikan resiliensi pada anak-anak (Grotberg, 2001).

Adapun faktor resiliensi menurut IRRP bersumber pada pemberian dukungan eksternal, mengembangkan kekuatan dalam diri, memperoleh keterampilan interpersonal, memiliki kemampuan dalam memecahkan masalah, adanya pelabelan masing-masing yaitu *I Have*, *I Am*, dan *I Can*. *I Have* dapat diartikan sebagai suatu karakter resiliensi yang sumbernya dari lingkungan terhadap dirinya. *I Am* diartikan sebagai karakteristik yang bersumber dari kekuatan diri pribadi, sedangkan *I Can* diartikan sebagai karakteristik yang bersumber dari keterampilan sosial dan interpersonal (Desmita, 2009).

Menurut Reivich dan Shatte (2002), ada tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi yaitu *emotion regulation* (kemampuan untuk tetap tenang saat menghadapi kondisi yang menekan), *impulse control* (kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan), *optimism* (kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, dan tekanan yang muncul dari dalam diri), *causal analysis* (kemampuan mengidentifikasi secara akurat permasalahan yang dihadapi), *emphaty* (kemampuan bagaimana individu dapat membaca tanda-tanda dari kondisi psikologis dan emosional orang lain), *self efficacy* (mempresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu untuk menyelesaikan masalah dan menggunakan kemampuan diri untuk sukses), dan *reaching out* (meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan menimpa).

Riset yang dilakukan oleh Dvorsky dan Langberg (2016) mengidentifikasi 21 penelitian, termasuk di klinik, sekolah dan masyarakat menghasilkan sebuah kesimpulan bahwa faktor-faktor protektif baik secara individual, keluarga dan masyarakat dan sistem sosial masyarakat sebagai penyangga dari resiko ADHD, dan yang lebih menarik lagi terbukti dengan pola asuh yang positif dapat sebagai faktor yang mempromosikan resiliensi. Kemudian Wang et al. (2015) mengatakan bahwa tiga model dasar resiliensi yaitu model pelindung, model kompensasi, dan model inokulasi menjadi faktor promotif untuk mengubah keadaan yang beresiko pada konsekuensi negatif. Dua jenis faktor promotif yaitu aset dan sumber daya terbukti efektif mengurangi masalah baik internal maupun eksternal.

Kemudian sebuah riset yang dilakukan oleh Ungar et al. (2007) dalam penelitian menunjukkan bahwa dengan adanya dukungan pemahaman budaya menghasilkan perkembangan dan resiliensi remaja yang positif, dan Ungar (2011) kembali melakukan sebuah riset hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mekanisme dan proses perlindungan menentukan perkembangan yang positif. Ungar (2011) mengatakan bahwa resiliensi terjadi ketika banyaknya faktor resiko, penekanan yang

lebih besar perlu dilakukan pada peran sosial dan ekologi fisik sehingga menghasilkan perkembangan positif ketika individu mengalami sejumlah tekanan. Condly (2006) mengatakan bahwa faktor individu, keluarga dan masyarakat dapat diletakkan sebagai pondasi bagi program intervensi untuk mengembangkan dan memelihara resiliensi bagi remaja yang beresiko.

Tradisi budaya berpotensi menawarkan strategi adaptif tidak hanya memperkuat aset mata pencarian tetapi juga menghasilkan peluang baru selama kerentanan yang disebabkan oleh ekonomi, sosial dan politik. Masyarakat desa Kandyan memberikan contoh tentang bagaimana Resiliensi Kultur, bergantung pada tradisi budaya lama untuk kelangsungan hidupnya. Hasil penelitian juga menunjukkan bagaimana kultur dan nilai-nilai tradisional memperkuat resiliensi hidup dan dorongan perubahan, yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor eksternal sedangkan adaptasi berasal dari faktor internal.

ILUSTRASI

Domain atau ruang lingkup dalam penelitian resiliensi kultural yang dilakukan Ungar (2006) bertujuan untuk mengungkap pemahaman resiliensi yang tertanam, baik secara kontekstual maupun kultural, yaitu: 1) Budaya; 2) Komunitas; 3) Hubungan dan 4) individu. Ehlers pada penelitiannya di tahun 2004 melakukan pengembangan asesmen untuk mengungkapkan resiliensi kultural untuk mengungkapkan bahwa faktor budaya memiliki keterkaitan dengan resiliensi remaja dan orang dewasa yang memiliki latar belakang budaya atau etnis yang berbeda, yang kemudian diberi nama *Cultural Resilience Measurement (CRM)*. Asesmen yang ditawarkan oleh Ehlers terdiri dari lima skala yaitu *childhood stressor*, *global coping*, *adaptif coping*, *maladaptif coping*, dan *sociocultural support*.

Ilustrasi Umum

Penulis melakukan sebuah studi lapangan pada remaja putri di pondok pesantren untuk melihat gambaran resiliensi dilihat dari faktor ekologi budaya sekolah. Dari 24 responden jika dilihat dari lima indikator resiliensi kultural (yaitu, *childhood stressor*, *global coping*, *adaptation coping*, *maladaptif coping* dan *sociocultural support*) diketahui bahwa remaja putri di pondok pesantren Al Mujtahadah rata-rata memiliki resiliensi yang tinggi. Namun, ada 2 (dua) orang remaja putri yang dilihat dari rata-rata ke lima indikator memiliki resiliensi yang rendah. Hal ini dapat dilihat dari tabel 1 berikut ini:

Tabel 6.1
Gambaran Resiliensi Kultural Remaja

No	Nama Inisial	Skor Resiliensi Kultural	Klasifikasi
1	AY	32	Tinggi
2	Ir	35	Tinggi
3	El	27	Tinggi
4	EH	36	Tinggi
5	LAS	19	Tinggi
6	Lin	22	Tinggi
7	Lis	27	Tinggi
8	MM	19	Tinggi
9	NC	28	Tinggi
10	PR	28	Tinggi
11	RF	26	Tinggi
12	RAn	35	Tinggi
13	RAr	12	Rendah
14	Ro	23	Tinggi
15	Su	15	Rendah
16	APH	19	Tinggi
17	DFH	34	Tinggi
18	EM	30	Tinggi
19	EJ	34	Tinggi
20	SA	34	Tinggi
21	GM	28	Tinggi
22	Har	31	Tinggi
23	Ir	34	Tinggi
24	JN	36	Tinggi
25	WR	24	Tinggi
26	MH	30	Tinggi

Ilustrasi Khusus

Dari hasil angket responden berinisial RAr dan Sur memperoleh skor nilai yang rendah diantara yang lain sehingga di ambil kesimpulan bahwa remaja tadi membutuhkan bantuan untuk meningkatkan resiliensi kulturalnya. Setelah dilakukan wawancara dengan salah satu diantara mereka yaitu responden yang berinisial Sur memang ternyata kurang dalam melakukan interaksi sosial, suka menyendiri, kurang suka terlibat dalam kegiatan-kegiatan di pondok pesantren, serta memiliki nilai akademik dibawah rata-rata.

DISKUSI

Diskusi Umum

Proses stres yang berinteraksi dalam karakteristik psikologis memberikan pengaruh pada resiliensi (Fletcher & Sarkar, 2013). Begitupula faktor sosio ekologi, menurut Luthar (Ungar, 2012) perkembangan pribadi salah satu sumbernya berasal dari lingkungan sosial dan fisik. Individu dan ekologi merupakan suatu proses yang berasosiasi dengan resiliensi. Menjadi suatu perkembangan positif individu dalam menekan kapasitas stres bergantung pada kapasitas fisik individu dan ekologi sosialnya (Schoon dalam Ungar, 2012). Kajian untuk memahami ekologi secara luas berkenaan dengan resiliensi, menghasilkan suatu model yang interpretatif mana saja hal-hal yang dapat merugikan lingkungan (Schoon dalam Ungar, 2012). Sebuah studi menunjukkan bahwa domain kapasitas teknik, ekologi dan adaptasi memiliki kesesuaian dengan invarian budaya. Dari ketiga domain tersebut yaitu kapasitas teknik, ekologi dan adaptasi memiliki replikasi dengan struktur lintas budaya.

Hollings (Maltby et al., 2016) juga mengatakan bahwa resiliensi ekologi merupakan suatu sistem untuk menjaga kestabilan dan membantu menyerap perturbasi dalam hal identitas, fungsi dan tujuan serta struktur yang dapat membantu suatu perubahan yang diperlukan. Pesantren hadir sebagai sebuah institusi pendidikan yang penulis anggap mampu membentuk sebuah komunitas spiritual, dimana menurut Herman et al. (2011) bahwa resiliensi dipengaruhi oleh spiritualitas yang ada didalam diri individu berdampak pada adanya perasaan kelekatan, harapan, kepercayaan transenden yang meningkatkan pemaknaan, dan dukungan sosial dikuatkan melalui spiritualitas. Hal ini memperkuat hasil riset yang dilakukan oleh penulis, bahwa rata-rata remaja putri yang berada di lingkungan pondok pesantren memiliki skor yang tinggi resiliensi kulturalnya. Karena di dalam pondok pesantren Al-Mujtahadah sendiri para santri dituntut untuk melakukan interaksi sosial dalam setiap kegiatan pembelajarannya dan setiap kegiatannya berhubungan dengan spiritualitas.

Diskusi Khusus

Resiliensi kultural yang dimiliki remaja putri di pondok pesantren khususnya di Pondok Pesantren Al Mujtahadah terhubung dengan spiritualitas yang di bentuk oleh pondok pesantren itu sendiri. Nilai-nilai budaya pondok pesantren yang basisnya adalah agama Islam memberikan pengaruh pada cara pandang bagi para remaja dalam menyelesaikan ataupun dalam menghadapi permasalahan yang terjadi pada hidupnya yang mungkin saja dapat berdampak pada resiko stres ataupun depresi.

Spiritual resiliensi memiliki beberapa komponen, seperti memiliki dukungan ilahi, mempertahankan tujuan dan mengungkapkan rasa syukur. Tingkat kesejahteraan dan kualitas hidup didukung oleh faktor-faktor tersebut, dan hal ini

sangat penting bagi resiliensi wanita (Manning, L. K., 2012). Spiritualitas adalah sumber penting untuk bangkit kembali dari kesengsaraan dan sekaligus memperkuat dan memperdalam keimanan (Tuck & Anderson, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Clarke dan Cardman (2002) juga menghasilkan sebuah temuan bahwa rasa kemanusiaan pada orang yang mengalami cacat seumur hidup dengan kondisi kehidupan yang memuaskan karena memiliki pondasi spiritualitas. Ada tiga elemen kunci untuk menjadi manusia seutuhnya, yaitu, keyakinan, agensi dan tujuan.

SOLUSI

Stuntzer dan Hartley (2014) melakukan sebuah studi yang berfokus pada mempromosikan resiliensi kepada individu penyandang cacat. Studi yang mereka lakukan dengan memberikan konseling profesional sebagai intervensi untuk meningkatkan resiliensi antar individu yang berjuang untuk beradaptasi dengan kecacatan yang mereka alami. Dibuat modul yang terdiri dari 10 modul dimulai dari faktor intrapersonal, seperti komitmen internal dan kontrol, kemudian bergerak pada faktor interpersonal seperti dukungan positif dari rekan dan keluarga. Fasilitator kelompok (yaitu konselor atau psikolog) untuk menyajikan modul sesuai dengan urutan yang sesuai dengan format profesional untuk mengenalkan konsep resiliensi dan relevansinya terhadap kebutuhan individu penyandang cacat. Kesepuluh modul tersebut adalah sebagai berikut:

1. Ketahanan sebagai konsep;
2. Sikap positif dan pandangan hidup;
3. Komitmen dan pengendalian internal;
4. Pengaturan diri pikiran dan perasaan;
5. Kegigihan dan pemecahan masalah aktif;
6. Spiritualitas dan kepercayaan akan berhasil;
7. Memaafkan dan menyayangi diri sendiri dan orang lain;
8. Pertumbuhan dan transendensi pribadi;
9. Dukungan sosial dan keluarga;
10. Kaji ulang keterampilan yang dipelajari.

Format untuk setiap modul dimulai dengan definisi istilah dan konsep kunci, diikuti dengan serangkaian latihan, aktivitas, dan diskusi *self-assessment* yang berujung pada sebuah rencana tindakan tentang bagaimana menggunakan masing-masing praktik resiliensi untuk mencapai tujuan kehidupan pribadi.

REFERENSI

- Clarke, K. M. & Cardman, F. (2002). Spiritual Resilience in People Who Live Well with Lifelong Disability. *Journal of Religion, Disability & Health*, 6:1, 23-36.
- Condly, S. J., (2006). Resilience In Children: A Review of Literature With Implications for Education. *Urban Education*, Vol. 41 No. 3, May 2006 211-236

- Desmita (2009). Mengembangkan Resiliensi Remaja dalam Upaya Mengatasi Stres Sekolah. *Ta'dib Vol. 12, No. 1 (Juni 2009)*.
- Dvorsky, M. R. & Langberg, J. M. (2016). A Review of Factors that Promote Resilience in Youth with ADHD and ADHD Symptoms. *Clin Child Fam Psychol Rev*. DOI 10.1007/s10567-016-0216-z.
- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience: A Review and Critique of Devinitions, Concepts, and Theory. *European Psychologist 2013; Vol. 18(1):12-23*.
- Graber, Rebecca, Pichon, Florence and Carabine, Elizabeth (2015). *Psychological Resilience*. London: Overseas Development Institute.
- Grotberg, (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit*. Bernard Van Ler Foundation.
- Grotberg (1999). Countering Depression With the Five Building Blocks of Resilience. *Reaching Today's Youth 4 (1, Fall): 66-72*.
- Herman, H, Stewart, D.E., Diaz-Grandoz, Berger, E. L., dan Jackson, B., &Yuen, T. (2011). What is resilience?. *Canadian Journal of Psychiatry, 56(5), 258— 265*.
- Ledesma, J. (2014). Conceptual Frameworks and Research Models on Resilience in Leadership. *Sage Open July-September 2014:1-8. DOI: 10.1177/2158244014545464*.
- Luthar, S.S (2016). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In Press: D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental Psychopathology: Risk, disorder, and adaptation, Volume 3 (2nd edition)*. New York: Wiley.
- Luthar, S.S, Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Dev. 2000; 71 (3): 543 - 562*.
- Maltby, J., Day, L., Zemojel-Piotrowska, M., Piotrowski, J., Hitokoto, H., Baran, T., Jones, C., Chakravarty-Agbo, Anjalee & Flowe, H. D., (2016). An Ecological Systems Model of Trait Resilience: Cross-Cultural and Clinical Relevance. *Personality and Individual Differences 98 (2016) 96 - 101*.
- Manning, L. K. (2012). Enduring as Lived Experience: Exploring the Essence of Spiritual Resilience for Women in Late Life. *J Relig Health*. DOI 10.1007/s10943-012-9633-6.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Process in Development. *American Psychological Association, Inc. Vol. 56, No. 3, 227-238 DOI: 10.1037//0003-066X.56.3.227*
- Masten, A. S. & Reed, M-G J. Resilience In Development. In Snyder & Lopez, (2002) *Handbook of Positive Psychology* . New York: Oxford University Press.
- Masten, A. S. & Reed, M-G J., Resilience in Development. in Snyder, C. R., & Lopez, S. J., (2012). *Handbook of Positive Psychology*. USA: Oxford University Press.
- Masten, A. S., & Wright,, M. O., (1998) Cumulative Risk and Protection Models of Child Maltreatment. *Journal of Agression, Maltreatment & Trauma, 2:1, 7:30*.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles. *Three Rivers Press*.
- Rutter, M. (2006). Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding. *Annals New York Academy of Sciences, 1994:1 - 12 (2006)*.

- Stuntzer, S. & Hartley, M.T, (2014). The development of Resilience Intervention. *American Counseling Association Conference, March 2014, Honolulu, HI.*
- Tuck, I. & Anderson, L. (2014). Forgiveness, Flourishing, and Resilience: The Influences of Expressions of Spirituality on Mental Health Recovery. *Issues in Mental Health Nursing, 35:277-282, 2014.*
- Ungar, M. (2006). Resilience Across Cultures. *British Journal of Social Work (2008) 38, 218 -235*
- Ungar et al (2007). Unique Pathways to Resilience Across Cultures. *Journal of Adolescence, Vol. 42, No. 166, Summer 2007.*
- Ungar, M. (2011). The Social Ecology of Resilience: Addressing Contextual and Cultural Ambiguity of a Nascent Construct. *American Journal of Orthopsychiatry 2011, Vol. 81, No. 1, 1 - 17.*
- Ungar, M. (2012). Social Ecologies and Their Contribution to Resilience. In M. Ungar (ed.). *The Social Ecology of Resilience: A Handbook of Theory and Practice.* DOI 10.1007/978-1-4614-0586-3_2.
- Wang, J.-L., Zhang, D.-J. & Zimmerman, M. A. (2015). Resilience Theory and Its Implications for Chinese Adolescents. *Psychological Reports: Disability & Trauma 2015, 117, 2, 354 - 375.*

Bab 07 **PROFIL PRIBADI TANGGUH SANTRI**

Ummah Karimah
Institut Agama Islam Shalahuddin Al Ayyubi Bekasi

DESKRIPSI

Seorang santri yang menjalani kehidupan di pondok pesantren memerlukan ketangguhan pribadi. Terlebih pada zaman globalisasi saat ini, dimana kehidupan modern menjadikan hidup semakin kompleks dan penuh tantangan. Pribadi tangguh (*hardiness*) dapat dikatakan sebagai pribadi yang tahan banting dalam menghadapi berbagai tantangan, kesulitan, masalah hidup sebagai individu maupun kelompok. Sebagian besar santri termasuk kedalam fase remaja, dimana pada fase tersebut membutuhkan banyak dukungan untuk penyesuaian dari tekanan sosial, maupun tekanan kehidupan yang lainnya.

Istilah pribadi tangguh (*hardiness*) dikemukakan oleh Kobasa dkk (1979) dengan konsep utama pada karakteristik kepribadian individu yang mempunyai daya tahan terhadap stress. Konsep ini, pada awalnya adalah menguji hubungan antara stress dan kesehatan. Pribadi tangguh merupakan karakteristik kepribadian yang mempunyai fungsi sebagai pertahanan pada saat individu menemui suatu kejadian yang menimbulkan stress, Kobasa, dkk (1982).

Remaja merupakan masa *strom dan stress*, dimana meningkatnya tuntutan serta banyaknya perubahan menjadi sumber masalah pada kehidupannya (Hani, dkk., 2012: 230). Untuk menghadapi kehidupan yang penuh tantangan, remaja diharapkan menjadi pribadi tangguh, tidak mudah menyerah dan tidak mudah mengeluh dalam kondisi apapun dan dimanapun.

Perspektif agama terhadap pribadi tangguh adalah pribadi yang senantiasa bersyukur segala yang diberi oleh Allah SWT, baik itu nikmat ataupun ujian. Untuk menjadi pribadi yang tangguh tidaklah mudah, karena itu dibutuhkan pendekatan agar individu mempunyai skill (ketrampilan) agar menjadi tangguh, terbiasa dan terasah sehingga senantiasa berpikir baik kepada Allah SWT dalam keadaan apapun. Hal ini juga berlaku pada santri, dimana mereka membutuhkan kekuatan dari dalam diri dalam menjalani kehidupan di pondok pesantren.

Pada sisi ajaran Islam, keyakinan merupakan “ada banyak kekuatan di alam semesta yang membentuk hidup manusia”, Oleh sebab itu istilah “kekuatan” lebih tepat jika dipahami sebagai faktor yang memengaruhi manusia perilaku manusia (**Konfusius** dalam Sutoyo, 2015). Seperti kekuatan ketika manusia mendapatkan ujian dan cobaan, individu akan mengalami perubahan secara fisik maupun psikis.

Orientasi Pribadi Optimal
Perspektif Bimbingan dan Konselng

Kekuatan dalam menghadapi ujian dan cobaan tersebut merupakan perilaku manusia dalam bentuk kesabaran dan keikhlasan dalam menerima ujian dan cobaan, inilah yang menjadikan individu memiliki pribadi tangguh (*hardiness*).

Pada umumnya, manusia semenjak dilahirkan sampai menjadi dewasa (menjadi mandiri, berdiri sendiri, dan bertanggung jawab) di mulai dari lingkungan keluarga dan terus mengalami perkembangan hingga di masyarakat. Perkembangan anak dipengaruhi oleh pendidikan, sehingga akan menghasilkan anak yang baik atau buruk. Melalui pendidikan keluarga, khususnya pola asuh orang tua, di sekolah mendapat pendidikan dan wawasan dari guru dan teman, dan di masyarakat. peserta didik yang berada di pondok pesantren dapat dipastikan semuanya remaja. Masa remaja disebut juga masa transisional, dimana masa menunjukkan dengan jelas sifat-sifat masa transisi atau peralihan karena remaja belum memperoleh status orang dewasa tetapi tidak lagi memiliki status anak-anak Calon (Monks, 1998).

Peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP)/Madrasah Tsanawiyah (Mts) yang bermukim di pondok pesantren sering disebut sebagai santri, mereka mempunyai tuntutan akademik yang tinggi dan hafalan pelajaran agamanya seperti kitab-kitab kuning, menghafal qur'an hadits serta kesiapan untuk menghadapi dunia luar maka diperlukan pribadi tangguh yang tinggi. Hasil penelitian Mastuhu (1994 : 66-67) tentang "*Dinamika Sistem Pendidikan Pesantren*", yang menelaah tentang unsur dan nilai pendidikan pesantren dan mempunyai tujuan untuk mengetahui nilai-nilai luhur tradisi pendidikan pesantren yang kiranya perlu untuk dikembangkan dalam sistem pendidikan nasional. Sejalan dengan tujuan pendidikan nasional, kegiatan di pesantren mempunyai makna sebagai praktek ibadah yang didasari nilai-nilai toleransi, keikhlasan, kearifan, kezuhudan, kemandirian, dan kebebasan.

Kegiatan pesantren yang padat dan menetap *fullday* di pondok pesantren menentukan santri mendapatkan ragam ilmu yang memiliki aspek sosial dan budaya serta nilai-nilai kehidupan di pondok sehingga pengambilan keputusan dalam menghadapi tantangan yang di hadapi. Adapun pola pendidikan pesantren merupakan pola interaksi kiai-santri dan pendidikan Islam tradisional. Walaupun para kiai terikat kuat oleh pemikiran Islam tradisional, namun para kiai telah mampu membenahi pribadinya untuk tetap memiliki peranan dalam membangun masa depan Indonesia (Dhofier, 1994 : 172), model pendidikan pesantren adalah yang paling ideal dalam membentuk kepribadian dibandingkan model pendidikan madrasah maupun sekolah (Ridlwani Nasir, 2010 : 331-332).

Pribadi tangguh merupakan sesuatu yang sangat penting dan perlu dimiliki oleh santri di pondok pesantren. Salah satu lembaga pendidikan yang memiliki keunggulan model institusi pendidikan, baik tradisi keilmuan maupun sisi transmisi dan internalisasi moralitasnya ada pada pondok pesantren. Dilihat dari asal muasal kemunculannya, dan nuansa keislamannya yang kental dengan ajaran sufistik serta

pola pengajarannya yang dimulai dengan bahasa Arab, ada benarnya jika pesantren dianggap kesinambungan dari sistem pendidikan *zawiyah dan khanaqah* (sistem pendidikan sufi) di Timur Tengah (Zulkifli, 2002).

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang memiliki nilai-nilai budaya *riila, narima*, dan sabar yang mempengaruhi bagaimana santri memandang dan mensikapi permasalahan yang dialami. Budaya tersebut menjadi kekuatan pribadi dalam menghadapi setiap peristiwa kehidupan di pondok pesantren yang banyak terdapat lika likunya kehidupannya. Dina (2016: 983) menjelaskan bahwa untuk mengembangkan pribadi tangguh diperlukan seperangkat pola sikap dan keahlian maka dapat membantu mengubah dampak negatif.

DETERMINASI

Ada beberapa aspek ketangguhan pribadi (Kobasa, dkk., 1982) antara lain adalah: (1) komitmen yakni kecenderungan untuk ikut serta ke dalam kegiatan apapun yang dilakukan. keadaan saat itu tidak mempengaruhi dirinya; (2) kontrol, kecenderungan untuk menerima dan meyakini bahwa mereka dapat mengontrol dan mempengaruhi suatu kejadian dengan pengalaman ketika berhadapan dengan hal-hal yang tak terduga dan menjadikan kejadian itu sebagai hikmah dalam kehidupan. Termasuk emosi dan perilaku yang ditimbulkannya; dan (3) tantangan, kecenderungan untuk memandang suatu perubahan dalam hidupnya sebagai suatu yang wajar dan dapat mengantisipasi perubahan itu sebagai suatu tantangan yang menyenangkan. Dan mempunyai anggapan bahwa perubahan tersebut sudah menjadi kehendak Allah SWT dapat dianggap sebagai ujian, cobaan atau teguran, maka semakin sabar dan ikhlas pribadi tangguh menerima tantangan tersebut.

Ketiga hal tersebut berfungsi sebagai sumber ketahanan dalam menghadapi keadaan stress. Sumber ketahanan dari aspek komitmen merupakan kecenderungan untuk melibatkan diri dalam kegiatan dalam kehidupan dan mempunyai ketertarikan dan keingintahuan yang ikhlas tentang dunia sekelilingnya, seperti aktivitas, benda, dan orang lain. Selanjutnya sumber ketahanan kontrol atau pengendalian merupakan seolah-olah kejadian seseorang yang terjadi di sekitarnya dipengaruhi melalui usaha sendiri dengan kecenderungan untuk percaya dan bertindak. Sumber ketahanan tantangan adalah suatu perubahan dan bukan sebuah stabilitas yang membuat suatu keyakinan bahwa masalah yang dihadapi merupakan peluang untuk pertumbuhan pribadi bukan sebuah ancaman terhadap dirinya dan menyelesaikan masalah dengan cara positif.

Setiap manusia akan berhadapan dengan permasalahan hidup yang terkadang membuat kondisi merasa tertekan sehingga menimbulkan dampak negatif baik fisik maupun psikis. Menurut Santrock (1999) menjelaskan bahwa ketakutan akan kegagalan dalam mencapai kehidupan yang sukses sering kali menjadi alasan

munculnya stress dan depresi pada manusia. Untuk menghadapi berbagai masalah tersebut maka diperlukan potensi pada individu sehingga dapat beradaptasi terhadap keadaan tersebut dimana dapat meningkatkan potensi diri setelah keadaan yang penuh tekanan dihadapi. Beberapa hal yang menyebabkan seseorang mengalami kesulitan atau menderita dalam hidup disimpulkan oleh Konfusius (dalam Sutoyo, 2015 : 5), yaitu : (1) *orang yang selalu mementingkan keuntungan pribadi dalam tindakannya, ia akan menderita lebih banyak*. Hal ini terjadi karena individu kehilangan sifat dasar mereka dalam moralitas, membawa masalah dalam keluarga, padahal keluarga adalah dasar masyarakat yang paling baik; (2) masyarakat yang tidak memperhatikan kebodohan anak laki-laki (anak yang tidak tahu bagaimana merawat ayahnya (orangtuanya) akan menjadi warga yang sangat miskin, (3) *tidak adanya kesesuaian antara kata dengan tindakan*, (4) ketidakpedulian terhadap jalan orang-orang bijak yang menyebabkan masyarakat terpotong dari pandangan moral pada masa lalu, dan (5) kebijakan yang kosong dari hubungan-hubungan manusia.

Tidaklah sama kemampuan setiap individu dalam menghadapi kejadian hidup yang penuh gejolak dan stress, tergantung pada banyak hal, tipe kepribadian adalah salah satunya yang membedakan, khususnya pribadi tangguh. Menurut Maddi dan Kobasa (1982 : 168) *hardiness* disebut sebagai pribadi tangguh berkembang pada masa kanak-kanak secara tepat dan muncul sebagai perubahan dan merupakan akibat dari pengalaman-pengalaman hidup.

Setiap santri dalam menjalani kehidupan sehari-hari di pondok pesantren mengalami banyak peristiwa. Diantaranya beberapa peristiwa yang dihayati sebagai peristiwa buruk (tidak menyenangkan) dan menekan bathin. Setiap peristiwa buruk akan menimbulkan dampak bagi individu seperti tingkah laku dan emosi tertentu. Penghayatan pada dua individu atau lebih dalam suatu peristiwa yang sama seringkali berbeda-beda. Keyakinan dan pemaknaan peristiwa tersebut merupakan faktor yang menyebabkan munculnya perbedaan dalam menghayati peristiwa. Mampu bertahan dalam berbagai peristiwa pada individu merupakan hasil dari pemaknaan secara positif dan proporsional terhadap peristiwa. Sebaliknya, perasaan lebih tersiksa karena hasil pemaknaan secara negative terhadap peristiwa.

Situasi-situasi kehidupan yang penuh tekanan dan masalah diatasi dan dapat beradaptasi secara efektif oleh orang-orang yang memiliki pribadi tangguh. Keadaan seperti itulah yang akan menjadikan mental dan jiwa seseorang (santri) akan selalu hidup dan yakin serta memiliki energy positif yang terpancarkan sehingga selalu bersikap optimis dalam menghadapi segala masalah kehidupan yang menerpa saat berada di pondok pesantren maupun di luar pondok pesantren. Pembentukan sifat pribadi tangguh ini adalah berawal dari sifat optimism yang menyelimuti pola pikir orang tersebut. (Dinata, 2011 : 54). Sebagaimana dikatakan oleh Gentry dan Kobasa, bahwa kejadian dalam hidup yang menimbulkan stress mempunyai kontribusi

terhadap berkembangnya penyakit fisik (Alferd, S. 1982 : 258). Kepribadian pribadi tangguh merupakan suatu konstalasi kepribadian yang membuat individu menjadi kuat, tahan, stabil, dan optimis dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif yang dihadapi (Maddi & Kobassa, 1982 : 169).

Pribadi tangguh akan terbentuk dengan proses interaksi santri dengan lingkungan pondok pesantren, semakin santri mampu mengatasi krisis yang dihadapi maka semakin meningkatkan potensi santri dalam rangka menghadapi tahapan perkembangan berikutnya. Teori perkembangan Erikson menyatakan bahwa setiap tahap perkembangan dalam rentang kehidupan manusia mempunyai tugas perkembangan yang khas yang menghadapkan manusia pada suatu krisis yang harus dihadapi. Semakin individu berhasil mengatasi krisis yang dihadapi maka akan semakin meningkatkan potensi individu dalam rangka menghadapi tahapan perkembangan berikutnya. (Santrock, J.W. : 1999). Begitu pula sebaliknya pada fase remaja yang gagal menemukan identitas dirinya atau mengalami kebingungan identitas cenderung muncul perilaku menyimpang atau berbeda dari sebelumnya. Perilaku menyimpang itu seperti dalam penampilan diri dan cara berpakaian, berkata kasar, senang konsumsi alkohol, dan melakukan tindakan kriminal (Yusuf & Nani, S., 2013:97).

Individu yang menyukai kerja keras karena menikmati apa yang dilakukannya, membuat keputusan dan melaksanakannya karena menilai bahwa hidup ini sesuatu yang harus dimanfaatkan dan dimaknai merupakan individu yang memiliki pribadi tangguh. Pribadi tangguh mempunyai semangat menghadapi masa depan karena perubahan-perubahan yang dialami dalam kehidupan sebagai sebuah tantangan dan sangat berguna untuk perkembangan dirinya. Ketangguhan pribadi santri mengurangi pengaruh kejadian-kejadian hidup yang mencekam di pondok pesantren dengan meningkatkan penggunaan strategi penyesuaian diri dalam sosial dan akademik, antara lain dengan menggunakan sumber-sumber sosial seperti pengurus dan teman-teman seperjuangan yang ada di lingkungannya untuk dijadikan tameng, motivasi, dan dukungan dalam menghadapi masalah ketegangan yang dihadapinya dan memberikan kesuksesan (Hadjam, 2004).

Dinata (2011; 54), pribadi tangguh adalah sebutan bagi pribadi yang tidak merasa lemah terhadap sesuatu yang terjadi dan menimpanya dalam bentuk masalah, ujian atau cobaan. Pribadinya menganggap sesuatu yang terjadi adalah positif. Ia yakin betul bahwa skenario Allah SWT. itu tidak akan meleset sedikitpun karena manusia tidak pernah tahu apa yang Allah SWT. ketahui. Santri yang memiliki pribadi tangguh merupakan pribadi yang memiliki kemampuan untuk bersyukur apabila mendapat sesuatu yang berkaitan dengan kebahagiaan, kesuksesan, mendapat rezeki, dan mensyukuri dapat belajar di pondok pesantren. Sebaliknya, jika ia mendapat sesuatu yang tidak diharapkannya, entah itu berupa kesedihan,

kegagalan, mendapat bala bencana, dan kesulitan-kesulitan yang dihadapi. Maka santri memiliki ketahanan untuk selalu bersabar dan memohon kepada-NYA. Dan pribadi seperti ini memposisikan setiap kejadian yang menyimpannya adalah atas izin dan kehendak Allah. Santri tersebut pasrah dan selalu berusaha untuk bangkit dengan cara mengambil pelajaran dari setiap kejadian tersebut.

Perbedaan individu yang mempunyai pribadi tangguh dengan pribadi tidak tangguh, saat menerima situasi yang penuh dengan stressor, serta memberikan pengaruh pada kondisi fisiologis yang berbeda (Wiebe, 1991). Dampaknya adalah jika individu yang mempunyai komitmen dan kontrol yang rendah akan mempunyai atribusi tidak sehat jika dibandingkan dengan individu yang mempunyai komitmen dan kontrol tinggi. Situasi yang mengancam direspon positif oleh individu dengan pribadi tangguh berbanding terbalik dengan individu yang memiliki kepribadian yang rentan atau tidak tahan banting.

Contohnya ketika ada individu yang mengalami stress tinggi yang terus menerus dan dalam tempo waktu yang relatif lama namun tetap sehat, memiliki perbedaan karakteristik kepribadian dengan individu yang menjadi sakit. Karakteristik tersebut merupakan pribadi tangguh karena mempunyai fungsi sebagai sumber perlawanan saat individu menemui suatu kejadian yang menimbulkan stress (Hadjam, 2004).

Implikasi pendekatan yang dapat dilakukan konselor atau guru BK bekerja sama dengan pengurus pondok dan orang tua santri salah satunya adalah melalui kegiatan di pondok pesantren dalam bentuk *bimbingan dan konseling kelompok*. Hasil penelitian Rahmawati (2016) menjelaskan bahwa praktik bimbingan dan konseling yang dilakukan disalah satu pondok pesantren, yaitu Al-Mukmin dapat dikatakan kurang maksimal. Hal tersebut dapat dilihat dari pemberian konseling yang masih bersifat kastuistik dan belum bersifat preventif. Sehingga permasalahan-permasalahan yang muncul pada santri, khususnya santri baru dan santri yang motivasinya rendah dalam mengikuti pendidikan di pondok pesantren dari tahun ke tahun hampir serupa, sedangkan hal tersebut dapat diatasi atau diminimalisir. Melalui program atau kegiatan di pondok pesantren dapat dijadikan suatu proses layanan bimbingan dan konseling untuk para santri.

Pendidik dan konselor memandang penting pemahaman terhadap akar dan status musibah yang dihadapi individu, tugas utamanya adalah membantu mencari jalan keluar dari kesulitan yang dihadapi individu sebagai santri. (1) jika musibah sebagai “hukuman” atau “balasan” dan atau “teguran” yang bersumber dari keengganan manusia mengikuti petunjuk Allah, maka solusinya adalah individu harus segera kembali ke jalan Allah dan bertaubat kepada-Nya. Dan (2) jika musibah itu adalah sebagai “ujian dari Allah”, maka individu harus ikhlas menerima dan menjalani ujian itu dengan sabar seraya berdoa kepada Allah SWT. Agar kiranya ia mampu menyelesaikan masalah dengan baik (Sutoyo, 2015 : 189-190).

Beberapa faktor kemampuan untuk tangguh menghadapi masalah, antara lain memiliki empati, ketrampilan berkomunikasi yang baik dan menyelesaikan masalah serta merancang tujuan dengan baik. Pribadi yang tangguh melibatkan diri dalam kegiatan yang bermakna dan mempunyai sikap pendukung yang positif dalam keluarga dan masyarakat serta memandang positif kepada masa depan.

Mayasari (2014) hasil penelitiannya adalah melalui pengembangan keterampilan *resilience*, dalam proses konseling baik secara individual maupun kelompok diharapkan karakter tangguh ini dapat terbentuk. Dengan karakter ini, diharapkan agar seseorang dapat kuat menahan penderitaan, kesulitan, dan mempunyai pikiran dan sikap positif terhadap semua peristiwa yang dialaminya sehingga tidak mudah terjerumus melakukan hal-hal yang negative bagi diri sendiri maupun orang lain.

Implikasi membentuk pribadi tangguh terhadap remaja dalam program bimbingan dan konseling adalah (1) konselor atau guru BK memberikan materi dalam bimbingan klasikal seperti contoh "Problem Solving", (2) kerja sama pihak sekolah dan orang tua dalam membentuk pribadi tangguh pada remaja, [3] Pengurus pondok pesantren lebih dapat bekerja sama dengan guru BK dalam menangani santri.

Adapun tujuan dari pelaksanaan program bimbingan dan konseling dalam membentuk karakteristik kepribadian individu, yaitu memiliki daya tahan terhadap stress. Tercermin pada santri yang memiliki kekuatan dalam menghadapi stress. Seseorang yang memiliki pribadi tangguh cenderung memiliki penyesuaian diri yang positif dan adaptif Mahmudah (2009 ; 57). Beberapa karakter individu dengan ketangguhan pribadi (Kobasa, 1979) :

1. Pengakuan terhadap adanya perbedaan nilai, tujuan dan prioritas dalam hidup dan memiliki komitmen terhadap aktivitas dan hubungan dengan diri mereka.
2. Keyakinan dalam diri bahwa mereka mampu melakukan control diri atau memberi pengaruh terhadap peristiwa yang dialami.
3. Memandang tantangan sebagai perubahan atau pembelajaran untuk lebih baik dan kesempatan daripada sebuah ancaman.

Keyakinan dalam individu yang tangguh pada pengalaman menemukan penilaian situasi yang mengancam menjadi kurang menakutkan membuat tekanan timbul minimum. Seperti sebagian pribadi perempuan tangguh dalam menghadapi permasalahan hidupnya.

ILUSTRASI

Ilustrasi Umum

Penelitian ini dilaksanakan pada peserta didik Madsarah Tsanawiyah Yayasan Perguruan Islam El Nur El Kasysyaf (MTs YAPINK) Tambun Bekasi sekaligus sebagai santri pada Pondok Pesantren YAPINK. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 30 orang peserta didik kelas VIII yang terdiri dari 17 laki-laki dan 13

Perempuan. Instrumen yang digunakan adalah angket *hardiness scale* yang dikembangkan oleh peneliti yang meliputi tiga dimensi pribadi tangguh yaitu komitmen, control, dan tantangan.

Hasil analisis angket peserta didik Mts YAPINK secara umum pribadi santri berada pada kategori tinggi sebanyak 2 orang (6, 67%) dan kategori sedang sebanyak 28 orang (93, 3%). Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 7.1
Profil Umum Pribadi Tangguh Santri

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	2	6, 7%
Sedang	28	93,3%
Rendah	0	0%

Dilihat dari setiap aspek diperoleh hasil pribadi tangguh santri pada dimensi komitmen berada pada kategori tinggi sebanyak 13 orang (43,33%) dan kategori sedang sebanyak 17 orang (56,67%). Pribadi tangguh santri aspek kontrol pada kategori tinggi sebanyak 2 orang (6,67%) dan kategori sedang sebanyak 28 orang (93,33%). Sedangkan pada dimensi tantangan berada pada kategori tinggi sebanyak 28 orang (93,33%) dan kategori sedang sebanyak 2 orang (6,67%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini :

Tabel 2:
Pribadi Tangguh peserta didik dilihat dari per dimensi

Kategori	Aspek					
	Komitmen		Kontrol		Tantangan	
	F	%	F	%	F	%
Tinggi	13	43,33%	2	6,67%	28	93,33%
Sedang	17	56,67%	28	93,33%	2	6,67%
Rendah	0	0%	0	0%	0	0%

Selanjutnya, data yang diperoleh dari hasil angket ditindak lanjuti melakukan wawancara kepada sepuluh orang santri sebagai responden. Hasilnya, diperoleh data bahwa secara umum peserta didik memiliki pribadi tangguh apabila memperoleh suatu yang tidak menyenangkan dalam pondok pesantren, misalnya: keterlambatan kiriman uang dari orang tua, sulit mempraktikkan bahasa arab, kesulitan menerima materi pelajaran, atau perlengkapan pribadi hilang.

Selain itu bentuk emosi pribadi tangguh yang paling mudah mereka lakukan dengan membaca qur'an atau istilah dalam pondok adalah deres qur'an. Selanjutnya, peneliti menanyakan santri dapat berpikir positif dalam kehidupan keseharian agar menjadi pribadi tangguh. Bagaimana santri berpikir positif kepada Allah, berpikir

positif terhadap diri sendiri, berpikir positif pada orang lain, dan berpikir positif pada waktu.

Responden menjawab bahwa emosi pada pribadi tangguh ditujukan, pertama, kepada Tuhan Yang Maha Esa bahwa ujian, masalah dan cobaan adalah sebuah bentuk kasih dan sayang Allah SWT kepada hambaNYA. Kedua, kepada diri sendiri, bahwa Allah SWT tidak akan memberi beban diluar batas kemampuan hambaNYA dan menganggap bahwa ujian dan masalah ini adalah proses pendewasaan dan perkembangan, ketiga adalah kepada orang lain karena setiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan. Selanjutnya berfikir positif kepada waktu, bahwa waktu tak akan dapat kembali apa yang menjadi sebuah keinginan manusia.

Ilustrasi Khusus

Hasil analisis terhadap skor angket santri, diperoleh ada dua peserta didik yang memperoleh skor tertinggi dan satu peserta didik lainnya yang memperoleh skor terendah. Skor tertinggi dimiliki oleh MFF dengan skor 140 dan FM dengan skor 141 sedangkan skor terendah dimiliki oleh AE dengan skor 109. Walaupun skor angket yang dimiliki oleh AE berada pada kategori tinggi, akan tetapi skor tersebut sangat mendekati kategori rendah, sehingga dalam penelitian ini perlu untuk mendapatkan perhatian yang lebih serius dari pihak sekolah terutama pengurus pondok pesantren dan guru kelas serta guru bidang studi dalam rangka pengembangan pribadi tangguh santri.

Informasi yang diperoleh dari pihak sekolah dan pondok pesantren tentang keluarga AE, pendidikan ayah adalah SMA dan ibu SMA. Kedua orang tua AE bekerja, ayah AE bekerja sebagai wiraswasta sedangkan ibu AE bekerja sebagai karyawan swasta di swalayan. Kedua orangtua AE mendidik AE dengan pola asuh liberal atau bebas.

Pola asuh kedua orang tua menyebabkan AE kurang bersikap dewasa dan bersabar ketika menghadapi permasalahan. Hal inilah yang patut diduga yang menjadi salah satu penyebab menjadi skor AE berada di skor tinggi namun mendapatkan skor paling rendah dibanding dengan teman-temannya yang lain. Oleh karena itu AE perlu mendapatkan bimbingan dan arahan agar dapat mengembangkan pribadi tangguh.

DISKUSI

Manusia adalah makhluk Tuhan yang memiliki kesempurnaan dan dilengkapi dengan akal dan hati. Saat menghadapi cobaan rasa sedih, takut, kecewa tentu ada dalam hati. Seseorang bisa mengalami stress, karena hatinya tidak kuat menahan dan tidak mampu akalnya untuk berfikir. Sebagaimana dari hasil penelitian Sholichatun (2012) menjelaskan bahwa permasalahan yang dihadapi santri antara lain adalah

seputar hubungan dengan lawan jenis, interaksi sosial dengan guru dan sebaya, problem dengan keluarga/orangtua, konflik antar sebaya, problem-problem pengendalian diri yang terkait dengan aturan-aturan dan norma-norma pesantren dan agama, problem yang berhubungan dengan belajar serta problem yang berhubungan dengan penyesuaian diri dengan kehidupan pesantren.

Individu dengan pribadi tangguh senang bekerja keras karena dapat menikmati pekerjaan yang dilakukan, membuat suatu keputusan dengan senang dan melaksanakannya karena menganggap bahwa hidup ini sebagai sesuatu hal yang harus dimanfaatkan dan dimaknai sehingga individu pribadi tangguh santri akan berkompetisi dalam belajar di pondok pesantren. Perilaku dan kognisi individu dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan tertentu, dipengaruhi peran pribadi tangguh termasuk pula perilaku dan suatu ikhtiar individu ketika menghadapi kesusahan dalam menyelesaikan tugas sehingga mencapai hasil yang diharapkan. Hasil penelitian Paula R. Jameson (2012) menyatakan bahwa contoh lain stres individu antara lain adalah kelebihan beban akademik, waktu ujian, nilai, hubungan dengan sekolah dan konflik dengan dokter, merasakan kelemahan pengetahuan klinis, menyiapkan untuk klinis, pengalaman klinis, berhubungan dengan pasien, atau membahas masalah sensitif dengan pasien.

Kemampuan individu dalam melawan stressor merupakan kekuatan pribadi tangguh. Individu dengan pribadi tangguh rendah akan merasakan stress lebih besar dibandingkan individu yang memiliki pribadi tangguh tinggi. Pada situasi yang samapula individu yang memiliki pribadi tangguh tinggi menunjukkan respon yang mengarah pada penyelesaian masalah sedangkan individu yang memiliki pribadi tangguh yang rendah menunjukkan pertahanan diri.

Kebahagiaan, kesenangan, kenyamanan, ketentraman, dan ketenangan hati merupakan cerminan pribadi tangguh yang merupakan dambaan setiap manusia. Salah satu anugerah dari Allah SWT dapat dihadapi sebagai masalah dan cobaan yang menimpanya merupakan salah satu idealnya manusia. Proses mengalaminya peningkatan sikap dan kepribadiannya karena dengan ketabahan, semangat, penerimaan, dan kesabaran. Sebagaimana firman Allah SWT. Surat Ali Imran ayat 173-174 berfirman “Cukuplah Allah menjadi penolong kami dan Allah adalah sebaik-baik pelindung. Maka mereka kembali dengan nikmat dan apa-apa, mereka mengikuti keridhaan Allah. Dan Allah mempunyai karunia yang benar”. Allah SWT tidak akan membebani hambaNYA melainkan sesuai batas kemampuan dirinya, maka Allah akan memberikan pahala dari kebajikan dan kebaikan yang diusahakannya dan mendapat siksa yang dikerjakannya dari kejahatan.

SOLUSI

Setiap remaja mengalami resiko perkembangan, termasuk para remaja yang menjalani kehidupan mereka di dalam pesantren. Fenomena problematika remaja di pesantren menjadi bagian fenomena umum remaja dengan permasalahan mereka yang hampir tak berbeda dari remaja yang hidup di luar pesantren (Yulia Sholichatun, 2012). Mereka berada dalam suatu komunitas yang memiliki basis nilai tertentu yang berbeda dari nilai masyarakat secara umum dan karakteristik khas kehidupan pesantren menempatkan problematika perilaku remaja pesantren sebagai fenomena yang memiliki kekhasan tersendiri khususnya.

Dalam upaya mengenali, mendefinisikan dan mengembangkan konteks kondisi yang merugikan dan meningkatkan kemampuan individu untuk mengatasi kesengsaraan, maka intervensi yang dilakukan adalah ilmu perilaku dalam membantu dan mengembangkan konstruksi ketahanan. Ketahanan didefinisikan sebagai keberhasilan dalam penyesuaian di tengah keadaan tantangan dan ancaman. Seperti contoh di pesantren ketahanan pada remaja harus dilakukan secara ekologis. Model yang tepat untuk mempelajari pengaruh individu, sekolah (pesantren), masyarakat dan budaya pada keduanya santri dan gurunya merupakan Persamaan ekologis.

Hasil penelitian Orly, dkk (2010) menyatakan bahwa dalam kerangka konseptual teori stres dan coping. Rekomendasi untuk pendidikan profesional kesehatan disarankan. Maka sebuah komunitas dengan ciri yang khas dimiliki dalam pondok pesantren, dimana memiliki sumber protektif dan resiko yang juga khas pesantren. Realitas sekolah di pesantren memiliki sisi yang agak berbeda dari sekolah secara umum walau pesantren dapat dikatakan sebagai sebuah institusi pendidikan (keagamaan). Dengan demikian, pengembangan pribadi tangguh remaja di pesantren dapat memadukannya dengan nilai-nilai lokal pesantren dan kelembagaan komunitas pesantren yang khas dan memanfaatkan coping dari sisi pesantren yang merupakan sebuah institusi pendidikan. Hasil Penelitian Sabiq M. Azam, Zaenal Abidin menjelaskan bahwa tingkat stres santri yang melakukan shalat tahajud lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak melakukan shalat tahajud. Jadi shalat tahajud terbukti sangat efektif dapat mengurangi tingkat stres santri di Pondok pesantren.

Di Pesantren memerlukan pula pengembangan pribadi tangguh remaja dan hal yang perlu dilakukan dalam setting komunitas. Faktor-faktor ekologis perlu dilakukan dalam pengembangan pribadi tangguh santri di pesantren sehingga mampu memberikan daya dukung yang maksimal terhadap perversi munculnya problem-problem psikologis pada remaja. Optimalisasi peran para asatid (guru dan pembina), para santri sendiri, orangtua serta penataan peraturan pesantren yang

memadai khususnya dalam hal pengembangan kontrol dan monitor merupakan hal-hal yang dapat dilakukan.

REFERENSI

- Alferd and Smith. T.W. (1982). " The Hardy Personality Cognitive and Social. *Vol 56 no2, 257-266.*
- Dinata, Arda. (2011). Menjadi Pribadi Tangguh. *Jurnal Inside*, edisi 10, Vol. VI, No. 01/Juni 2011, 54.
- Dina Ye. S. Dkk. (2016). Hardiness of Adolescents with Special Educational Needs : Research Results. *International Journal Of Environmental & Science Education 2016. Vol. 11, No. 17, 9829 – 9838.*
- Hadjam, M.N.R. (2004). Peran Kepribadian Tahan Banting Pada Gangguan Somatisasi. *Jurnal Anima, Vol. 19. No.2, 122-135.*
- Hani, dkk. (2012). Hubungan Antara Persepsi Terhadap Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Dengan Kematangan Emosi Pada Remaja di SMA Negeri "X". *Proceeding Temu Ilmiah Nasional VIII IPPI, Yogyakarta, 8-10 November 2012, 230-238*
- Kobasa, S.C. & Maddi, S.R. & Kahn, S. (1982). Hardiness and Health : A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology. 42, 168-177.*
- Kobasa, S.C. (1979). "Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry Into Hardiness". *Journal of Personality and Social Psychology. Vol 37.1-11.1979.*
- Maddi, S.R., Kobasa, S.C., dan Khan, S. (1982). "Hardiness and Health: A Prospective Study". *Journal of Personality and Social Psychology. Vol 42, 168-177.*
- Mahmudah, I. (2009). Perbedaan Ketangguhan Pribadi (Hardiness) Antara Siswa dan Siswi Di Sekolah Menengah Pertama Daerah Rawan Abrasi. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi Indigenus, Vo.. 11, No.2 November 2009, 47-59.*
- Mastuhu, (1994). *Dinamika Sistem Pendidikan Pesantren*. Jakarta : INIS.
- Mayasari, Ros. (2014). Mengembangkan Pribadi Yang Tangguh Melalui Pengembangan Ketrampilan Resilience. *Jurnal Dakwah, Bo. XV, No. 2 Tahun 2014, 286.*
- Monks, F. J. Knoers. Siti Rahayu H. (1998). *Psikologi Perkembangan : Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta : Gajah Mada Universitas Press.
- Orly Sarid, dkk. (2010). The Impact of Cognitive Behavioral Interventions on SOC, perceived Stress and Mood States of Nurses. *Procedia – Social and Behavioral Sciences Volume Issue 2, 2010.*
- Paula R. Jameson. (2012). The Effects Of A Hardiness Educational Intervention On Hardiness And Perceived Stress Of Baccalaureate Nursing Students. *Dissertation Presented to the Faculty of the School of Nursing Widener University.*
- Rahmawati, R.F. (2016). Konseling Budaya Pesantren. *Konseling Religi : Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Volume 7, No. 1 Juni 2016.*
- Ridlwani, Nasir. (2010). *Mencari Tipologi Format Pendidikan Ideal Pondok Pesantren di Tengah Arus Perubahan*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Santrock, J.W. (1999). *Life-Span Development (7th edition)*. Boston : McGraw-Hill.

- Sutoyo, Anwar. (2015). *Manusia Dalam Perspektif Al-Qur'an*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Wiebe, D.J. (1991). Hardiness and Stress Moderation : A Test of Proposed Mechanism. *Journal of Personality and Social Psychology*. 60 (1). 89-99.
- Yulia Sholichatun. (2012). PENGEMBANGAN RESILIENSI SANTRI DI PONDOK PESANTREN (Catatan Hasil Aktivitas Pengabdian Masyarakat). Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang
- Zamakhsyari, Dhofier. (1994). *Tradisi Pesantren : Studi tentang Pandangan Hidup Kiai*. Jakarta : LP3ES.
- Zulkifli. (2002). *Sufism In Java, The Role Of Pesantren In The Maintenance Of Sufism In Java*. Leiden : INIS.

Bab 08 **PENGEMBANGAN KUALITAS HIDUP MAHASISWA**

Gian Sugiana Sugara
Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya (UMTAS)

DESKRIPSI

Kebahagiaan dan kesejahteraan adalah kondisi ideal yang ingin dicapai oleh setiap individu dalam menjalani kehidupannya. Diener (2003) menjelaskan bahwa untuk mencapai kondisi ini, individu perlu mencapai kepuasan dengan hidup yang dijalannya. Dengan kata lain, agar individu mencapai kesejahteraan dalam hidupnya, ia perlu untuk memenuhi dimensi dan aspek dalam hidupnya yang terkait dengan meningkatkan emosi positif, menjalin relasi dengan orang lain, terlibat aktif dalam aktivitas dalam hidup, memiliki makna hidup dan terpenuhinya tujuan yang diinginkan (Seligman, 2011).

Kesejahteraan bersifat kontinum dan multidimensi (Roscoe, 2009), setiap dimensi tidak berdiri sendiri melainkan saling terhubung dan ketika terintegrasi dengan seimbang akan membantu individu berkembang optimal (Myers, 1992). Dalam arti yang lain, kesejahteraan memiliki dimensi dan aspek tersendiri yang saling berkaitan. Ketika individu dapat mencapai kesejahteraan dalam dirinya, maka individu akan mencapai kehidupan yang berkualitas dimana hal ini diinisiasi oleh tercapainya kepuasan hidup pada dirinya yang menjadikan prediktor hidup yang berkualitas.

Kualitas hidup merupakan studi yang mempelajari kebahagiaan manusia, kekuatan dan kualitas kehidupan agar lebih baik (Frisch, 2006). Kualitas hidup merupakan bagian dari psikologi positif yang mengkaji manusia agar memiliki kualitas kehidupan yang lebih baik berdasarkan prinsip kepuasan hidup (Frisch et al., 2005; Diener, 2003; Seligman, 2011). Lebih jauh Frisch (2006) menjelaskan bahwa secara definitif kesejahteraan hidup diartikan sebagai evaluasi subjektif individu terhadap sesuatu yang penting dalam dirinya yang berkaitan dengan terpenuhinya kebutuhan, tujuan dan harapan. Dengan kata lain, kualitas hidup memfokuskan diri pada peningkatan komponen terpenting dalam hidup individu dengan tujuan untuk mencapai kebahagiaan.

Pendidikan memiliki peranan yang besar dalam membantu individu untuk mencapai hidup yang berkualitas. Hal ini terkait dengan upaya pendidikan yang membantu individu untuk menggapai kondisi yang optimum dalam dirinya (Kartadinata, 2011). Upaya pendidikan untuk meningkatkan kualitas hidup diwujudkan dalam bentuk bantuan layanan bimbingan dan konseling yang berorientasi pada pencapaian kepuasan hidup sehingga mencapai kesejahteraan

Orientasi Pribadi Optimal
Perspektif Bimbingan dan Konseling

(Frisch, 2013; Seligman, 2011; Myers & Sweeney, 2005). Kondisi optimal yang dicapai individu akan diaktualkan dengan menampilkan diri dengan karakteristik kepribadian yang sehat (Lent, 2004).

Dengan demikian kampus sebagai sistem sosial yang mempengaruhi pengembangan pribadi dan kesejahteraan individual memiliki peranan penting dalam mengembangkan kesehatan mental yang berujung pada kualitas hidup yang positif pada mahasiswa (Maggino & Schifini D'Andrea, 2003). Konsep kualitas hidup pada mahasiswa berkaitan dengan dimensi motivasi terhadap studi, kinerja akademik dan kepuasan terhadap domain kehidupan. Pandangan ini memberikan penguatan bahwa layanan bimbingan dan konseling bagi mahasiswa dipandang sebagai layanan yang dibutuhkan oleh mahasiswa untuk mencapai kondisi optimal sehingga memiliki hidup yang berkualitas.

Kualitas hidup sangat berkaitan erat dengan kesejahteraan dimana kata ini tidak dapat dipisahkan karena memiliki keterkaitan konseptual. Terdapat beberapa istilah yang berkaitan dengan tema kualitas hidup yakni diantaranya kebahagiaan (*happiness*), hidup yang baik (*good life*), kesejahteraan (*well-being*), dan kesehatan psikologis (*wellness*). Secara konseptual definisi kualitas hidup terkait dengan kebahagiaan, kepuasan hidup dan kesejahteraan. Konsep kesejahteraan dapat dilihat dengan menggunakan dua pendekatan yaitu hedonic dan eudaimonic. Pendekatan hedonic memandang kesejahteraan fokus pada meningkatnya kesenangan dan kebahagiaan. Model hedonic dikenal juga dengan istilah kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) yang memfokuskan pada tiga konsep utama yaitu kepuasan hidup, ketiadaan perasaan negatif dan meningkatnya perasaan positif (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Pendekatan lain dalam melihat kesejahteraan yaitu model eudaimonic yang menekankan kesejahteraan terwujud ketika individu dapat mencapai potensinya secara optimal dan mampu merealisasikannya (Lent, 2004). Berbeda dengan model hedonic yang memfokuskan pada meningkatnya kesenangan dan kebahagiaan, pendekatan eudaimonic cenderung berfokus pada sejumlah besar domain kehidupan, walaupun sangat bervariasi secara signifikan mengenai elemen fundamental yang menentukan kesejahteraan. Misalnya salah satu model eudaimonic adalah model kesejahteraan psikologis dari Ryff & Keyes (1995) yang menunjukkan bahwa kesejahteraan terdiri dari enam elemen yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

Konsep lain yang dapat digunakan dalam mengkonsepsikan kesejahteraan adalah dengan konsep "wellness" yang lebih dikenal pada wilayah kajian konseling. Beberapa peneliti menggunakan istilah "wellness" bergantian dengan kesejahteraan "well being" (Hattie, Myers, & Sweeney, 2005). Istilah 'wellness' dekat dengan pendekatan eudaimonic berfokus pada fungsi optimal dari individu. Secara

konseptual 'wellness' didefinisikan sebagai kondisi yang berorientasi pada memaksimalkan potensi individu agar mampu merealisasikan kemampuannya (Palombi, 1992). Konseptualisasi "wellness" menekankan bahwa kesejahteraan ditandai dengan tidak adanya gangguan yang menghambat dirinya. Konsep "wellness" memandang bahwa kesejahteraan secara holistik dalam domain kehidupan seperti kesejahteraan fisik, spiritual (Palombi, 1991).

Kualias hidup tidak dapat dipisahkan dengan konsep kesejahteraan. Karena kedua konsep ini memiliki kemiripan dalam memahami konsep kesejahteraan. Secara tekstual kualitas hidup dapat didefinisikan sebagai kondisi dimana derajat atau tingkat mencapai 'cara terbaik untuk hidup' atau 'kehidupan yang baik' yang dapat diurutkan dari yang tinggi ke rendah atau kehidupan yang baik sampai yang miskin (Veenhoven, 1984). Definisi ini mengarah pada keunggulan atau kebaikan dalam aspek kehidupan yang melampaui sekadar penghidupan, bertahan hidup, dan umur panjang. Konsep ini berfokus pada " domain " atau bidang kehidupan yang membuat hidup sangat menyenangkan, bahagia, dan bermanfaat, seperti pekerjaan yang berarti, realisasi diri dan standar kehidupan yang baik (Frisch, 2013).

World Health Organization (WHO) mendefinisikan kualitas hidup sebagai konsep yang luar dan kompleks dan dipengaruhi oleh kesehatan fisik, keadaan psikologis, tingkat kemandirian, hubungan sosial dan hubungan mereka dengan ciri khas lingkungan mereka "(WHOQOL Group, 1998, hal 1570). Jika dilihat dari pendekatan hedonic dan eudaimonic, kualitas hidup menggunakan kedua konsep tersebut untuk melakukan pengukuran terhadap kesejahteraan. Kondisi pencapaian ini dikenal juga dengan kemampuan fungsional (functional ability) dari potensi yang dimiliki individu atau tercapainya individu dalam mencapai realisasi diri (self realization).

DETERMINASI

Konstruk kualitas hidup memiliki fondasi bahwa untuk mencapai kualitas hidup individu perlu mencapai kepuasan dengan hidup yang dijalannya (Diener et al, 1999). Konsep kepuasan hidup menjadi prediktor dalam mencapai kesejahteraan (Cummins 1996; Huebner 1994; Alfonso et al. 1996; Diener et al, 1999; Gregg and Salisbury 2001). Temuan ini menunjukkan bahwa kepuasan hidup menjadi faktor yang penting untuk melakukan pengukuran kualitas hidup. Sementara kesejahteraan adalah menjadi tujuan akhir yang dicapai oleh individu. Frisch (2013) menjelaskan bahwa kualitas hidup diartikan sebagai evaluasi subjektif individu terhadap sesuatu yang penting dalam dirinya yang berkaitan dengan terpenuhinya kebutuhan, tujuan dan harapan dalam domain kehidupan yang berarti bagi dirinya. Diener (2003) mengemukakan bahwa kualitas hidup perlu dipandang dalam dua perspektif yaitu penilaian kepuasan hidup secara subjektif dan objektif. Pendapat ini sesuai dengan peneliti yang mengkonstruk teori kualitas hidup tidak hanya fokus pada kepuasan

hidup secara menyeluruh akan tetapi terdiri dari komposisi domain kehidupan yang dimiliki oleh individu (Cummin et al, 2003: Sirgy et al, 2010). Untuk itu konstruk teori kualitas hidup yang dikembangkan dalam penelitian ini didefinisikan sebagai evaluasi subjektif terhadap kondisi kesejahteraan yang didasari kepuasan individu dalam domain kehidupan yang penting bagi individu. Adapun domain kehidupan yang diukur terdiri dari 16 kehidupan yakni kesehatan, harga diri (*self esteem*), spiritual, uang atau standar tinggal, kerja, bermain (rekreasi), belajar, kreativitas, membantu atau layanan sosial, cinta, teman dan persahabatan, hubungan dengan saudara, rumah, tetangga dan komunitas.

ILUSTRASI

Ilustrasi Umum

Penelitian terkait kualitas hidup mahasiswa dilakukan untuk mengungkap kondisi kesejahteraan pada mahasiswa. Penelitian dilakukan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dengan jumlah responden 151 orang mahasiswa pada Program Studi Bimbingan dan Konseling. Metode penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan survey untuk mengungkap profil kualitas hidup mahasiswa. Alat ukur yang digunakan adalah dengan menggunakan Inventori Kualitas Hidup yang mengungkap kepuasan hidup mahasiswa dalam domain kehidupan yang penting bagi hidupnya.

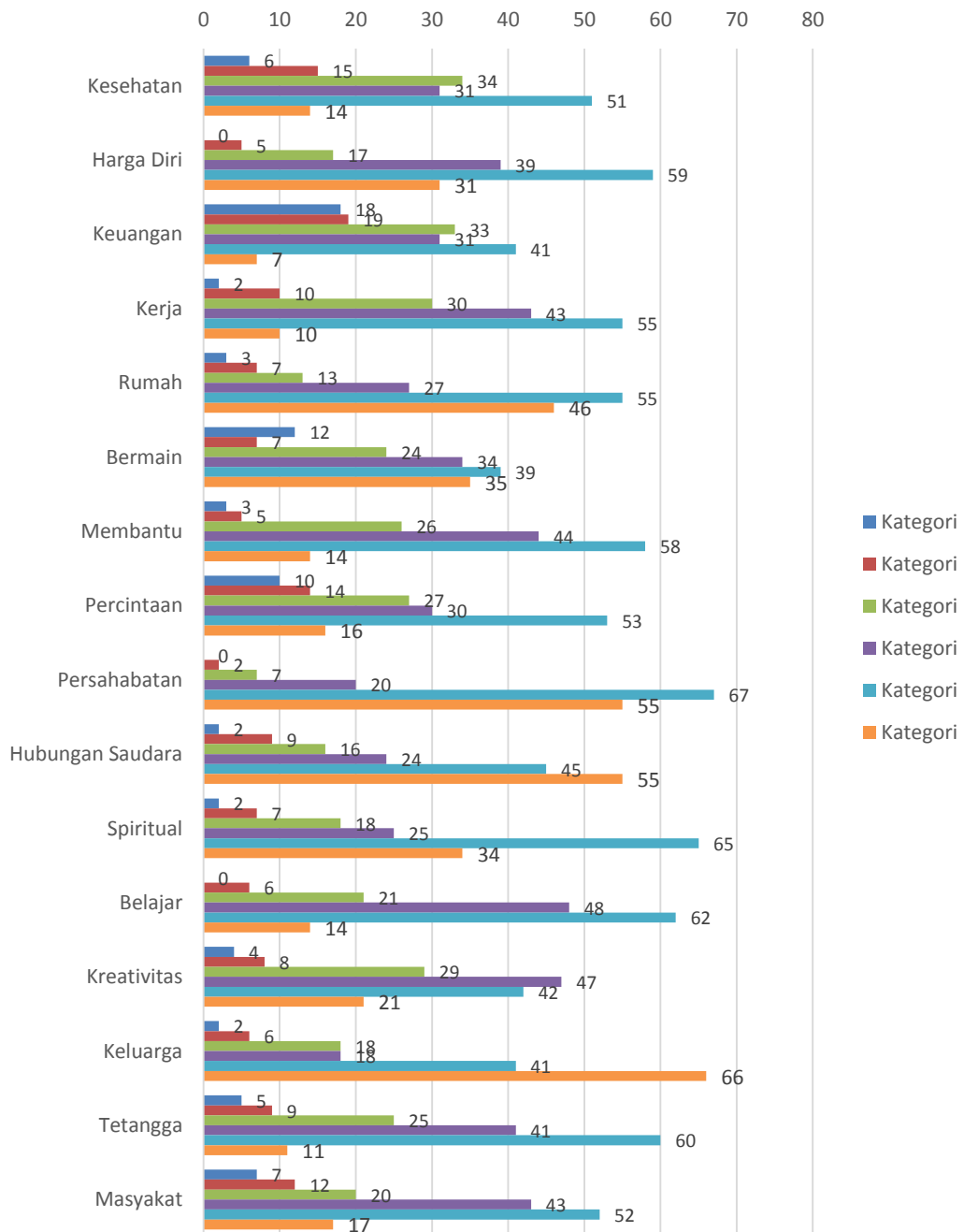
Berdasarkan hasil penelitian terhadap 151 orang mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling didapatkan gambaran umum kualitas hidup mahasiswa yaitu sekitar 35 (23,18 %) mahasiswa memiliki kualitas hidup tinggi, 70 orang mahasiswa (46,36 %) berada pada kategori rata-rata, 30 orang (19,87 %) mahasiswa berada pada kategori rendah dan 16 orang (10,60 %) mahasiswa berada pada kategori sangat rendah. Profil kualitas hidup tersebut dapat digambarkan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 8.1.
Profil Umum Kualitas Hidup Mahasiswa

Kategori	Frekuensi	%
Tinggi	35	23.18
Rata-Rata	70	46.36
Rendah	30	19.87
Sangat Rendah	16	10.60
Total	151	100

Sementara untuk penilaian kepuasan hidup pada 16 domain kehidupan terdapat temuan penelitian yang digambarkan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 7.2 Profil Kualitas Hidup pada Domain Kehidupan Mahasiswa



Berdasarkan data di atas terdapat beberapa temuan yang menarik untuk dikaji. Pada kategori Sangat Tidak Puas, domain kehidupan yang dirasakan oleh mahasiswa yaitu domain keuangan, bermain dan percintaan. Pada kategori Tidak Puas, domain

***Orientasi Pribadi Optimal
Perspektif Bimbingan dan Konseling***

DISKUSI

Diskusi Umum

Berdasarkan data tersebut, ditemukan bahwa profil kepuasan hidup pada domain kehidupan bersifat subjektif pada individu. Frisch (2006) menjelaskan bahwa penilaian terhadap kepuasan hidup dilakukan dengan melakukan evaluasi secara subjektif terhadap kondisi tercapainya tujuan dan harapan yang penting bagi individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar profil kualitas hidup mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya berada pada kategori rata-rata yang secara umum digambarkan bahwa mahasiswa merasa cukup puas dengan kehidupan yang saat ini dijalani. Kondisi tersebut menggambarkan kondisi kesejahteraan dan kebahagiaan individu. Sesuai dengan pendapat dari *World Health Organization* (WHO) yang menggambarkan kualitas hidup sebagai sebuah persepsi individu terhadap posisi mereka dalam kehidupan dalam konteks budaya dan system nilai dimana mereka tinggal dan hidup dalam hubungannya dengan tujuan hidup, harapan, standar dan fokus hidup mereka. Konsep ini meliputi beberapa dimensi yang luas yaitu: kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial dan lingkungan.

Konsep kepuasan hidup menjadi prediktor dalam mencapai kesejahteraan (Diener, 2003; Frisch, 2013). Hal ini menunjukkan bahwa kepuasan hidup menjadi faktor yang penting untuk melakukan pengukuran kualitas hidup yang menggambarkan tingkat kesejahteraan individu. Dalam melakukan pengukuran kualitas hidup, individu melakukan evaluasi secara subjektif terhadap sesuatu yang penting dalam dirinya yang berkaitan dengan terpenuhinya kebutuhan, tujuan dan harapan dalam domain kehidupan yang berarti bagi dirinya. Lent (2004) menjelaskan bahwa pengukuran kualitas hidup dilihat dalam dua perspektif yaitu penilaian kepuasan hidup secara subjektif dan objektif. Pandangan ini menegaskan kualitas hidup menggabungkan pendekatan hedonic dan eudaimonic dalam mengkonstruksi kualitas hidup yang tidak hanya fokus pada kepuasan hidup secara tunggal akan tetapi penilaian kepuasan hidup dalam domain kehidupan penting yang dimiliki oleh individu. Untuk itu, konstruk teori kualitas hidup yang dikembangkan dalam penelitian ini didefinisikan sebagai evaluasi subjektif terhadap kondisi kesejahteraan yang didasari kepuasan individu dalam domain kehidupan yang penting bagi individu.

Terdapat beberapa studi terkait dengan kualitas hidup yang berkaitan erat dengan kesejahteraan diantaranya kepuasan hidup sebagai prediktor hidup berkualitas (Diener, 2003). Temuan lain yang dilakukan oleh Frisch (2013) menunjukkan bahwa kualitas hidup dapat meningkatkan kesejahteraan (well-being). Sesuai dengan pendapat Ryff yang mengembangkan konsep kesejahteraan psikologis sebagai dasar dari kesehatan mental positif (Ryff & Keyes, 1995). Hasil penelitian lain

juga menjelaskan bahwa kualitas hidup memiliki korelasi negatif dengan gejala depresi (Frisch, Cornell, Villanueva, & Retzlaff, 1992). Hal ini memberikan gambaran bahwa semakin kualitas hidupnya baik, maka semakin terhindar dari gejala depresi.

Dalam setting mahasiswa, ditemukan penelitian bahwa kualitas hidup berkorelasi positif dengan motivasi berprestasi pada mahasiswa (Norouzi, 2012). Mahasiswa yang memiliki kualitas hidup yang baik akan semakin meningkatkan motivasi berprestasi pada mahasiswa. Senada dengan hasil penelitian Frisch, Cornell, Villanueva, & Retzlaff (1992) yang menemukan bahwa kualitas hidup dapat menurunkan gejala depresi pada mahasiswa. Temuan serupa menguatkan bahwa kualitas hidup mampu meningkatkan kinerja positif pada individu dan berkorelasi negatif dengan “Burnout” (Lyndon et al, 2017). Hal serupa juga ditemukan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Toghyani et al, (2011) yang menemukan bahwa kualitas hidup dapat meningkatkan well-being pada remaja laki-laki

Dalam setting yang lain, ditemukan bahwa kualitas hidup mampu meningkatkan well-being pada klien yang memiliki penyakit kronis (Rodriguez et al, 2005, 2006). Studi yang dilakukan oleh Rodriguez menemukan bahwa kualitas hidup mampu meningkatkan kesejahteraan individu yang mengalami penyakit kronis dan berkorelasi negatif dengan gejala depresi. Temuan lain juga menemukan bahwa kualitas hidup berkorelasi negatif terhadap kecemasan dan depresi (McAlinden, 2006). Fakta-fakta tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan menjadi prediktor bagi individu untuk mencapai hidup yang berkualitas.

Diskusi Khusus

Analisis terhadap kasus yang dipaparkan di atas terlihat bahwa Nanda memiliki tingka kepuasan hidup yang sangat rendah dengan skor 29. Hal ini menunjukkan bahwa nanda memiliki ketidakpuasan dalam hidupnya. Nanda merasakan hidupnya tidak bahagia dan tidak memiliki tujuan hidup sehingga banyak domain kehidupan yang belum terpenuhi dan penting bagi hidupnya. Domain kehidupan yang mengalami ketidakpuasan yaitu pada bidang membantu, kesehatan, keuangan, rumah, hubungan saudara, spiritual, belajar, kreativitas, tetangga dan masyarakat. Hal ini menunjukkan diperlukannya bantuan berupa layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kepuasan hidup pada Nanda.

Analisis secara mendalam terhadap latar belakang kehidupan Nanda didapatkan bahwa Nanda berasal dari keturunan suku Sunda dan Jawa. Domain kehidupan yang paling tidak puas adalah membantu (helping). Nanda merasa belum mampu membantu orang lain secara maksimal. Ia menganggap dirinya penuh kekurangan dan merasa tidak memiliki kemampuan untuk merealisasikan potensi yang ada dalam dirinya. Hal ini terlihat juga dengan ketidakpuasan pada dimensi pertumbuhan pribadi yang terdiri dari domain kehidupan bidang belajar, kreativitas dan spiritual.

Berdasarkan dinamika psikologi tersebut, Nanda memerlukan bantuan dengan memfokuskan terlebih dahulu pada domain membantu dengan cara melakukan eksplorasi terhadap kondisi ideal yang ingin dicapai oleh Nanda. Layanan konseling menjadi intervensi yang tepat untuk meningkatkan kepuasan hidup yang ingin dicapai oleh Nanda. Proses bantuan yang diberikan akan mengarahkan Nanda pada pencapaian tujuan ideal dan membantu Nanda untuk merealisasikan potensi yang pada dirinya untuk mencapai kebahagiaan.

SOLUSI

Kualitas hidup merupakan studi yang mempelajari individu mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan (Frisch, 2006). Kondisi tersebut dilakukan dengan cara melakukan evaluasi terhadap kondisi kesejahteraan yang dicapainya dengan mengasumsikan kondisi kepuasan hidup yang dirasakannya. Untuk membantu individu mencapai kesejahteraan sehingga memiliki hidup yang berkualitas. Terdapat beberapa intervensi yang secara empiris dapat digunakan dalam memberikan bantuan kepada individu untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan diantaranya adalah model pendekatan Cognitive Therapy Beck's Model (Frisch, 2006). Model ini menekankan pada bagaimana individu melakukan rekonstruksi pikiran terhadap kondisi kesejahteraan yang dirasakan. Model Frisch (2006) ini menekankan juga pada fokus domain kehidupan yang dirasakan tidak puas. Kemudian menggunakan pendekatan terapi kognitif Beck's untuk membantu individu mencapai tujuannya.

Intervensi lain untuk meningkatkan kesejahteraan adalah pendekatan konseling yang berorientasi pada pribadi yang dikenal dengan sebutan Existential Well-Being Counseling : Person Centered Approach (Leijssen, 2014). Intervensi ini memfokuskan pada pertumbuhan pribadi pada individu dan kemampuan individu dalam memilih sebuah pilihan yang tepat untuk meningkatkan kesejahteraan dirinya. Proses bantuan konseling diarahkan pada orientasi pribadi karena pendekatan ini dipengaruhi oleh pandangan humanistik yang memiliki pandangan positif terhadap individu yang memiliki kemampuan dan potensi untuk memenuhi kebutuhan dirinya.

Intervensi lain adalah dengan menggunakan pendekatan yang berorientasi pendekatan kognitif perilaku "Well-Being Therapy" (Fava, 1999). Pandangan ini meyakini bahwa kesejahteraan merupakan hasil proses kognisi yang terjadi pada individu yang menghasilkan komponen perasaan dan tindakan. Kondisi tindakan aktual yang menggambarkan kesejahteraan adalah hasil proses kognisi yang positif pada individu. Pandangan ini menitikberatkan melakukan intervensi pada proses kognitif dan perilaku yang memfokuskan pada perubahan distorsi kognitif menjadi positif dan latihan perubahan perilaku negatif menjadi respon positif. Fokus

tersebut diarahkan pada pemberdayaan diri melalui pengembangan kognitif dan perilaku pada individu.

Pandangan lain adalah itervensi yang berorientasi pada sumber daya atau kekuatan positif. Pendekatan ini sering dikenal dengan nama “Strength Based Counseling” atau Konseling yang berorientasi kekuatan. Pendekatan ini didasarkan pada hasil buah pemikiran dari Milton H. Erickson yang dikenal dengan “Ericksonian Approach” yang mengedepankan pada fokus kekuatan positif manusia dan memanfaatkan (utilization) sumber daya yang dimilikinya untuk melakukan perubahan positif (Guse, 2014). Kualitas hidup dan kesejahteraan merupakan kondisi (state) yang terbentuk dari komponen mood positif yang terdiri dari kumpulan emosi positif. Secara sederhana, intervensi yang tepat adalah membantu individu untuk mencapai kondisi (state) kesejahteraan pada domain kehidupan yang berarti bagi dirinya. Pendekatan yang tepat adalah dengan memfokuskan pada kekuatan positif atau sumber daya yang dimiliki oleh individu untuk mencapai kondisi tersebut. Untuk itu, konsep ini dikembangkan berdasarkan pada teori pemanfaatan (Utilization Theory) yang berorientasi pada pembangunan kembali sumber daya (Resource Oriented).

REFERENSI

- Alfonso C, Allison DB, Rader DE, Gorman BS. (1996). The extended satisfaction with life scale: Development and psychometric properties. *Social Indicators Research*, 38(3):275–301.
- Cummins RA. (1996). The domains of life satisfaction: An attempt to order chaos. *Social Indicators Research*, 38:303–332.
- Diener, E. (2003). What is positive about positive psychology: The curmudgeon and Pollyanna. *Psychological Inquiry*, 14, 115–120.
- Diener, E., E. Suh, R. Lucas and H. Smith. (1999). Subjective well-being: Three decades of research, *Psychological Bulletin* 125, 276–302.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Frisch, M, *et al.* (2005). Predictive and Treatment Validity of Life Satisfaction and the Quality of Life Inventory. *Assesment*, 12, 66-78. doi: <https://doi.org/10.1177/1073191104268006>.
- Frisch, M. (2013). Evidence-Based Well-Being/Positive Psychology Assessment and Intervention with Quality of Life Therapy and Coaching and the Quality of Life Inventory (QOLI). *Social Indicators Research*, 114(2), 193-227. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/24720243>
- Frisch, M. B., Cornell, J., Villanueva, M., & Retzlaff, P. J. (1992). Clinical validation of the Quality of Life Inventory. A measure of life satisfaction for use in treatment planning and outcome assessment. *Psychological Assessment*, 4(1), 92-101

- Frisch, Michael. (2006). *Quality of Life Therapy : Applying Life Satisfaction Approach to Positive Psychology and Cognitive Therapy*. New Jersey : Jhon Wiley & Son
- Gregg PM & Salisbury PS. (2001). Confirming and expanding the usefulness of the extended satisfaction with life scale (ESWLS) Social Indicators Research, 54:1–16.
- Guse T. (2014) Increasing Psychological Well-being Through Hypnosis. In: Fava G., Ruini C. (eds) *Increasing Psychological Well-being in Clinical and Educational Settings*. Cross-Cultural Advancements in Positive Psychology, vol 8. Springer, Dordrecht
- Harari, M. J., Waehler, C. A., & Rogers, J. R. (2005). An empirical investigation of a theoretically based measure of perceived wellness. *Journal of Counseling Psychology*, 52(1), 93-103
- Hattie, J., Myers, J., & Sweeney, T. (2004). A factor structure of wellness: Theory, assessment, analysis, and practice. *Journal of Counseling & Development*, 82, 354-364
- Huebner ES. (1994). Preliminary development and validation of a multidimensional life satisfaction scale of children. *Psychological Assessment*, 6:149–158.
- Kartadinata, Sunaryo. (2011). *Menguak Tabir Bimbingan dan Konseling Sebagai Upaya Pedagogis*. Bandung : UPI Press
- Leijssen, M. (2014). Existential wellbeing counselling. In Madison, G. (Ed). *Emerging in Focusing- Oriented Psychotherapy. Innovative Theory, Applications and Practice*. London: Jessica Kingsley Publishers. Pp. 142-157
- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on wellbeing and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482-509. doi:10.1037/0022-0167.51.4.482
- Lyndon, M.P, Henning, M., Hussain, A., Khrisna, S., Zeng, I, Yu, Tsu-Chieh & Hill, R. (2017). Burnout, quality of life, motivation, and academic achievement among medical students: A person-oriented approach. *Perspect Med Educ*, 6(2): 108–114.
- Maggino, F. and S. Shifini D’Andrea. 2003. Different scales for different survey methods: validation in measuring the quality of university life, in M. J. Sirgy, D. Rahtz and A. C. Samli (eds.), *Advances in Quality-of-life Theory and Research*, (Kluwer Academic Publishers, Dordrecht, The Netherlands) pp. 233–256.
- McAlinden, N. M., & Oei, T. P. S. (2006). Validation of the quality of life inventory for patients with anxiety and depression. *Comprehensive Psychiatry*, 47, 307–314
- Myers, J. (1992). Wellness, prevention, development: The cornerstone of the profession. *Journal of Counseling & Development*, 7, 136.
- Myers, J.E. & Sweeney TJ. (2005). *Counseling for Wellness : Theory, Research, and Practice*. Alexandria USA : American Counseling Association (ACA).
- Norouzi M (2012) Relationship of Quality of Life and Achievement Motivation with Under Graduated Student’s Anxiety. 1: 114. doi:10.4172/scientifcreports.114.

- Palombi, B. J. (1991). Psychometric properties of wellness instruments. *Journal of Counseling and Development*, 71 (2), 221–225
- Rodrigue, J. R., Baz, M. A., Widows, M. R., & Ehlers, S. L. (2005). A randomized evaluation of Quality of Life Therapy with patients awaiting lung transplantation. *American Journal of Transplantation*, 5(10), 2425–2432.
- Rodrigue, J. R., Widows, M. R., & Baz, M. A. (2006). Caregivers of patients awaiting lung transplantation: Do they benefit when the patient is receiving psychological services? *Progress in Transplantation*, 16, 336–342.
- Roscoe, L.J. (2009). Wellness: A Review of Theory and Measurement for Counselors. *Journal of Counseling and Development*. Spring 2009. Vol 87.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Seligman, Martin. (2011). *Flourish : A Visionary New Understanding of Happiness and Well Being*. New York : Free Press
- Sirgy, M.J., Grzeskowiak, S. and Rahtz, D. (2007), “Quality of college life (QCL) of students: developing and validating a measure of well-being”, *Social Indicators Research*, Vol. 80, pp. 343-60.
- Toghyani, M., Kalantari, M., Amiri, S. and Molavi, H. (2011) The Effectiveness of Quality of Life Therapy on Subjective Well-Being of Male Adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1752-1757. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.338>
- Veenhoven, R.(1984). *Conditions of happiness*. Kluwer Academic, Dordrecht, Boston.

Bab 09 **KEBERMAKNAAN HIDUP PEKERJA SEKS KOMERSIL**

Juliana Batubara
Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang

DESKRIPSI

Keinginan untuk hidup secara bermakna merupakan motivasi utama bagi manusia dan merupakan hasrat yang mendasari berbagai kegiatan manusia. Hasrat untuk hidup bermakna bukan sesuatu yang bersifat khayalan atau diada-adakan, melainkan kenyataan yang benar-benar ada dan dirasakan dalam kehidupan setiap orang. Sebagai motivasi utama manusia, hasrat ini mendambakan diri kita menjadi seorang peribadi yang bermartabat (*being somebody*) dengan kegiatan-kegiatan terarah kepada tujuan hidup yang jelas dan bermakna pula.

Melalui hasrat untuk hidup bermakna, akan menimbulkan perasaan bahagia. Ketika makna hidup telah ditemukan dan dipenuhi oleh individu, maka individu itu akan merasakan kehidupan yang demikian berarti, bernilai dan berharga yang pada ujungnya akan menemukan kebahagiaan (*happines*), karena pada dasarnya individu telah menemukan tujuan hidupnya dengan pasti. Sebaliknya jika hasrat tidak terpenuhi akan mengakibatkan kekecewaan hidup dan penghayatan diri tak bermakna (*meaningless*), gersang, tidak memiliki tujuan hidup, merasa bosan, tidak berarti dan apatis (Bastaman, 2007). Ketidakbermaknaan hidup kadang-kadang muncul dengan melakukan kompensasi-kompensasi, misalnya melarikan diri kepada alkohol, obat bius, seks dan judi (Frankl, 1997). Resiko hidup tanpa makna tidak hanya berimbas terhadap kondisi fisik manusia tetapi justru yang tidak kalah penting adalah terganggunya kejiwaan individu tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh David Philip (1974) mengungkapkan bahwa meningkatnya kasus bunuh diri dikarenakan adanya kekosongan jiwa. Jiwa yang kosong dan hampa merupakan cerminan bahwa seseorang belum menemukan makna hidupnya (Frankl, 2003). Hidup yang dijalani dengan jiwa yang kosong tidak akan mendatangkan kebahagiaan. Kebahagiaan tidak akan mungkin diraih tanpa melakukan perbuatan-perbuatan penting dan bermanfaat. Hal ini cukup membuktikan bahwa sebuah makna hidup sangat penting dalam kehidupan dan selayaknyalah bagi setiap individu harus berjuang untuk mendapatkannya. Ketidakbermaknaan hidup kadang-kadang muncul dengan melakukan kompensasi-kompensasi, misalnya melarikan diri kepada alkohol, obat bius, seks dan judi (Frankl:1997). Hal ini sangat jauh dari norma masyarakat yang berlaku di lingkungan.

Pekerja seks komersil/*prostitusi* adalah salah seorang individu yang menginginkan hidupnya bermakna bagi diri, keluarga dan masyarakat. Untuk mencapai kebermaknaan hidup mereka butuh dukungan sosial untuk meraihnya. Fakta dalam kehidupan sehari-hari, banyak orang yang tidak mau bergaul dan menganggap rendah PSK, sehingga dukungan sosial yang mereka butuhkan tidak diperoleh. Hal ini terjadi karena masyarakat menilai PSK merupakan penyakit masyarakat yang harus diberantas secara serius. Jika dibiarkan, akan merusak mental dan moral masyarakat. Penyakit masyarakat seperti ini harus segera ditindak agar tidak menular. Tak dapat dipungkiri, kehadiran PSK tergolong meresahkan warga. Apalagi belakangan ini, sebagian mereka mengidap virus mematikan HIV/AIDS.

Pelacuran berasal dari bahasa latin *pro-stituere* atau *pro-stauree*, yang membiarkan diri berbuat zina dan percabulan (Kartono, 2007:207). Dalam pelacuran, hal yang menjadi fokus utama adalah kekuasaan dan uang. Persolan gender gender dalam hal ini seringkali diabaikan. Dalam konteks ini pelacur tidak lebih dari buruh, sedang pelanggan merupakan konsumen yang mempunyai hak melakukan apa saja atas barang yang dibelinya. Dengan kata lain perempuan diidentifikasi sebagai barang dagangan yang diperjualbelikan untuk memenuhi nafsu laki-laki dan untuk menunjukkan kekuasaannya. Sebagai gejala sosial, pelacuran tak kunjung henti diperbincangkan orang dan menjadi beban masyarakat untuk pemecahan masalahnya. Tampaknya berbagai pesan moral dan ancaman penyakit belum menjauhkan orang dari dunia pelacuran.

Pelacuran akan senantiasa hadir dimanapun, baik kota besar maupun kota kecil. Pada saat ini, pelacuran seringkali disebabkan oleh lemahnya atau kurangnya pemahaman terhadap ajaran agama. PSK sering disebut sebagai orang-orang yang melanggar norma, adat dan agama serta menyebabkan penyebaran penyakit kelamin. Banyak hal yang menyebabkan pelacuran tetap ada dari masa ke masa, diantaranya disebabkan oleh nafsu seks yang abnormal, *broken home*, korban pemerkosaan, dijual oleh keluarganya sendiri, terbawa oleh pergaulan, tekanan ekonomi sehingga menghalalkan segala cara agar kebutuhan ekonominya terpenuhi. Disamping itu, kegoncangan jiwa ketika mereka dihadapkan kepada permasalahan-permasalahan sosial, seperti kesulitan hidup, bidang ekonomi, sosial, politik dan budaya sehingga individu tidak memiliki landasan yang kuat. Dalam situasi yang seperti itu, akan membuat kehidupan PSK menjadi seseorang yang tidak berarti, hampa, apatis dan kurang bermakna.

Kebermaknaan hidup merupakan suatu motivasi utama individu untuk hidup bukan terletak pada dorongan naluriannya, melainkan terletak pada usaha untuk mencari makna hidup (Frankl, 2004). Keinginan untuk mencari makna hidup tersebut merupakan sumber dari keinginan akan kesenangan yang menjadi prinsip dari aliran psikoanalisis Freud dan keinginan akan kekuasaan yang menjadi prinsip aliran

psikologi individual Adler. Kebermaknaan hidup adalah suatu motivasi yang dimiliki individu dalam upaya menjadikan diri sebagai pribadi yang berharga sesuai dengan nilai yang diyakininya (Crumbaugh&Maholick, 1964; Tasmara, 1999; Bastaman, 2007). Selain itu Pattakos (2004) mengatakan bahwa kebermaknaan hidup adalah memberikan makna pada setiap aktivitas dalam kehidupan untuk mendapatkan keberartian/kebermaknaan pada diri sendiri maupun orang lain dan memiliki komitmen terhadap nilai dan tujuan untuk mencapai tujuan hidup. Guttman (1996) mengartikan kebermaknaan hidup sebagai keberhasilan individu menjadikan hidupnya lebih berarti melalui aktivitas penuh kesadaran untuk mencari dan menemukan arti serta tujuan hidup yang diikuti usaha merealisasikan potensi-potensi pribadi individu yang positif sehingga dapat menjadikan hidupnya lebih terarah. Abraham Maslow (Brower, 1982) mengatakan bahwa kebermaknaan hidup adalah suatu sifat yang muncul dari dalam diri seseorang. Hal ini disimpulkan berdasarkan pemikiran bahwa jika kebutuhan yang lebih rendah dipenuhi, nilai dan kebermaknaan hidup mempunyai dampak yang kecil terhadap motivasi. Meskipun demikian, ketika kebutuhan yang lebih rendah terpuaskan, nilai menjadi pendorong motivasi dalam diri seseorang dalam mendedikasikan pada beberapa misi (tugas) berada pada tingkatan yang lebih tinggi.

Berdasarkan uraian di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa kebermaknaan hidup adalah kualitas penghayatan individu terhadap seberapa besar individu mampu mengaktualisasikan dan mengembangkan potensi serta kapasitas yang dimilikinya dan seberapa jauh diri individu ini telah mencapai tujuan-tujuan hidupnya dengan kebebasan emosional dan spiritual, dalam rangka memberi makna kepada kehidupannya dalam berinteraksi dengan lingkungannya yang terus berubah.

Ketika makna hidup telah ditemukan dan dipenuhi oleh seseorang, maka orang itu akan merasakan kehidupan yang berarti, bernilai dan berharga yang pada ujungnya akan menemukan kebahagiaan (*happines*), karena pada dasarnya mereka telah menemukan tujuan hidupnya dengan pasti. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Gracia & Alandete (2015) (Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 1998), yang menyatakan bahwa hidup yang bermakna adalah perasaan berharga dan masuk akal, merasa puas dengan apa yang telah dilakukan, dan memiliki tujuan yang jelas dalam hidup. Selain itu hasil penelitian oleh Kleftaras & Psarra (2012) menunjukkan bahwa semakin tinggi kebermaknaan hidup individu maka akan menimbulkan persepsi positif bagi tingkat kesehatan pribadi mereka. Segala peristiwa yang dialami memiliki makna yang berarti dalam hidup, sebaliknya jika individu tidak dapat menemukan makna dalam hidupnya maka akan menimbulkan persepsi negatif seperti cemas, takut, jenuh, bosan yang pada akhirnya akan menimbulkan depresi. Makna hidup dan tujuan hidup tidak dapat dipisahkan, manusia berusaha sekuat tenaga agar mampu untuk mencapai kebermaknaan hidup, makna hidup ini benar-

benar ada dalam kehidupan ini, walaupun dalam kenyataannya tidak selalu terungkap jelas tetapi tersirat dan tersembunyi didalamnya. (Bastaman, 2007 : 196).

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa orang penghuni panti sosial kerja wanita Andam Dewi Sukarami Solok pada tanggal 8 April 2016 terungkap bahwa ada kecemasan dalam bersosialisasi dengan masyarakat seperti, cara pandang masyarakat terhadap mantan PSK, pandangan masyarakat yang menganggap rendah dan memojokkan PSK dalam kehidupan sehari-hari. Adanya anggapan, bahwa apabila bersosialisasi dengan seorang PSK dapat mempengaruhi kepribadian seseorang. Fakta dalam kehidupan sehari-hari, banyak orang yang tidak mau bergaul dan menganggap rendah pekerjaan PSK, khususnya para istri. Hal ini merupakan salah satu penyebab bagi PSK untuk kembali pada dunia hitam mereka. Para istri merasa tidak senang dengan PSK, sebab PSK dianggap sebagai peretak rumah tangga.

Berdasarkan permasalahan di atas penulis merasa perlu melakukan riset untuk mengetahui bagaimana kebermaknaan hidup PSK. Oleh karena itu riset ini diberi judul dengan "Kebermaknaan Hidup Pada Pekerja Seks Komersil

DETERMINASI

Kebermaknaan hidup tidak dapat diciptakan, namun dapat ditemukan di luar individu (Frankl, 2004). Pencarian kebermaknaan hidup yang unik merupakan motif yang melekat pada diri manusia. Pemenuhan kebermaknaan hidup selalu mengimplikasikan pembuatan keputusan dan tidak mengikuti prinsip *homeostasis* seperti kepuasan akan kebutuhan. Seseorang dapat menemukan makna hidup dalam kehidupannya, hal ini dikarenakan makna hidup tidak hanya ditemukan dalam keadaan yang menyenangkan maupun keadaan menderita, dimana individu tersebut mampu menyikapi dengan baik. Bastaman (1996) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebermaknaan hidup seseorang yaitu :

1. Kualitas insani, yakni kemampuan, sifat, sikap dan kondisi yang terpatri dalam eksistensi manusia. Kualitas insani ini tidak dimiliki oleh makhluk lain selain manusia, meliputi inteligensi, kesadaran diri, pengembangan diri, humor, hasrat untuk bermakna, moralitas, transendensi diri, kreatifitas, kebebasan dan tanggungjawab.
2. *Encounter*, merupakan hubungan mendalam antara seorang dengan pribadi lainnya. Hubungan tersebut ditandai dengan penghayatan, keakraban, serta sikap dan kesediaan untuk saling menghargai, menolong, memahami, dan menerima sepenuhnya satu sama lainnya.
3. Nilai-nilai, nilai merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan bagi seseorang.
4. Menurut Frankl (1977) "*A Value is an idea- a concept about- what some thinks is important in life*". Hal ini menunjukkan bahwa Kebermaknaan hidup dapat dicapai

melalui nilai kreatif, pengalaman, dan sikap. Menurut Frankl (Schiltz, 1991) *nilai kreatif* memberikan inspirasi kepada individu untuk menghasilkan, menciptakan dan mencapai keberhasilan, yang biasanya berhubungan dengan karya dan pekerjaan. *Nilai pengalaman* termasuk pengalaman positif seperti menemukan kebenaran, cinta, dan apresiasi terhadap keindahan. Dalam hal ini kemungkinan ada individu untuk memenuhi kebermaknaan hidup dengan mengalami berbagai segi kehidupan secara intensif, meski dia tidak melakukan tindakan-tindakan yang produktif. *Nilai sikap* yaitu berkaitan dengan sikap yang diberikan individu terhadap kondisi-kondisi yang tak dapat diubah

Bastaman (2007) mengemukakan tiga bidang kegiatan yang secara potensial mengandung nilai-nilai yang memungkinkan seseorang untuk menemukan makna hidup di dalamnya apabila nilai-nilai itu diterapkan dan dipenuhi, yakni:

1. *Creatives values* (nilai-nilai kreatif), yaitu kegiatan berkarya, bekerja, melaksanakan tugas dan kewajiban sebaik-baiknya dengan penuh tanggung jawab. Melalui karya dan kerja kita dapat menemukan arti hidup dan menghayati kehidupan secara bermakna. Frankl (2004) mengatakan bahwa yang terpenting dalam aktivitas kerja bukan lingkup atau luasnya pekerjaan, melainkan bagaimana seseorang bekerja sehingga orang tersebut mampu mengisi penuh lingkaran aktivitasnya. Hal ini erat kaitannya dengan penelitian yang berjudul “Tingkat Kebermaknaan Hidup Dewasa Madya yang Bekerja” (Gracia, 2007) penelitian ini mengungkapkan bahwa para subjek penelitian yaitu dewasa madya yang bekerja memiliki kebermaknaan hidup yang tinggi. Dengan memiliki pekerjaan kita akan lebih merasa berarti daripada tidak sama sekali. Sifat positif dan mencintai pekerjaan itu serta cara bekerja yang mencerminkan keterlibatan pribadi pada pekerjaannya yang akan membuat kita menemukan makna hidup.
2. *Experimental values* (nilai-nilai penghayatan), yaitu keyakinan dan penghayatan akan nilai-nilai kebenaran, kebajikan, keindahan, keimanan, keagamaan, serta cinta kasih. Menghayati dan meyakini suatu nilai dapat menjadikan seseorang berarti dalam hidupnya. Hal ini sejalan dengan pendapat filsuf Denmark, *Kierkegaard* yang dikutip oleh Hasan (1992: 24) hidup bukanlah sekedar sesuatu sebagaimana kita pikirkan, melainkan sebagaimana kita hayati. Makin mendalam penghayatan seseorang terhadap perihal kehidupan, makin bermaknalah kehidupannya. Telah banyak orang yang merasa menemukan arti hidup dari agama yang diyakininya, atau ada orang-orang yang menghabiskan sebagian besar usianya untuk menekuni cabang seni tertentu. Cinta kasih dapat menjadikan pula seseorang menghayati perasaan berarti dalam hidupnya. Dengan mencintai dan merasa dicintai, seseorang akan merasakan hidupnya penuh dengan pengalaman hidup yang membahagiakan. Frankl (2004) juga mengemukakan kegiatan yang berkaitan dengan nilai penghayatan, yaitu

meyakini kebenaran dalam kitab suci, merasakan keakraban dalam keluarga, menjalankan ritual keagamaan. Nilai-nilai penghayatan ini akan menimbulkan rasa bahagia, kepuasan, ketentraman dan perasaan diri bermakna. Hal ini erat kaitannya dengan penelitian yang berjudul “ Makna Hidup dan Arti Kebahagiaan Pada Lansia di Panti Werdha Nirwana Puri Samarinda” mengungkapkan bahwa 7 dari 8 subjek lansia memiliki makna hidup positif yang dapat membawanya untuk menemukan arti kebahagiaan dalam menjalani kehidupannya di panti tersebut (Bahkruddinsyah, 2016). Hal ini terjadi karena para subjek mampu untuk menghayati kehidupan mereka yang berada di panti tersebut.

3. *Attitudinal values* (nilai-nilai bersikap), Setiap perjalanan hidup individu, pasti mendapat keadaan yang menyedihkan, kondisi-kondisi tragis atau peristiwa mengenaskan. Esensi nilai bersikap terletak pada cara seseorang yang dengan ikhlas dan tawakkal menyerahkan diri pada keadaan yang tidak dapat dihindari. Hal ini erat kaitannya dengan penelitian yang berjudul “Hubungan Kebermaknaan Hidup dengan *Self esteem* pada penghuni/siswa Pusat rehabilitasi narkoba rumah damai”. Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara kebermaknaan hidup dan *self esteem* pada siswa pusat rehabilitasi narkoba Rumah Damai (Rosana: 2011). Dalam keadaan ini hanya sikap yang dapat diubah dan bukan peristiwa itu sendiri. Dengan mengambil sikap yang tepat, maka beban pengalaman-pengalaman tragis yang dialami berkurang, bahkan mungkin peristiwa tersebut memberikan pelajaran berharga dan menimbulkan makna yang berarti bagi individu yang bersangkutan. Sikap menerima dengan penuh ikhlas dan tabah terhadap hal-hal tragis yang tidak mungkin dielakkan lagi dapat mengubah pandangan kita yang semula diwarnai penderitaan semata-mata menjadi pandangan yang mampu melihat makna dan hikmah dari penderitaan itu. Penderitaan memang akan dapat memberikan makna dan guna apabila kita dapat mengubah sikap terhadap penderitaan itu menjadi lebih baik lagi.

Selain ketiga faktor di atas, terdapat pula faktor lain yang dapat mempengaruhi kebermaknaan hidup seseorang. Faktor yang dimaksud adalah *hopeful values* (Bastaman, 2007) yakni keyakinan yang muncul dari seorang individu terhadap suatu hal atau perubahan yang baik dan memberikan manfaat yang berguna bagi kehidupan individu tersebut di masa yang akan datang, meskipun harapan belum terwujud dimasa yang akan datang, namun harapan yang timbul dari seseorang dapat dijadikan sebagai hal yang bermakna karena dapat memotivasinya untuk menggapai kehidupan yang lebih baik

Dari uraian di atas diketahui bahwa kebermaknaan hidup dipengaruhi oleh *creatives values* (nilai-nilai kreatif), *experimental values* (nilai-nilai penghayatan), dan *attitudinal values* (nilai-nilai bersikap).

ILUSTRASI

Riset ini tentang Kebermaknaan Hidup PSK di Panti Rehabilitas Andam Dewi Suka Rami, Solok. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimanakah kebermaknaan hidup pada PSK yang berada di panti rehabilita tersebut. Untuk memperoleh data tentang kebermaknaan hidup PSK ini digunakan instrumen kuesioner dan wawancara. Adapun aspek yang diungkapkan tentang kebermaknaan hidup berkaitan dengan pemahaman diri (*self insight*), makna hidup (*the meaning of life*), pengubahan sikap (*changing attitude*), keikatan diri (*self commitment*), kegiatan terarah (*directed activities*) dan dukungan sosial (*social support*). Populasi dalam riset ini adalah 10 orang dan 1 orang digali secara mendalam. Adapun hasil riset ini terlihat sebagaimana uraian berikut ini:

Ilustrasi Umum

Berdasarkan hasil pengolahan data yang dengan responden yang ada, 10 orang PSK yang tinggal di panti rehabilitas Andam Dewi Suka Rami Solok. memiliki kebermaknaan hidup sedang sebanyak 6 orang dan 4 orang memiliki kebermaknaan hidup yang rendah. Hal ini dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 9.1
Gambaran Kebermaknaan Hidup PSK

No	Nama	Skor total kebermaknaan hidup	Klasifikasi
1	AY	77	Sedang
2	MN	77	Sedang
3	YR	72	Sedang
4	RY	80	Sedang
5	FT	77	Sedang
6	YP	93	Sedang
7	ML	66	Rendah
8	ATK	55	Rendah
9	SR	57	Rendah
10	NH	59	Rendah

Ilustrasi Khusus

Berdasarkan hasil wawancara dengan Sonia (nama samaran), terungkap bahwa Sonia menjadi PSK disebabkan karena adanya penderitaan akibat kemiskinan. Sonia dibesarkan dilingkungan keluarga yang kurang beruntung, keluarganya mengalami *broken home* pada saat ia masih kanak-kanak, sehingga berakibat kurang kasih sayang dan dukungan sosial dari keluarganya. Selain itu kenyataan pahit yang dirasakan oleh Sonia ketika ia dikhianati oleh suaminya serta kematian anak pertama yang membuatnya kehilangan arah hidup. Sejak saat itu Sonia memutuskan untuk

***Orientasi Pribadi Optimal
Perspektif Bimbingan dan Konselng***

menjadi PSK. Setelah ia menyelesaikan masa rehabilitasinya selama 7 bulan lebih, ternyata Sonia tertangkap kembali setelah 5 pekan menyelesaikan masa rehabilitasinya.

Perilaku Sonia yang belum merubah diri menjadi lebih baik juga didasarkan atas kurangnya dukungan sosial (*social support*) yang kuat dari pihak keluarga dan masyarakat, khususnya masyarakat panti pada saat direhabilitasi maupun dari orang terdekat yang mampu memberikan dukungan dan bantuan. Bahkan jika diperlukan sampai mampu untuk menyadarkan Sonia untuk tidak menjadi PSK. Menurut Bastaman dukungan sosial (*social support*) juga sangat diperlukan pada tahap pemenuhan makna hidup, khususnya pada saat menghadapi kendala dan tantangan dalam melakukan kegiatan memenuhi makna hidup.

Berdasarkan kasus ini terlihat bahwa Sonia belum menemukan kebermaknaan dalam hidupnya.

DISKUSI

Diskusi Umum

Berdasarkan hasil olah data tentang kebermaknaan hidup PSK diperoleh informasi bahwa dari 10 orang sampel, 6 orang diantaranya memiliki kebermaknaan hidup pada klasifikasi sedang dan 4 orang lainnya memiliki kebermaknaan hidup rendah. Adapun aspek yang diungkapkan berkaitan dengan kebermaknaan hidup ini adalah: (1) pemahaman diri (*self insight*), (2) makna hidup (*the meaning of life*), (3) pengubahan sikap (*changing attitude*), (4) keikatan diri (*commitment self*), (5) kegiatan terarah (*directed activities*), dan (6) dukungan sosial (*social support*). Berdasarkan enam aspek yang diungkapkan maka terlihat bahwa rata-rata subjek memiliki permasalahan yang berat pada aspek *commitment self*, *directed activities* dan *changing attitude*.

Kebermaknaan hidup tidak muncul di luar individu, tetapi individu sendiri yang menciptakan kebermaknaan hidupnya sendiri. Kebermaknaan hidup individu diperlukan untuk menghindarkan "*meaningless*" alam semesta melalui berbagai cara, misal kebajikan, dedikasi untuk suatu tugas, kreatifitas, atau hedonisme.

Bersamaan dengan ini individu dapat menyadari adanya nilai-nilai kreatif, pengalaman maupun sikap yang kemudian ditetapkan sebagai tujuan hidup. Atas dasar pemahaman diri dan penemuan makna hidup ini timbul perubahan sikap (*changing attitude*) dalam menghadapi masalah. Setelah individu berhasil menghadapi masalahnya, semangat hidup dan gairah kerja meningkat. Oleh karena sebagian besar manusia menyadari kenyataan bahwa kebermaknaan itu diciptakan sendiri, dengan kebermaknaan hidup pribadi masing-masing maka tindakan kedua yang dibutuhkan adalah komitmen. Tiap-tiap orang perlu bekerja dengan tulus (*commit*) untuk mencapai kebermaknaan hidup yang dipilih jika ingin terhindar dari

kegelisahan. Menurut tokoh eksistensialisme Denmark, *Kierkegaard* mengatkan bahwa hidup bukanlah sekedar sesuatu sebagaimana kita fikirkan, melainkan sebagaimana kita hayati (Hassan, 1992 h.24). Makin mendalam penghayatan seseorang terhadap perihal kehidupan, makin bermaknalah kehidupannya.

Kebermaknaan-hidup menurut Frankl (1977) difahami sebagai korelasi antara dua kenyataan yaitu tuntutan situasi dan pemahaman diri, misalnya apa yang seseorang fikirkan dan rasakan dalam pengertian siapa dia dan sebaiknya bagaimana. Pendapat itu sejalan dengan pendapat Reker, Peacock & Wong, Yalom (Scannel et al, 2002) bahwa kebermaknaan-hidup bersumber pada rasa penerimaan individu terhadap eksistensi dan tujuan hidup atas dasar prioritas pribadi sasaran yang diinginkan.

Diskusi Khusus

Pada kasus Sonia penulis menemukan bahwa kebermaknaan hidup belum ditemukan, hal ini dikarenakan belum adanya kesadaran yang membuat Sonia konsisten untuk tidak kembali menjadi PSK, menurut Bastaman (2007) munculnya kesadaran diri seseorang didorong oleh keanekaragaman sebab misalnya karena perenungan diri, konsultasi dengan para ahli, mendapat pandangan dari seseorang, hasil do'a dan ibadah, belajar dari orang lain. Sonia masih terbelenggu pada penghayatan hidup tanpa makna. Ketidakberhasilan menemukan dan memahami makna hidup biasanya menimbulkan penghayatan hidup tanpa makna (*meaningless*), hampa, gersang, merasa tidak memiliki tujuan hidup, merasa hidupnya tidak berarti, bosan dan apatis. Ketidakberhasilan Sonia dikarenakan tidak adanya pengembangan minat dan upaya positif atau dalam makna hidup disebut kegiatan terarah (*directed activities*) yaitu segala upaya yang dilakukan demi meraih makna hidup dengan berbagai pengembangan minat, potensi, dan kemampuan positif, ditambah lagi dengan sikap Sonia yang menolak nilai-nilai yang diberikan oleh panti melalui kegiatan-kegiatan rehabilitas.

Dalam kasus ini yang dilatar belakangi oleh faktor ekonomi (kemiskinan) Sonia berpikir tidak ada pekerjaan lain yang bisa dilakukan selain bekerja menjadi PSK. Hal inilah yang menyebabkan Sonia mengabaikan tanggung jawab berkaitan aspek spiritual dan sosial termasuk didalamnya norma-norma masyarakat karena tidak ada pengembangan minat dan upaya positif dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Tidak adanya pengembangan minat ini dikarenakan mudahnya mendapatkan penghasilan dengan menjadi PSK. Kesenangan untuk mengumpulkan uang (*the will to money*), kesenangan untuk bekerja (*the will to work*), dan kesenangan untuk mencari kepuasan (*the will to pleasure*), kesenangan tersebut menurut Frankl (2004) merupakan salah satu upaya kompensasi akibat dari penghayatan hidup tanpa makna. Selain itu tidak adanya dukungan sosial (*social*

support) yang kuat baik dari keluarga maupun orang lain turut mempengaruhi kedua informasi sehingga tidak ada penguat yang turut mendorong informasi untuk memiliki keinginan untuk berubah.

Adapun reaksi yang timbul dengan kondisi Sonia seolah-olah ia mempertanyakan mengapa hal ini terjadi pada dirinya. Reaksi ini biasanya terjadi saat penderitaan hebat menghampirinya, hal ini ditunjukkan dalam bentuk kemarahan, mengasihani diri sendiri, tidak peduli, apatis, atau mencari kesalahan orang lain. Setelah musibah menimpanya (berpisah dengan suaminya dan meninggalkan anak pertamanya) ia memutuskan untuk bekerja menjadi seorang PSK, karena masalah perekonomian. Saat itu terlihat jelas bahwa kehidupan Sonia tidak punya tujuan yang terarah. Sonia menjalani hidup dengan apa adanya tanpa prakarsa dan pudarnya nilai-nilai tradisi dan agama di dalam dirinya. Menurut penuturan petugas panti yang membimbingnya selama ini mengatakan bahwa faktor penderitaan masa lalu merupakan faktor utama yang menyebabkan Sonia memutuskan menjadi PSK, tidak adanya dukungan keluarga dikarenakan hubungan keluarga terutama dari bapaknya yang memutuskan hubungan sejak Sonia masih SD selain itu saudaranya yang sudah tidak peduli lagi dengan Sonia, sehingga Sonia berpikiran bahwa semua orang seperti menyalahkan dirinya, ia merasa tidak termaafkan sehingga merasa apatis untuk melakukan perubahan.

Ketika Sonia tertangkap oleh Satpol PP dan menjalani masa rehabilitasi selama 7 bulan 8 hari, awalnya ia sempat berontak dan tidak mau ikut kegiatan apapun. Namun selanjutnya ia terpaksa mengikuti kegiatan karena hal tersebut merupakan kewajiban yang harus diikuti oleh warga binaan. Walaupun demikian ada kegiatan yang disukainya yaitu ketika ia mengikuti kegiatan bimbingan agama yang diisi oleh seorang ustadzah A, menurut beliau ceramah yang disampaikan oleh ustadzah A bisa membuat hatinya menjadi tenang.

Namun demikian hal tersebut tidak merubah sikap Sonia, terbukti setelah keluar dari masa rehabilitasi tidak adanya rasa keikatan diri (*Self commitment*) pada diri Sonia ketika terjun ke masyarakat, ia pun kembali menjadi PSK hanya saja berbeda lokasi dari tempat sebelumnya. Sonia tertangkap kembali setelah 5 pekan menyelesaikan masa rehabilitasinya, saat kembali tertangkap ia mendapatkan teguran keras dari petugas panti.

SOLUSI

Intervensi yang penulis temukan dalam penelitian untuk meningkatkan kebermaknaan hidup adalah dengan konseling eksistensial. Hasil penelitian yang berjudul “Konseling Eksistensial untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup pada Penderita Skizofrenia” (Sabrina, 2016) mengungkapkan bahwa konseling eksistensial efektif untuk meningkatkan kebermaknaan hidup penderita skizofrenia, setelah

mengikuti konseling subjek menyadari hal-hal yang positif akan dirinya seperti potensi, tujuan, keyakinan dan harapan. Hal ini membuat subjek melakukan hal-hal positif pada saat ia pulang dari Rumah sakit jiwa sehingga merasa dirinya lebih bermakna.

Pencarian makna hidup harus diperoleh secara bebas dan dilakukan oleh individu itu sendiri. Hal ini dikarenakan manusia memiliki kapasitas dan bertanggung jawab oleh dirinya sendiri. Manusia menjadi baik atau buruk semata-mata karena pilihan pribadinya. Suatu peristiwa hidup yang menimpa manusia, ia sendiri yang memaknainya seperti apa baik atau buruk (Corey, 2013; Olson & Hergenhahn, 2011). Pandangan yang mengutamakan mengenai pilihan manusia sendiri adalah pandangan eksistensial.

Pandangan eksistensial yang digunakan adalah eksistensial yang dikemukakan oleh Rollo May. Pandangan ini menekankan bahwa manusia dapat menunjukkan keberadaannya. Keberadaan yang dapat membuat manusia semakin bermakna ditunjukkan dengan aspek esensial atau hal-hal positif dari manusia itu sendiri (May dalam Corey, 2013).

Arah konseling eksistensial yang digunakan adalah untuk memberikan subjek kesadaran akan pentingnya mengembangkan nilai-nilai yang positif. Nilai-nilai positif yang dimaksud adalah menyadari kondisinya saat ini, mengetahui potensi, harapan, keyakinan, dan tujuan. Melalui pengembangan nilai-nilai positif, subjek dapat menumbuhkan makna dalam hidupnya dan dapat merasa bahwa dirinya adalah individu yang bermakna sehingga dapat mengembangkan dirinya ke pertumbuhan yang arahnya lebih baik (otentik) (Nelson-Jones, 2011).

Oleh karena itu akan tumbuh perasaan mengakui dan menerima diri secara positif. Hal ini membuat individu dapat memaknai hidupnya secara baik (Olson & Hergenhahn, 2011). Konseling eksistensial menyajikan kondisi-kondisi untuk memaksimalkan kesadaran diri dan pertumbuhan. Menghapus penghambat dalam mengoptimalkan potensi pribadi. Selain itu juga membantu konseli menemukan dan menggunakan kebebasan memilih dengan memperluas kesadaran diri. Konseling eksistensial juga membantu konseli agar bebas dan bertanggung jawab atas arah kehidupannya sendiri (May dalam Corey, 2013). Konseli harus menyadari bahwa ia bukanlah dari korban kondisi masa lampau, melainkan sekarang ia harus menjadi arsitek dalam merancang ulang kehidupannya. Konseli harus membebaskan dirinya dari ketakutannya (May dalam Corey, 2013).

REFERENSI

- Bastaman, H.D. (1996). *Meraih Hidup Bermakna : Kisah Pribadi Dengan Pengalaman Tragis*. Jakarta. Penerbit Paramadina
- Bastaman, H.D. (2007). *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

- Bahkruddinsyah, Rama. (2016). "Makna Hidup dan Arti Kebahagiaan Pada Lansia Di Panti Werdha Nirwana Puri Samarinda" e-jurnal Psikologi. fisisip-unmul.ac.id © Copyright 2016, 2016, 4(4):431-445 ISSN 2477-2666
- Brouwer, dkk. (1982). *Kepribadian dan Perubahannya*. Jakarta: PT Gramedia.
- Corey, G. (2013). *Teori dan praktek konseling & psikoterapi*. (pentj. E.Koswara). Bandung: Refika Aditama
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20, 200-207.
- David Phillips. (1974). "The Influence of Suggestion on Suicide." *American Sociological Review*, Vol. 39, No.3, pp, 340-354. <http://www.jstor.org/stable/doi:10.2094294>.
- Frankl, V.E. (1977). *Man's Search for Meaning*. London: Hodder and Stoughton
- Frankl, E.V.(2003). *Logoterapi : Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi*. Yogyakarta. Kreasi Wacana
- Frankl, E.V. (2004). *Man's Search for Meaning. Mencari Makna Hidup, hakikat Kehidupan, Makna Cinta, Makna Penderitaan*. Bandung: Nuansa
- Gracia, J., & Alandete. (2015). Does Meaning in Life Predict Psychological Well-Being. *The European Journal of Counselling Psychology*. Vol. 3. Page : 89-98.
- Gracia, Lusia Gita. 2007. *Tingkat Kebermaknaan Hidup Dewasa Madya yang Bekerja. Skripsi (tidak diterbitkan)*. Yogyakarta
- Guttman, D. (1996). *Logotherapy for the helping professional: Meaningful social work*. New York: Springer.
- Hassan, Fuad. (1992). *Berkenalan dengan Eksistensialisme*. Jakarta: PT DuniaPustaka Jaya.
- Kartono, Kartini. (2007). *Patologi Sosial*. Jakarta: Rajawali Press
- Klefaras & Psarra (2012). Meaning in Life, Psychological Well-Being and Depressive Symptomatology: A Comparative Study. *Journal Psychology*. Vol. 3. Page : 337-345.
- Nelson-Jones, R. (2011). *Teori dan praktik konseling dan terapi*. (pentj. Helly Prajitno Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto). (4ed). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Olson, M.H & Hergenhahn, B.R. (2011). *Pengantar teori-teori kepribadian*. (pentj. Yudi Santoro) (8ed). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pattakos, A. (2004). *Lepas Dari Penjara Pikiran : Menerapkan Prinsip-Prinsip Victor Frankl Di Tempat kerja*. Bandung. Penerbit Kaifa
- Rosana, Lulun. (2011). Hubungan Kebermaknaan Hidup dengan *Self esteem* pada penghuni/siswa Pusat rehabilitasi narkoba rumah damai. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Semarang
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28, <http://www.jstor.org/stable/1449605>

- Sabrina, Rizqa. (2016). *Konseling Eksistensial untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup pada Penderita Skizofrenia. Proceeding*. Universitas Muhammadiyah Malang
- Scannell, D.E., Allen, F.C.L., and Burton, J. (2002). Meaning in Life and Positive and Negative Well-Being. *North American Journal Psychology*, Vol 4, No 1.
- Schiltz, D. (1991). *Psikologi Pertumbuhan*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Tasmara, T. (1999). *Dimensi Doa dan Dzikir. Menyelami Samudra Qalbu Mengisi Makna Hidup*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa.

BAGIAN KEDUA PRIBADI OPTIMAL BIDANG SOSIAL

Bagian ini membahas tentang pribadi optimal bidang sosial yang meliputi optimalisasi nilai-nilai kedamaian dan menumbuhkan budaya damai. Dalam bagian ini juga disinggung tentang pentingnya membangun hidup toleransi serta kesiapan pernikahan.

Dua bagian pertama isu yang menarik dalam konteks kehidupan berbangsa dan bernegara, khususnya dalam menumbuhkan nilai-nilai kedamaian dan menanamkan karakter damai bagi peserta didik. Hal ini sebagai benteng dalam kehidupan masyarakat yang akhir-akhir ini lebih suka menggunakan radikalisme, intoleran, ujaran kebencian, dan penyebaran fitnah melalui berita *hoaks*.

Pendidikan kedamaian diharapkan mampu menghadirkan nuansa damai di lingkungan pendidikan, sehingga sekolah mampu menjadi lingkungan belajar yang kondusif dan mampu mengembangkan karakter-karakter positif pada peserta didik. Damai dalam konteks ini dimaknai secara positif, yakni hadirnya keadilan, kesetaraan, dan tidak adanya kekerasan dalam kehidupan di masyarakat maupun disekolah.

Hal yang menarik untuk dikaji sebagai bagian bimbingan pengembangan pribadi optimal dalam bidang sosial adalah menempatkan dimensi toleransi. Dimana hal ini akan saling berkaitan dengan kedua hal diatas (nilai-nilai kedamaian dan budaya damai). Toleransi akan menjadi pilar tegaknya budaya damai di masyarakat, demikian juga budaya damai sebagai penopang hadirnya toleransi di tengah-tengah masyarakat.

Sebagai penutup bagian ini, bahasan kesiapan pernikahan menjadi suatu hal yang menarik. Hadirnya dimensi-dimensi di atas (damai dan toleransi) akan terwujud dengan baik dalam kehidupan apabila pondasi yang membangun keluarga yakni pernikahan bersifat kokoh. Kesiapan pernikahan akan menghantarkan keluarga mencapai kebahagiaan yang diinginkan dan hal ini menjadi landasan bagi pembangunan masyarakat dalam skala yang lebih luas.

Pokok bahasan bagian ini meliputi:

1. Optimalisasi nilai-nilai kedamaian
2. Profil budaya damai peserta didik
3. Profil toleransi peserta didik
4. Kesiapan pernikahan mahasiswa

Bab 10 **OPTIMALISASI NILAI-NILAI KEDAMAIAAN**

Bau Ratu
Universitas Tadulako (UNTAD) Palu

DESKRIPSI

Pendidikan kedamaian dicanangkan sebagai upaya mengurangi konflik di sekolah dan menanamkan jiwa damai pada peserta didik (Brown, 2011). Jika diterapkan dalam pembelajaran, pendidikan kedamaian mampu mengubah persepsi peserta didik kearah positif sehingga mereka cenderung menanggapi masalah dengan cara yang positif (Rosen & Salomon, 2011). Pendidikan kedamaian juga diharapkan mampu menghadirkan nuansa damai di lingkungan sekolah, sehingga sekolah mampu menjadi lingkungan belajar yang kondusif dan mampu mengembangkan karakter-karakter positif pada peserta didik (Harris, 2002). Terdapat dua pandangan umum dalam penerapan pendidikan kedamaian di sekolah. *Pertama*, menjadikan pendidikan kedamaian sebagai mata pelajaran tersendiri, dan *kedua*, mengintegrasikan dengan seluruh mata pelajaran dan aspek pembelajaran disekolah (Lauritzen, 2016). Mengintegrasikan pendidikan kedamaian kedalam kurikulum memerlukan kemampuan guru dalam meracik dan menyesuaikannya dengan kebutuhan sekolah (Nanda & Saputra, 2016). Pendidikan kedamaian juga perlu dikemas dengan lebih sistematis agar lebih sesuai dengan kurikulum yang berlaku dan lebih mudah untuk diaplikasikan karna telah terintegrasi dengan baik dalam kurikulum dengan mata pelajaran lainnya (Abu-Nimer & Nasser, 2017).

Mengajarkan pendidikan kedamaian melalui integrasi nilai-nilai kearifan lokal dalam pembelajaran (Umar, 2016). Sebuah penelitian yang dilakukan di Selandia Baru menunjukkan bahwa budaya peduli yang diterapkan dan dibangun selama lima tahun di lingkungan sekolah menunjukkan hasil yang positif (Cavanagh, Macfarlane, Glynn, & Macfarlane, 2012). Peneliti menyimpulkan bahwa peran guru dan kondisi sekolah adalah faktor yang sangat penting dalam menentukan kesuksesan budaya peduli dan nuansa damai dalam diri peserta didik dan di sekolah.

Kearifan lokal sebagai sumber tradisi dan kepercayaan yang paling dekat dengan peserta didik memang menunjukkan potensi yang cukup besar dalam menanamkan nilai-nilai kedamaian. Apalagi jika kearifan lokal yang berkembang selaras dengan nilai-nilai kedamaian yang hendak ditanamkan. Sebuah program pendidikan kedamaian diterapkan pada 565 remaja Yahudi Israel dan Palestina. Hasil survey diakhir program menunjukkan bahwa terdapat perubahan persepsi kearah positif mengenai kedamaian. Para remaja tersebut tidak lagi memandang kedamaian

dari definisi negatif. Pandangan mereka mulai berubah menjadi kedamaian dari aspek positif seperti keharmonisan dan kooperatif. Hasil survey dari program ini juga menunjukkan fakta bahwa persepsi seorang anak dipengaruhi oleh persepsi kelompok dan pengalaman yang dialaminya terkait situasi damai atau konflik. Namun persepsi ini masih dapat diubah melalui program pendidikan kedamaian meski membutuhkan waktu cukup lama dan proses yang panjang (Biton & Salomon, 2006). Program sejenis juga dilakukan dalam selang waktu berbeda di Israel (Rosen & Salomon, 2011). Program ini secara khusus mencoba mengubah persepsi peripheral peserta didik terhadap kedamaian dan konflik. Sebuah forum keluarga lingkaran induk mencoba menerapkan program pendidikan kedamaian dengan mengikutsertakan orang tua dalam rangka mengubah persepsi peserta didik terhadap kedamaian (Braun-Lewensohn & Kitain, 2016). Penelitian ini juga mendapat temuan bahwa persepsi orang tua memberi kontribusi cukup besar terhadap pembentukan persepsi anak-anak mereka terhadap kedamaian.

Sebuah program pendidikan kedamaian berbasis mediasi sebaya menunjukkan efektifitas yang cukup baik. Teman sebaya yang dilatih dan dididik agar mampu bertindak sebagai mediator atau penengah ternyata menunjukkan efektifitas yang sedikit lebih baik dibandingkan ketika guru yang menjadi penengah. Namun faktor karakter asal mediator yang dipilih, proses pelatihan, dan *image* mediator didepan teman-temannya adalah beberapa faktor tak terkontrol yang juga berkontribusi terhadap efektivitas program ini. Hal ini juga menunjukkan bahwa lingkungan sekolah memberi pengaruh besar terhadap perkembangan sosial dan emosional peserta didik. Karenanya memulai pendidikan kedamaian dilingkungan sekolah dan melalui teman sebaya adalah salah satu alternative yang cukup logis akan sangat efektif diterapkan (Türk, 2017).

DETERMINASI

Terdapat tiga langkah besar yang sejauh ini telah diterapkan dalam upaya menanamkan nilai-nilai kedamaian melalui pendidikan kedamaian. Tiga langkah tersebut adalah ingetrasi pendidikan kedamaian kedalam kurikulum sekolah, mengajarkan nilai-nilai kedamaian melalui pendekatan kearifan lokal, dan menjalankan sebuah program khusus pendidikan kedamaian. Ketiga langkah tersebut telah dicoba oleh beberapa pihak dan menjadi bahan kajian penelitian. Berbagai hasil dan tantangan didapatkan sebagai bahan rujukan untuk merancang langkah penanaman nilai-nilai kedamaian melalui program yang lebih baik.

Langkah pertama mengintegrasikan pendidikan kedamaian memang cukup sulit dilakukan. Selain diperlukan pembedahan ulang yang cukup menyeluruh agar kurikulum yang terbaru selaras dengan konsep pendidikan kedamaian, seluruh pihak sekolah terutama guru harus memiliki kecakapan khusus agar mampu menerapkan

kurikulum sesuai ekspektasi. Maka akan ada banyak aspek lainnya yang harus disediakan sekolah seperti tambahan pembiayaan pelatihan dan sumber-sumber seperti buku dan pedoman. Hal ini menjadi semakin tidak mudah. Namun fakta bahwa langkah ini adalah yang paling memungkinkan dan paling menunjukkan potensi keberhasilan yang cukup besar membuatnya layak untuk dicoba.

Langkah kedua adalah menggunakan kearifan lokal yang ada dan berkembang dilingkungan sekolah dan lingkungan tinggal peserta didik. Kearifan lokal adalah salah satu nilai-nilai luhur yang dipercaya, diilhami, dan diterapkan oleh masyarakat. Menggunakan pendekatan kearifan lokal berarti memulai pendidikan kedamaian melalui sesuatu yang dekat dan dipercaya oleh peserta didik. Langkah ini tentunya akan lebih mengena dan lebih mudah diserap oleh peserta didik. Namun beberapa penelitian sayangnya menunjukkan fakta lunturnya nilai-nilai kearifan lokal di Indonesia (District, 2015; Muhdina, 2014; Saleh, 2013). Hal ini membuat langkah ini menjadi tidak lagi berpotensi berhasil. Namun jika dipandang dari segi potensi, menerapkan pendidikan kedamaian melalui kearifan lokal bisa jadi sekaligus mengajarkan dan menanamkan kembali nilai-nilai kearifan lokal kepada peserta didik.

Langkah ketiga adalah menjalankan program khusus pendidikan kedamaian. Langkah ini menjadi program yang paling sulit untuk diterapkan. Sebab sekolah harus melakukan penelitian pendahuluan untuk melihat aspek spesifik mengenai posisi persepsi peserta didik terhadap kedamaian, melakukan diskusi untuk merancang program yang paling sesuai, kemudian melaksanakannya dan melakukan monitoring dan evaluasi. Hal ini tentunya memerlukan alokasi waktu, tempat dan biaya, dan tim khusus. Mungkin ini menjadi salah satu alasan mengapa di Indonesia belum ditemukan penelitian yang mencoba menggunakan langkah ini.

Temuan lain yang didapatkan dari hasil kajian pustaka adalah peran orang tua dan lingkungan keluarga terhadap persepsi kedamaian peserta didik. Fakta bahwa keluarga dan rumah adalah lingkungan sosial pertama yang dimiliki peserta didik membuatnya memberi pengaruh vital terhadap pembentukan karakter dan sikap peserta didik. Ketika seorang anak tumbuh dalam keluarga yang harmonis dan damai, maka anak-anak akan cenderung memandang kedamaian dari aspek positif dan cenderung menghadapi konflik dengan cara damai. Namun jika sebaliknya, anak-anak akan cenderung memiliki persepsi negatif terhadap kedamaian dan lebih suka menggunakan kekerasan dalam menyelesaikan konflik. Hal ini juga yang membuat lunturnya kearifan lokal di masyarakat dewasa di beberapa wilayah di Indonesia membuat remaja sekarang kehilangan nilai-nilai tersebut dalam dirinya. Sehingga mereka menjadi rentang untuk melakukan kekerasan dan menimbulkan konflik karna tidak adanya nilai-nilai kearifan lokal yang menjadi tameng dalam diri mereka.

ILUSTRASI

Ilustrasi Umum

Penelitian ini dilaksanakan pada kelas X Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 3 Kota Palu Tahun Ajaran 2017/2018 dengan pertimbangan sebagai berikut :

1. Pada dasarnya SMK diperuntukan untuk siapapun, tetapi kenyataannya peserta didik laki-laki yang mendominasi. Secara umum remaja laki-laki suka beranggapan bahwa berkelahi adalah hal yang wajar karena pemikiran inilah sehingga membuat individu-individu didalam SMK lebih mengutamakan penyelesaian permasalahan dengan tidak damai.
2. Pada penelitian sebelumnya dilakukan di SMA dan merupakan rekomendasi dari peneliti sebelumnya.
3. Peserta didik SMK kelas X adalah remaja dengan masa transisi, peralihan dari sekolah menengah pertama ke sekolah menengah kejuruan. Remaja sedang mengalami masa transisi adalah remaja yang sedang rawan dengan konflik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa iklim kelas damai pada peserta didik kelas X SMK 3 Kota Palu rata-rata sebesar 56,9%, artinya peserta didik memiliki kompetensi hidup damai, apabila ditelaah atau dikaji secara mendetail mengenai dimensi kompetensi hidup damai menunjukkan bahwa: *pertama* aspek cinta sebesar 59,56%, *kedua* aspek keharuan atau rasa iba sebesar 35,74 %, *ketiga* aspek harmoni sebesar 76.03%, *keempat* aspek toleransi sebesar 60.72%, *kelima* aspek mengasuh dan berbagi sebesar 71.83, *keenam* aspek interpedensi sebesar 51.96%, *ketujuh* aspek pengenalan jiwa orang lain sebesar 42.18 %, dan *kedelapan* aspek rasa berterima kasih sebesar 71.35 %. Hasil penelitian mengenai atmosfir kelas damai menunjukkan rata-rata sebesar 4.1 dari skala 1-5 yang artinya atmosfir kelas belum mencapai posisi aman dan damai pada peserta didik SMK di Palu.

Ilustrasi Khusus

Damai adalah suatu karakter yang harus dikembangkan karena individu yang damai akan memiliki hal-hal yang positif bagi dirinya sendiri ataupun dengan orang lain. Dengan dikembangkannya damai pada peserta didik di SMK 3 Kota Palu diharapkan peserta didik akan bisa menyelesaikan konfliknya dengan ketenangan karena konflik memang suatu hal yang tidak dapat bisa dihindari. Individu yang selalu menghindari konflik terbukti bahwa memiliki kehidupan yang lebih sejahtera, aman dan tenang sehingga fokus terhadap apa yang diinginkan dimasa depannya dan bila dibandingkan dengan individu yang memiliki banyak konflik terbukti bahwa kehidupannya merasa tidak tentram dan putus asa

Damai merupakan dambaan semua umat manusia, kehidupan damai yang dilandasi oleh saling menghargai, saling menghormati, dan saling menerima akan menciptakan ketengan hidup, kesejahteraan, dan keadilan sebaliknya kehidupan yang

penyebab konflik akan menciptakan kegalauan dan bahkan kekerasan dalam kehidupan. Budaya damai lebih efektif dan bermakna ketika diadopsi dengan konteks sosial budaya dan kebutuhan, budaya damai harus diperkaya dengan nilai-nilai budaya dan spiritual bersama-sama dengan nilai-nilai kemanusiaan, budaya damai adalah upaya untuk menanggapi masalah konflik dan kekerasan yang harus didasari dengan mengajarkan cinta, kasih sayang, kepercayaan, keadilan, kerjasama dan rasa hormat, kepada seluruh personil, khususnya peserta didik SMK di Palu.

SOLUSI

Program pendidikan budaya damai di sekolah pada dasarnya adalah sebuah intervensi pembangunann karakter berdasarkan pada manusia, sistem nilai masyarakat, moral, dan spiritual dengan pengembangan kompetensi hidup pada peserta didik, bahkan setiap sekolah yang baik memiliki moral dan nilai-nilai program pendidikan budaya damai.

Terdapat tiga upaya dalam optimalisasi nilai-nilai kedamaian melalui pendidikan kedamaian yaitu: dengan mengintegrasikan pendidikan kedamaian dengan kurikulum, menanamkan pendidikan kedamaian berbasis kearifan lokal, dan mengadakan program khusus pendidikan kedamaian. Terlepas dari tantangan, hambatan, dan potensi yang dimiliki oleh masing-masing solusi alternatif, menanamkan nilai-nilai kedamaian adalah hal yang urgen untuk dilakukan. Meski Indonesia sudah tidak lagi berperang, namun Indonesia juga belum bisa disebut sebagai negara yang sejahtera. Konflik, kekerasan, pelecehan dan berbagai kejahatan yang masih marak terjadi seharusnya sudah menjadi bukti kuat bahwa nilai-nilai kedamaian masih sangat perlu digalakkan dan ditanamkan dalam diri peserta didik di sekolah.

REFERENCES

- Abu-Nimer, M., & Nasser, I. (2017). Building peace education in the Islamic educational context. *International Review of Education*, 63(2), 153–167. <https://doi.org/10.1007/s11159-017-9632-7>
- Biton, Y., & Salomon, G. (2006). Peace in the eyes of Israeli and Palestinian youths: Effects of collective narratives and peace education program. *Journal of Peace Research*, 43(2), 167–180. <https://doi.org/10.1177/0022343306061888>
- Braun-Lewensohn, O., & Kitain, B. (2016). The “Parent Circle” Peace Education Program: Does it Make Any Change? *Journal of Religion and Health*, 55(1), 181–191. <https://doi.org/10.1007/s10943-015-0029-2>
- Brown, G. K. (2011). The influence of education on violent conflict and peace: Inequality, opportunity and the management of diversity. *Prospects*, 41(2), 191–204. <https://doi.org/10.1007/s11125-011-9186-6>
- Cavanagh, T., Macfarlane, A., Glynn, T., & Macfarlane, S. (2012). Creating peaceful and effective schools through a culture of care. *Discourse*, 33(3), 443–455. <https://doi.org/10.1080/01596306.2012.681902>

- District, J. (2015). Kearifan Lokal Masyarakat Dalam Menyikapi Warga Retardasi Mental (Studi Kasus Di Kampung Idiot Desa Sidoharjo Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo), (2014).
- Harris, I. M. (2002). Peace education theory. *Annual Meeting of the American Educational Research Association*, (1), 2–40.
- Lauritzen, S. M. (2016). Educational change following conflict: Challenges related to the implementation of a peace education programme in Kenya. *Journal of Educational Change*, 17(3), 319–336. <https://doi.org/10.1007/s10833-015-9268-y>
- Muhdina, D. (2014). *Kerukunan Umat Beragama Berbasis Kearifan Lokal Di Kota Makassar. Disertasi*. UIN Alauddin Makassar.
- Nanda, W., & Saputra, E. (2016). Pendidikan Kedamaian: Peluang Penerapan Pada Pendidikan Tingkat Dasar Di Indonesia. *CARE (Children Advisory Research)*, 3(3), 88–94.
- Rosen, Y., & Salomon, G. (2011). Durability of peace education effects in the shadow of conflict. *Social Psychology of Education*, 14(1), 135–147. <https://doi.org/10.1007/s11218-010-9134-y>
- Saleh, O. S. (2013). Kearifan lokal masyarakat kaili di sulawesi tengah, 5(2), 1126–1134.
- Türk, F. (2017). Evaluation of the Effects of Conflict Resolution, Peace Education and Peer Mediation: a Meta-Analysis Study. *International Education Studies*, 11(1), 25. <https://doi.org/10.5539/ies.v11n1p25>
- Umar, M. (2016). Pembinaan Nilai Kedamaian Dalam Pendidikan Anak Sebagai Kearifan Lokal Di Sulawesi Utara. In *Seminar Nasional Pendidikan Dasar* (pp. 117–127).

Bab 11 **PROFIL BUDAYA DAMAI PESERTA DIDIK**

Sahril Buchori
Universitas Negeri Makasar (UNM)

DESKRIPSI

Perilaku kekerasan oleh anak sudah menjadi pemberitaan dan tontonan setiap hari, tanpa terkecuali kekerasan oleh anak yang terjadi di sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 84% anak Indonesia mengalami kekerasan di sekolah. (Eliasa, 2017). Perilaku kekerasan oleh anak sudah menjadi budaya yang memperihatinkan. Dilihat dari perspektif psikologi, perilaku kekerasan yang dilakukan anak terhadap temannya di sekolah merupakan salah satu manifestasi perilaku agresif yang berumber dari mekanisme kognitif. Anak melakukan perilaku agresif karena melakukan imitasi terhadap apa yang dilihat dan didengar dikelilingnya.

Selama dekade terakhir (abad kedua puluh), terjadi peningkatan kekerasan yang dilakukan anak maupun remaja. Kekerasan yang dilakukan anak dan remaja juga banyak terjadi dalam lingkungan pendidikan di Amerika berupa kekerasan yang mengarah pada kriminal. Kekerasan berupa perkelahian dengan menggunakan senjata api, penggunaan obat-obat terlarang dan aborsi (Caulfield, 2000).

Perilaku yang tidak damai berupa kekerasan sosial mengakibatkan hancurnya asumsi dasar mengenai kebajikan, keadilan dan keamanan (Janoff-Bulman, 1992). Beberapa bentuk perilaku kekerasan, seperti perkelahian di sekolah, lebih tinggi di kalangan peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP). Perilaku lain, seperti penggunaan narkoba dan kepemilikan senjata di sekolah, lebih tinggi dilakukan oleh kalangan Mahasiswa (Furlong & Morrison, 2000).

Di Indonesia, perilaku tidak damai anak dapat dilihat dari berbagai hasil penelitian dan pemberitaan media. Hasil penelitian Saputra (2016) dan Sudrajat, dkk. (2015), Perilaku tidak damai berupa kekerasan fisik maupun psikis, seperti memukul, saling mengejek, mengancam, tawuran dan sebagainya. Hasil penelitian Sudaryat dkk. (2016), perilaku tidak damai di lembaga pendidikan berupa perilaku *bullying* dan konflik personal antar peserta didik serta pemberian hukuman verbal dan fisik oleh guru. Adapun pemberitaan Fuadi (2017), sejumlah anak Sekolah Dasar (SD) di Jakarta tiba-tiba saling ejek dan mengkafirkan anak lain yang dinilai tidak mendukung calon gubernur tertentu. Sikap saling ejek ini merupakan sikap intoleran terhadap perbedaan pendapat atau pilihan. Sikap ini bila tidak dicegah maka boleh jadi akan menimbulkan dampak negatif lain berupa perkelahian atau tawuran antar peserta didik .

Orientasi Pribadi Optimal
Perspektif Bimbingan dan Konseling

Maraknya perilaku yang tidak damai dikalangan pelajar, membutuhkan perhatian lebih, khususnya bagi lembaga pendidikan. Namun pada sistem pendidikan di Indonesia mulai dari TK sampai perguruan tinggi, belum ada layanan yang eksplisit mengenai pengembangan budaya damai (Setiadi dkk, 2017). Sehingga penting untuk mengkaji budaya damai di Sekolah. Pada tulisan ini akan mengkaji budaya damai di sekolah yang mencakup definisi budaya damai, perkembangan budaya damai, aspek budaya damai dan membangun budaya damai di kelas.

Konsep damai bersifat universal yang terdapat dalam setiap agama dan semua peradaban (Deutsch, 1993; Kartadinata dkk., 2015; UNESCO, 2001). Damai menurut Bonta (1993), dan Galtung (1996), adalah kondisi dimana tidak adanya kekerasan seperti tidak adanya pembunuhan, pemerkosaan, atau peperangan. Damai merupakan suatu kondisi hubungan yang harmonis pada diri individu, kelompok, keluarga, dan negara, serta rendahnya tingkat kekerasan yang terjadi di dalamnya (Anderson dkk, 2001, 2004; Cheli, 2004). Damai dilandasi dengan saling menghormati, menghargai, toleransi, cinta, menerima satu sama lain sehingga suasana damai menciptakan kenyamanan, kebahagiaan, ketenangan, kebebasan (Galtung, 1996; Castro & Galace, 2010). Damai merupakan suasana yang diidamkan oleh semua orang. Namun dalam realita di lapangan tidak sedikit menunjukkan perilaku yang tidak damai, baik perilaku tidak damai yang ditunjukkan di rumah, di sekolah maupun di lingkungan sosial/masyarakat.

Menurut UNESCO dan PBB, budaya damai merupakan nilai, sikap, dan perilaku yang mencerminkan interaksi sosial dan saling berbagi, berdasarkan prinsip kebebasan, keadilan, demokrasi, hak asasi manusia, toleransi dan solidaritas, yang menolak kekerasan, berusaha untuk mencegah konflik dengan mengatasi akar permasalahan untuk memecahkan masalah melalui dialog dan negosiasi secara bersama-sama. (Mayor, 2009; Kelman, 1996; Ross & Ward, 1995).

Menurut Adams (2000), budaya damai adalah nilai, sikap, dan perilaku yang diperlukan untuk mewujudkan kedamaian tanpa kekerasan. Budaya damai adalah pandangan dan nilai-nilai universal yang menghormati kehidupan, kebebasan, keadilan, dan solidaritas (Guetta, 2013). Budaya damai merupakan seperangkat nilai-nilai, sikap, tradisi, model perilaku dan cara hidup yang berdasarkan pada saling menghormati di dalam kehidupan. Budaya damai ini didasarkan pada deklarasi budaya perdamaian pada tahun 1989 oleh Dewan Keamanan Perserikatan Bangsa-Bangsa (Setiadi dkk, 2017).

Dalam dunia yang berubah dengan cepat dan sangat dalam yang ditandai dengan semakin pentingnya isu-isu etis, budaya damai memberi generasi masa depan nilai-nilai yang dapat membantu mereka membentuk takdir mereka dan secara aktif berpartisipasi dalam membangun masyarakat yang lebih adil, manusiawi, bebas, dan sejahtera, dan dunia yang lebih damai. (Mayor, 2009).

DETERMINASI

Konsep budaya damai dibangun dari konsep dan konteks budaya. Budaya lahir hasil dari pengaruh berbagai aspek (Soekanto, 2006). Konsep budaya damai dirumuskan pada tahun 1989 oleh Dewan Keamanan Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), dalam pandangan perlunya membangun visi baru damai, melalui pengembangan budaya baru, khususnya berorientasi dan berdasarkan nilai-nilai universal menghormati kehidupan, kebebasan, keadilan, dan solidaritas (Guetta, 2013).

Peralihan dari budaya perang ke budaya damai diangkat sebagai prioritas pada sesi ke-28 Konferensi Umum UNESCO pada tahun 1995. Setelah mempertimbangkan pengalaman awal dari Program Kebudayaan Perdamaian yang telah didirikannya pada tahun 1993, Konferensi Umum menyatakan bahwa transisi ini merupakan tantangan terbesar yang dihadapi dunia pada akhir abad ke-20 dan mempersempit Strategi Jangka Menengah UNESCO untuk tahun 1996-2001 untuk promosi tersebut. Ini dilihat sebagai ungkapan kontemporer tentang amanat Konstitusi UNESCO yang menyatakan bahwa perdamaian memerlukan lebih dari pengaturan politik dan ekonomi pemerintah; kedamaian harus didasarkan pada solidaritas intelektual dan moral umat manusia.

Menindaklanjuti perkembangan budaya damai di abad 21, Adams (2000) mengungkapkan bahwa pengembangan budaya damai dapat dipengaruhi oleh delapan program dan aksi nyata yaitu melalui: 1) pendidikan, konsep kekuatan perlu diubah-dari logika kekuatan dan ketakutan hingga kekuatan akal dan cinta; 2) pembangunan ekonomi dan sosial yang berkelanjutan; 3) menghormati semua hak asasi manusia, akan membentuk sikap dan perilaku saling menghormati antar manusia; 4) kesetaraan antara wanita dan pria, akan menggantikan ketidaksetaraan historis antara pria dan wanita yang selalu mencirikan budaya perang dan kekerasan; 5) sistem yang adil dan demokrasi membawa persamaan hak manusia; 6) memahami, toleransi dan solidaritas; 7) komunikasi partisipatif dan arus informasi dan pengetahuan yang bebas; dan 8) perdamaian dan keamanan internasional.

Ilustrasi Umum

Mambangun budaya damai hendaknya menjadi prioritas di sekolah. Sekolah menjadi tempat bagi peserta didik untuk belajar hidup bersama dalam damai dan harmoni yang merupakan salah satu dari empat pilar pendidikan, dengan alasan bahwa ini harus memiliki tempat khusus dalam kurikulum sekolah, di samping jenis-jenis keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan untuk memahami kompleksitas di abad kedua puluh satu ini (Delors, 1996).

Pentingnya budaya damai di sekolah khususnya di sekolah dasar, maka dilakukan survei pada 36 peserta didik di SD Islam Terpadu Al-Hikmah mengenai profil budaya damai. Hasil survey profil budaya damai menunjukkan terdapat 9 peserta didik (25%) pada kategori tinggi dan 27 peserta didik (75%) pada kategori sedang. Sementara rerata budaya damai adalah 192.64, artinya budaya damai peserta didik berada pada kategori sedang, dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1.
Profil Budaya Damai Peserta didik

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	9	25%
Sedang	27	75%
Rendah	0	0%
Jumlah	36	100%
Rata-rata	192.64	Sedang

Hasil survey profil budaya damai peserta didik berdasarkan jenis kelamin menunjukkan pada peserta didik laki-laki terdapat 6 peserta didik (25%) berada pada kategori tinggi dan 18 peserta didik (75%) pada kategori sedang dengan rerata 196.67, artinya budaya damai peserta didik laki-laki berada pada kategori sedang. Adapun pada peserta didik perempuan terdapat 3 peserta didik (25%) berada pada kategori tinggi dan 9 peserta didik (75%) pada kategori sedang dengan rerata 190.63, artinya budaya damai peserta didik perempuan berada pada kategori sedang, dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2.
Profil Budaya Damai Peserta didik Berdasarkan Jenis Kelamin

	Tinggi	Sedang	Rendah	Jumlah	Rata-rata
Laki-laki	6	18	0	24	196.67
	25%	75%	0%	100%	(Sedang)
Perempuan	3	9	0	12	190.63
	25%	75%	0%	100%	(Sedang)

Hasil survey profil budaya damai peserta didik berdasarkan 6 aspek budaya damai berupa aspek cinta, keharuan, harmoni, peduli dan berbagi, pengenalan jiwa orang lain, dan berterimakasih, menunjukkan pada peserta didik laki-laki, semua

aspek berada pada kategori sedang, pada peserta didik perempuan terdapat 4 aspek berada pada kategori sedang dan 2 aspek berada pada kategori tinggi yaitu pada aspek pengenalan jiwa orang lain, dan berterimakasih. Lihat table 3.

Tabel 3.
Profil Budaya Damai Peserta didik Berdasarkan Aspek Budaya Damai

Aspek	Laki-laki		Perempuan	
	Rata-rata	Kategori	Rata-rata	Kategori
Cinta	34.71	Sedang	34.92	Sedang
Keharuan	19.88	Sedang	18.58	Sedang
Harmoni	41.54	Sedang	42.08	Sedang
Peduli dan Berbagi	23.21	Sedang	23.67	Sedang
Pengenalan Jiwa	44.08	Sedang	47.25	Tinggi
Orang Lain				
Berterimakasih	27.21	Sedang	30.17	Tinggi

Ilustrasi Khusus

Hasil survey mengenai profil budaya damai di atas menunjukkan rerata masih berada pada kategori sedang, hal ini menunjukkan masih minimnya budaya damai di sekolah. Salah satu contoh kasus yang dapat dijadikan ilustrasi dalam menggambarkan tingkat profil budaya damai peserta didik yang masih minim adalah seorang peserta didik berinisial MD (laki-laki). Pada aspek "cinta" MD kurang mampu dan mengalami kesulitan untuk mendengarkan curhatan teman, tidak ikut terlibat dalam mendamaikan teman yang berselisih paham dengan orang lain, MD juga kurang memilih berdiskusi dalam menyelesaikan perselisihan dengan teman dan tidak memiliki inisiatif untuk menanyakan kabar teman-temannya. Pada aspek "peduli", MD kurang memiliki rasa kasih sayang kepada yang telah melakukan kesalahan kepadanya, tidak berusaha untuk menjadi inspirasi bagi teman dalam menyelesaikan permasalahan dan kurang memiliki inisiatif untuk mengajak teman ikut bergabung dalam belajar bersama. Pada aspek "pengenalan jiwa orang lain" MD kurang mampu menahan amarah ketika terjadi perdebatan dengan teman lainnya, kurang mampu menghargai teman, kurang mampu menyesali atas kesalahan yang pernah dilakukannya kepada teman. Pada aspek "berterimakasih", MD bila merasa kurang puas dengan hasil keputusan, maka ia tidak akan melaksanakannya, kurang mampu menerima perbedaan pribadi teman, kurang mampu menerima perbedaan

adat dan kebiasaan dan terkadang mengolok-olok teman yang berbeda budaya dengannya.

DISKUSI

Diskusi Umum

Profil budaya damai peserta didik di SD Islam Terpadu menunjukkan masih berada pada kategori sedang. Baik pada aspek cinta, keharuan, harmoni, peduli dan berbagi, pengenalan jiwa orang lain, dan berterimakasih. Profil budaya damai peserta didik yang masih tergolong sedang menunjukkan bahwa baik secara pemahaman, sikap maupun perilaku peserta didik didalamnya memiliki nilai harmoni, cinta, keharuan atau iba, toleransi, peduli atau berbagi, interdependensi, pengenalan jiwa orang lain dan berterima kasih yang masih perlu dikembangkan.

Damai tidaknya hubungan sosial satu individu sangat ditentukan oleh damai tidaknya individu itu terhadap dirinya sendiri, dan hubungan pengaruh keduanya bersifat resiprokal (Nelson & Puopolo, 2014; Eliasa, 2016). Kondisi pemahaman yang baik tentang damai mendukung pendapat Anderson (2001) mendefinisikan perdamaian sebagai suatu kondisi di mana individu, keluarga, kelompok, komunitas, dan/atau negara pengalaman rendahnya tingkat kekerasan dan terlibat dalam hubungan yang saling harmonis.

Damai merupakan suatu kondisi hubungan yang harmonis pada diri individu, kelompok, keluarga, dan negara, serta rendahnya tingkat kekerasan yang terjadi di dalamnya (Anderson dkk, 2001, 2004; Cheli, 2004). Pada aspek pengenalan jiwa orang lain dan berterima kasih peserta didik perempuan lebih tinggi dari peserta didik laki-laki yang berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan perempuan pada aspek tertentu, memiliki tingkat kedamaian yang lebih tinggi dari laki-laki. Kondisi ini menunjukkan bahwa bahwa perempuan memiliki inner peace dalam dirinya yaitu rasa peka terhadap perasaan orang lain (Anderson dkk, 2001).

Diskusi Khusus

Profil budaya damai peserta didik memiliki tingkatan yang berbeda. Peserta didik berinisial MD (laki-laki). Memiliki tingkat kedamaian yang lebih rendah dari teman-temannya yang lain. Pada aspek "cinta" MD kurang mampu dan mengalami kesulitan untuk mendengarkan curhatan teman, tidak ikut terlibat dalam mendamaikan teman yang berselisih paham dengan orang lain, MD juga kurang memilih berdiskusi dalam menyelesaikan perselisihan dengan teman dan tidak memiliki inisiatif untuk menanyakan kabar teman-temannya. Hal ini menunjukkan MD memiliki masalah dalam perilaku damai dan cenderung memiliki karakter yang tidak damai bahkan bisa berupa perilaku kekerasan.

Perilaku tidak damai dapat disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya karena anak memiliki normative belief yang negatif. Normative belief merupakan keyakinan subjektif dalam diri anak untuk melakukan perilaku agresif. Keyakinan subjektif mengindikasikan anak melakukan kekerasan pada kondisi atau objek tertentu namun tidak pada kondisi atau objek lainnya (Huesmann & Guerra, 1997). Penguatan normative belief untuk melakukan kekerasan disebabkan karena mendapat pembenaran untuk melakukan hal tersebut. Anak mendapat pembenaran mengenai perilaku kekerasan dibalas dengan kekerasan pula karena menganggap respon kekerasan tersebut sudah menjadi aturan main berdasarkan pengalaman atau kesepakatan umum yang dapat diterima, baik itu kekerasan fisik maupun verbal (Werner & Hill, 2010; dan Berkowitz, 1993). Anak melakukan imitasi dari tontonan yang dilihatnya di media televisi atau dari orang dewasa dan mendapat penguatan dari teman kelasnya. (Taylor, dkk., 2009).

Kekerasan yang dilakukan oleh peserta didik dapat berupa perkelahian di sekolah maupun di luar sekolah, tawuran, bullying, berteriak kepada peserta didik lain, bolos sekolah, corat-coret dinding sekolah maupun dilingkungan sekitar sekolah (Fung, dkk., 2013, 2015 & Chan, dkk., 2013). Oleh karena itu perlu ada pendekatan yang tepat agar anak memiliki karakter atau budaya damai. Salah satu pendekatan yang dapat meningkatkan karakter atau budaya damai peserta didik adalah dengan Pendidikan Kedamaian.

SOLUSI

Budaya damai di sekolah merupakan kondisi yang diharapkan oleh setiap peserta didik dan guru. Budaya damai membutuhkan pikiran dan perilaku yang damai oleh setiap peserta didik maupun guru (Kartadinata, 2014). Pikiran dan perilaku damai berupa saling menghargai, saling menerima, kasih sayang, cinta kasih akan menciptakan ketenangan hidup. Namun pikiran dan dan perilaku yang tidak damai akan menimbulkan keresahan, ketegangan bahkan konflik. Sekolah sebagai salah satu sistem pendidikan di Indonesia memerlukan budaya damai dalam mendukung proses pendidikan dan pembelajaran yang dibutuhkan peserta didik.

Membangun budaya damai di sekolah adalah dengan berusaha mentransformasi dan membangun kesadaran dan pemahaman individu, mengembangkan kepedulian dan tindakan pribadi dan sosial yang memungkinkan orang untuk hidup dengan damai, menciptakan kondisi dan sistem tanpa kekerasan, keadilan, peduli lingkungan dan nilai-nilai perdamaian lainnya di sekolah (Castro & Galace, 2010).

Membangun budaya damai di sekolah juga dapat dilakukan dengan cara mengajarkan informasi, sikap, nilai, dan kompetensi yang perilaku yang diperlukan untuk menyelesaikan konflik tanpa kekerasan dan untuk membangun dan

memelihara saling menguntungkan, hubungan yang harmonis antara pada semua peserta didik dan personil sekolah (Johnson & Johnson, 2003).

Budaya damai di sekolah dapat dibangun dengan menciptakan suasana damai, termasuk kondisi lingkungan yang optimal dan bangunan sekolah yang ramah anak. Kondisi sekolah yang optimal dan lokasi fisik, kondisi fisik bangunan sekolah dapat memengaruhi peserta didik motivasi, sikap, dan perilaku (Dwyer dkk., 2000). Sebaliknya kondisi lingkungan yang tidak optimal dapat meningkatkan kekerasan (Kumar, 2001). Hasil ini juga tampak berlaku untuk kekerasan di sekolah. Bangunan yang memiliki suhu tidak nyaman, yang tercemar, memiliki sejumlah besar grafiti, dan membutuhkan perbaikan memiliki insiden yang lebih tinggi menimbulkan kekerasan atau perkelahian (Dwyer dkk., 2000).

Studi dari Johnson & Johnson, (2005), melalui Program *peacemaker* telah dilaksanakan dari TK sampai SMA dan ada manfaat yang cukup besar bagi peserta didik untuk dapat membangun budaya damai dan dapat menyelesaikan konflik secara integratif. Individu terampil dalam menyelesaikan konflik secara konstruktif cenderung membuat dan menjaga lebih banyak teman dan akan lebih disukai oleh teman-temannya. Selanjutnya mereka cenderung lebih mudah dipekerjakan, lebih sukses dalam karier mereka, memiliki kehidupan keluarga yang lebih memuaskan, menjadi orangtua yang lebih baik, dan lebih mampu mempertahankan hubungan teman-temannya (Johnson & Johnson, 1996). Belajar bagaimana membangun budaya damai dan menyelesaikan konflik memungkinkan individu untuk membangun dan mempertahankan hubungan damai dengan orang lain.

Membangun budaya damai di sekolah dicanangkan pada Konferensi Internasional tentang Pendidikan tahun 1994 dan disahkan oleh Konferensi Umum UNESCO tahun 1995 (UNESCO-APNIEVE, 2000), bahwa melihat fenomena kekerasan baik fisik maupun psikologis yang terjadi hampir diseluruh belahan dunia yang sangat memprihatinkan. Oleh karena itu dibutuh intervensi untuk membangun budaya damai di sekolah, baik membangun suasana kelas yang damai, karakter damai peserta didik dan bagaimana guru menjadi *peacemaker*.

REFERENSI

- Adams, D. (2000). Toward a Global Movement for a Culture of Peace. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 6 (3), 259 – 266.
- Anderson, M., Kaufman, J., Simon, T. R., Barrios, L., Paulozzi, L., Ryan, G., & Feucht, T. (2001). School-associated violent deaths in the United States, 1994-1999. *Journal of American Medical Association*, 286 (21), 2695-2702.
- Anderson, R. (2004). A definition of peace. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 10, 101-116.
- Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its Causes, Consequences, and Control*. New York: McGraw-Hill Book Company.

- Bonta, B. (1993). *Peaceful Peoples: An Annotated Bibliography*. Metuchen, NJ: The Scarecrow Press.
- Castro, L.N., & Galace, J.N. (2010). *Peace Education: A Pathway to a Culture of Peace*. Philippines; Center for Peace Education, Miriam College.
- Caulfield, S.L. (2000). *Creating Peaceable Schools*. Sage Publications, Inc. Is collaborating with JSTOR to digitize, preserve, and extend access to Annals of the American Academy of Political and Social Science.
- Chan, J. Y., Fung, A. L., & Gerstein, L. H. (2013). Correlates of Pure and Cooccurring Proactive and Reactive Aggressors in Hong Kong. *Psychology in the Schools*, 50 (2), 181-192.
- Cheli, E. (2004). *Teorie e Tecniche Della Comunicazione Interpersonale. Una Introduzione Interdisciplinare*. Milano: Franco Angeli.
- Delors J. (1996). *Learning: The Treasure Within: Report to UNESCO of the International Commission of education for the Twenty-first Century*. Paris: UNESCO.
- Deutsch, M. (1993). Educating for a Peaceful World. *American Psychologist*, 48 (2), 510-517.
- Dwyer, K. P., Osher, D., & Hoffman, C. C. (2000). Creating responsive schools: Contextualizing early warning, timely response. *Exceptional Children*, 66, 347-365.
- Eliasa, E.I. (2017), Budaya Damai Mahasiswa di Yogyakarta. *JOMSIGN: Journal of Multicultural Studies in Guidance and Counseling*, 1 (2), 175-19
- Fuadi, A. (2017). *KPAI: Sangat Berbahaya, Anak Diajari Perilaku Intoleran*. [Online]. Diakses dari <https://www.senayanpost.com/kpai-sangat-berbahaya-anak-diajari-perilaku-intoleran/>
- Fung, A. L., Gerstein, L. H., Chan, Y., & Engebretson, J. (2015). Relationship of aggression to anxiety, depression, anger, and empathy in Hong Kong. *Journal of Child and Family Studies*. 24, 821-831
- Fung, A. L. C., Gerstein, L. H., Chan, Y., & Hutchison, A. (2013). Cognitive-behavioral group therapy for Hong Kong students that engage in bullying. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*, 42, 68-84.
- Furlong, M., & Morrison, G. (2000). The school in school violence: Definitions and facts. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 8, 71 – 81.
- Galtung, J. (1996). *Peace by Peaceful Means Peace and Conflict, Development and Civilization*. London: Sage.
- Guetta, S. (2013). *From Peace Education to Culture of Peace: Context and Issues*. Firenze University Press
- Huesmann & Guerra. (1997). Children's Normative Belief about Aggression and Aggressive Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72 (2), hlm. 408-419
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*. New York: The Free Press.
- Johnson, DW, & Johnson, RT (1996). Conflict Resolution and Peer Mediation Programs in Elementary and Secondary Schools: A Review of the Research. *Review of Educational Research*, 66(4), 459–506.

- _____ (Eds.). (2003). *Frontiers in Research: Peace Education [Special Section]*. *Journal of Research in Education*, 13 (1), 39–91.
- _____ (2005). *Teaching Students to be Peacemakers* (4th ed.). Edina, MN: Interaction Book Company.
- Kartadinata, S. (2014). *Pendidikan kedamaian dan pendidikan untuk kedamaian*. Bandung: UPI Press.
- Kartadinata, S., dkk. (2015). *Pendidikan Kedamaian*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kelman, H.C. (1996). Negotiation as Interactive Problem Solving. *International Negotiation: A Journal of Theory and Practice*, (1), 99–123.
- Kumar, S. (2001). Crowding and violence on psychiatric wards: Explanatory models. *Canadian Journal of Psychiatry*, 46, 433 – 437.
- Mayor, F. (2009). *Culture of Peace*. Institutional Issues Involving Ethics and Justice. UNESCO-EOLSS.
- Nelson, L.L. (2014). *Peacefulness as a Personality Trait*. Gregory K. Sims, Linden L. Nelson and Mindy R. Puopolo. (Eds). *Personal Peacefulness Psychological Perspectives*. New York: Springer.
- Ross, L. & Ward, A. (1995). Psychological Barriers to Dispute Resolution. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*. New York: Academic Press.
- Saputra, W.N.A. (2016) Pendidikan Kedamaian: Peluang Penerapan Pada Pendidikan Tingkat Dasar di Indonesia. *Jurnal CARE Edisi Khusus Temu Ilmiah*, 03 (3), hlm. 88 – 94.
- Setiadi, R., Kartadinata, S., Ilfiandra & Nakaya, A. (2017). A Peace Pedagogy Model for the Development of Peace Culture in An Education Setting. *The Open Psychology Journal*, 10: 182-189.
- Soekanto, S. (2006). *Sosiologi: Suatu Pengantar*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Sudaryat N.A., Kartadinata, S., Ilfiandra. (2016). Perspektif Peserta Didik tentang Kedamaian dan Resolusi Konflik di Sekolah. *PEDAGOGIA : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14 (2), hlm. 343 – 355.
- Sudrajat, D., Ilfiandra., & Saripah, I. (2015). Model Konseling Resolusi Konflik Berlatar Bimbingan Komprehensif untuk Mengembangkan Kompetensi Hidup Damai dan Harmoni Peserta didik SMK. *PEDAGOGIA : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 13 (3), hlm. 140 – 154.
- Taylor, dkk. (2009). *Psikologi Sosial Edisi Dua Belas (12)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- UNESCO. (2001). *Learning the Way of Peace: A teachers' Guide to Peace Education [online]*. Available at <http://unesdoc.unesco.org/images/0012/001252/125228eo.pdf>
- Werner & Hill. (2010). Individual and Peer Group Normative Beliefs about Relational Aggression. *Child Development*, 81 (3), hlm. 826-836.

Bab 12

PROFIL TOLERANSI PESERTA DIDIK

Mujiyati

Sekolah Tinggi Keguruan Ilmu Pendidikan (STKIP) Muhammadiyah Pringsewu
Lampung

DESKRIPSI

Dalam kehidupan sosial kemasyarakatan di Indonesia diperlukan sikap toleransi sebagai salah satu sikap hidup untuk mewujudkan kehidupan sosial kemasyarakatan yang tenteram, aman, dan damai. Upaya untuk mewujudkan sikap toleransi tersebut dilatar belakangi oleh keberagaman bangsa Indonesia, antara lain dalam hal suku, bangsa, agama, dan lain-lain. Sikap toleransi tersebut merupakan cerminan pola kehidupan sosial kemasyarakatan yang bermoral.

Istilah toleransi adalah istilah modern, baik dari segi nama maupun kandungannya (Thoha, 2005). Istilah ini pertama kali lahir di Barat, di bawah situasi dan kondisi politis, sosial dan budayanya yang khas. Toleransi berasal dari bahasa Latin, yaitu *tolerantia*, yang artinya kelonggaran, kelembutan hati, keringanan dan kesabaran (Hornby, 1995). Toleransi merupakan sikap untuk memberikan hak sepenuhnya kepada orang lain untuk menyampaikan pendapatnya, sekalipun pendapatnya salah dan berbeda (Misrawi, 2007).

Secara etimologi, toleransi berasal dari kata *tolerance* (dalam bahasa Inggris) yang berarti sikap membiarkan, mengakui dan menghormati terhadap perbedaan orang lain, baik pada masalah pendapat (*opinion*), agama/kepercayaan maupun dalam segi ekonomi, sosial dan politik tanpa memerlukan persetujuan.

Secara terminologi, toleransi yaitu pemberian kebebasan kepada sesama manusia atau kepada sesama warga masyarakat untuk menjalankan keyakinannya atau mengatur hidupnya dan menentukan nasibnya masing-masing, selama dalam menjalankan dan menentukan sikapnya itu tidak melanggar dan tidak bertentangan dengan syarat-syarat asas terciptanya ketertiban dan perdamaian dalam masyarakat (Hasyim, 1979). Namun menurut Poerwadarminto (1986) dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, toleransi adalah sikap menenggang berupa menghargai serta memperbolehkan suatu pendirian, pendapat, pandangan, kepercayaan maupun yang lainnya yang berbeda dengan pendirian sendiri. Toleransi juga berarti batas ukur untuk penambahan atau pengurangan yang masih diperbolehkan.

Secara umum istilah toleransi mengacu pada sikap terbuka, lapang dada, suka rela dan kelembutan. UNESCO (1994) mengartikan toleransi sebagai sikap saling menghormati, saling menerima, saling menghargai di tengah keragaman budaya, kebebasan berekspresi dan karakter manusia. Toleransi harus didukung oleh

cakrawala pengetahuan yang luas, bersikap terbuka, dialog, kebebasan berpikir dan beragama. Dengan kata lain, toleransi setara dengan sikap positif, dan menghargai orang lain dalam rangka menggunakan kebebasan asasi sebagai manusia.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa toleransi adalah suatu sikap atau tingkah laku dari seseorang untuk membiarkan kebebasan kepada orang lain menjalankan keyakinannya atau mengatur hidupnya dan menentukan nasibnya masing-masing, selama di dalam menjalankan dan menentukan sikapnya itu tidak bertentangan dengan syarat-syarat atas terciptanya ketertiban dan perdamaian dalam masyarakat, serta memberikan kebenaran atas perbedaan tersebut sebagai pengakuan hak-hak asasi manusia.

Pelaksanaan sikap toleransi ini harus didasari sikap kelapangan dada terhadap orang lain dengan memperhatikan prinsip-prinsip yang dipegang sendiri, yakni tanpa mengorbankan prinsip-prinsip tersebut (Ali dkk, 1989). Jelas bahwa toleransi terjadi dan berlaku karena terdapat perbedaan prinsip, dan menghormati perbedaan atau prinsip orang lain tanpa mengorbankan prinsip sendiri. Dengan kata lain, pelaksanaannya hanya pada aspek-aspek yang detail dan teknis bukan dalam persoalan yang prinsipil.

Di dalam memaknai toleransi ini terdapat dua penafsiran tentang konsep tersebut. *Pertama*, penafsiran negatif yang menyatakan bahwa toleransi itu cukup mensyaratkan adanya sikap membiarkan dan tidak menyakiti orang atau kelompok lain baik yang berbeda maupun yang sama. Sedangkan, yang *kedua* adalah penafsiran positif yaitu menyatakan bahwa toleransi tidak hanya sekedar seperti pertama (penafsiran negatif) tetapi harus adanya bantuan dan dukungan terhadap keberadaan orang lain atau kelompok lain (Abdullah, 2001).

Penegasan terhadap makna toleransi dalam kehidupan masyarakat, termasuk dalam lingkungan sekolah sebagai salah satu bentuk dari suatu sistem sosial menjadi penting adanya, sebab jangan sampai terjadi penolakan terhadap nilai-nilai toleransi hanya dikarenakan individu atau kelompok merasa cemas dan khawatir bahwa dengan toleransi itu menjadi bentuk perendahan diri dan pemanjaan terhadap orang lain. Toleransi bukanlah pemberian, perendahan diri, atau pemanjaan. Toleransi terutama adalah suatu sikap yang aktif didorong oleh pengakuan atas hak-hak asasi manusia universal dan kebebasan-kebebasan fundamental orang-orang lain. Hal itu tidak boleh dalam keadaan bagaimana pun dipergunakan untuk membenarkan pelanggaran nilai-nilai fundamental ini. Toleransi adalah untuk dilaksanakan oleh orang-seorang, kelompok-kelompok dan negara-negara (UNESCO, 1994).

Dalam lingkungan sekolah sebagaimana halnya dengan lingkungan masyarakat, juga memiliki banyak keberagaman terutama berkenaan dengan kehidupan dan aktivitas peserta didik. Peserta didik pada suatu sekolah cenderung membawa atau sekurang-kurangnya banyak dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dalam berbagai

bentuk kebiasaan-kebiasaannya serta lingkungan masyarakat dengan latar budayanya, dan tentu dipengaruhi pula oleh nilai-nilai agama yang mereka anut. Hal tersebut akan tercermin dalam bentuk sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari di sekolah. Oleh sebab itu di kalangan peserta didik juga sangat penting dikembangkan nilai-nilai toleransi, agar mereka dapat menghormati dan menerima perbedaan orang lain, menghargai kebebasan fundamental peserta didik lainnya, tanpa perendahan diri apalagi menghilangkan hak-hak individu dirinya. Dengan demikian, toleransi di kalangan peserta didik dapat diartikan sebagai penghormatan, penerimaan dan penghargaan tentang keberagaman kebiasaan-kebiasaan, budaya serta perbedaan kemampuan peserta didik -peserta didik dan unsur-unsur lain yang ada di lingkungan sekolah dalam upaya terciptanya keharmonisan bersama.

DETERMINASI

Sekolah merupakan suatu sistem sosial masyarakat, di mana para peserta didik saling belajar untuk berinteraksi, belajar memahami norma-norma sosial sekolah, belajar bekerjasama, belajar menghargai dan belajar berbagai aspek kehidupan sebagai mana layaknya dalam masyarakat. Hal ini beranjak dari suatu filosofi bahwa setiap anak dikaruniai benih untuk bergaul, bahwa setiap orang dapat saling berkomunikasi yang pada hakekatnya di dalamnya terkandung unsur saling memberi dan menerima. Proses belajar yang dilakukan terhadap berbagai aspek kehidupan dalam lingkungan sekolah ini akan menjadi bekal bagi peserta didik untuk lebih siap memasuki lingkungan masyarakat, terutama sekali setelah menamatkan pendidikan pada jenjang tertentu.

Lembaga pendidikan sekolah merupakan wahana yang paling tepat dalam pengembangan nilai-nilai toleransi dan kebersamaan, untuk melatih dan sekaligus menerapkan nilai-nilai tersebut. Hal ini terutama disebabkan karena di dalam lingkungan sekolah peserta didik memiliki latar belakang yang sangat beragam, baik agama, suku, latar sosial ekonomi, latar pendidikan orang tua, daerah termasuk adat-adat istiadat dan budaya. Dalam kondisi keberagaman ini, tentu akan ditemukan banyak perbedaan dalam sikap dan perilaku peserta didik .

Sekolah dipandang sebagai wahana yang mempercepat implementasi dari pluralisme melalui berbagai bentuk kegiatan seperti *workshop*, latihan-latihan dan kegiatan-kegiatan dalam kelompok kecil. Perbedaan-perbedaan inilah yang harus dipahami dan bahkan saling dihormati, sehingga memungkinkan tumbuhnya solidaritas dan kebersamaan antar sesama peserta didik . Menghormati perbedaan tidak berarti menghilangkan identitas diri, karena menghormati perbedaan sesungguhnya adalah memberikan peluang dan kesempatan kepada orang lain untuk melakukan sesuatu sesuai dengan karakteristik dirinya. Contoh untuk itu adalah bagaimana seorang peserta didik harus belajar menghormati ketika temannya harus

melaksanakan ibadah, menghormati dan memberi kesempatan tatkala temannya harus melaksanakan tugas-tugas tertentu, atau menghormati perbedaan-perbedaan perilaku dalam koridor yang tidak bertentangan norma-norma umum sekolah. Pendidikan adalah alat yang paling tepat untuk menghindari intoleransi. Langkah pertama dalam pendidikan toleransi adalah mengajarkan kepada peserta didik tentang hak-hak kebebasan-kebebasan bersama (berbagi) sehingga dapat dihormati, dan mengembangkan kemauan untuk melindungi hak-hak dan kebebasan-kebebasan orang lain (UNESCO, 1994).

Sebagaimana di lingkungan masyarakat, nilai-nilai toleransi dan kebersamaan juga menjadi salah satu pilar yang penting dan mendasar untuk dikembangkan di lingkungan sekolah. Di lingkungan sekolah pentingnya pengembangan nilai-nilai ini telah disadari sebagai bagian penting dari keseluruhan kegiatan pendidikan. Telah sejak lama disepakati bahwa sekolah sebagai bentuk sistem sosial yang di dalamnya terdiri dari komponen-komponen masyarakat sekolah dengan berbagai latar ekonomi, lingkungan keluarga, kebiasaan-kebiasaan, agama bahkan keinginan, cita-cita dan minat berbeda.

Penelitian Shiddiq (2000) menunjukkan bahwa dasar-dasar untuk hidup bersama dalam masyarakat yang pluralistik, secara religius, sejak semula memang telah dibangun di atas landasan normatif dan historis sekaligus. Jika ada hambatan atau anomali-anomali di sana-sini, penyebab utama bukan karena inti ajaran Islam itu sendiri yang bersifat intoleran dan eksklusif, tetapi lebih banyak ditentukan dan dikondisikan oleh situasi historis-ekonomis-politis yang melingkari komunitas umat Islam di berbagai tempat. Penelitian tersebut sekaligus menepis dugaan yang selama ini menyebutkan bahwa Islam adalah agama yang intoleran dan mengajarkan kekerasan.

Latar perbedaan-perbedaan dalam masyarakat sekolah ini sering kali menjadi penyebab terjadinya benturan-benturan kepentingan yang juga dapat mengarahkan kepada konflik-konflik kepentingan, dan oleh sebab itu perlu upaya-upaya yang secara sengaja dan terus-menerus diarahkan untuk mengembangkan toleransi dan kebersamaan ini. Terlebih lagi sebagaimana banyaknya sorotan terhadap penyelenggaraan pendidikan sekolah yang mencermati bahwa mata pelajaran yang berorientasi akhlak dan moralitas dan agama kurang diberikan dalam bentuk latihan-latihan pengamalan untuk menjadi corak kehidupan sehari-hari. Karenanya masyarakat cenderung tidak memiliki kepekaan yang cukup untuk membangun toleransi, kebersamaan, khususnya dengan menyadari keberadaan masyarakat yang majemuk. Padahal sesungguhnya kehidupan masa mendatang sangat membutuhkan terciptanya iklim kehidupan yang lebih toleran dan saling menghargai karena tantangan-tantangan yang harus di hadapi oleh masyarakat dan bangsa tentu lebih kompleks dan dinamis dibandingkan dengan masa-masa kini.

Berdasarkan beberapa pertimbangan di atas, maka diperlukan keinginan yang kuat bagi setiap pendidik untuk secara terus-menerus berupaya mengembangkan sikap toleransi dan kebersamaan ini kepada peserta didik, sehingga mereka mendapatkan latihan-latihan dan pengalaman yang bermakna terkait dengan aspek-aspek tersebut, untuk selanjutnya dapat dibawa dan dikembangkan dalam lingkungan masyarakat yang lebih majemuk. Hal ini sangat terkait dengan peran dan fungsi dalam membantu peserta didik mengembangkan kemampuan-kemampuannya, sekaligus mempersiapkan mereka agar mampu beradaptasi, bersosialisasi, dan menjadi pelopor perubahan kebudayaan. Karena itu masyarakat sekolah harus merupakan masyarakat bermoral, dan secara keseluruhan budaya sekolah adalah budaya yang bermoral. Hal ini menjadi sangat penting ketika lembaga-lembaga di luar sekolah semakin menunjukkan ketidak mampuannya memberikan citra positif dalam berbagai dimensi moral yang diharapkan.

Tanggung jawab ke arah upaya pengembangan nilai-nilai toleransi pada peserta didik harus dirasakan sebagai tanggung jawab bersama seluruh pendidik yang ada di sekolah. Namun demikian secara eksplisit upaya-upaya yang lebih sistematis dan terencana harus menjadi bagian yang utuh dari kegiatan pembelajaran khususnya pada mata pelajaran-mata pelajaran yang memiliki kadar lebih besar dalam pembinaan sikap dan kepribadian peserta didik. Karena itu guru secara sengaja perlu mengembangkan dan merancang model-model pembelajaran yang diyakini mampu mengembangkannya nilai-nilai positif ini kepada peserta didik. Upaya-upaya yang sengaja dan sistematis seperti ini sangat diperlukan, karena dalam pendidikan sekolah peranan guru sampai saat ini masih menempati kedudukan yang utama, yaitu dalam proses pembelajaran nilai dan moral.

Tujuan pengembangan sikap toleransi di kalangan peserta didik di sekolah, di samping wahana latihan agar mereka lebih lanjut dapat menerapkan dan mengembangkannya secara luas dalam kehidupan masyarakat, juga disadari pemikiran bahwa lembaga pendidikan sekolah secara fundamental memiliki tanggung jawab secara komprehensif terhadap pembentukan intelektual dan kepribadian peserta didik secara utuh (UNESCO, 1994). Hal ini menunjukkan betapa pentingnya tiap-tiap guru untuk mampu mengembangkan cita-cita moral yang ada di balik sistem aturan yang telah dikembangkan, dan memberi peluang kepada generasi mendatang untuk mampu memberikan peran yang lebih nyata bagi upaya-upaya perbaikan kehidupan masyarakat secara keseluruhan. Pengembangan sikap toleransi peserta didik dapat diimplementasikan melalui kurikulum pembelajaran di sekolah.

Senada dengan hal tersebut, penelitian Enlaila (2010) menunjukkan bahwa nilai-nilai multikultural sudah terimplementasi dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Pendidikan Agama Islam (PAI) tingkat SMA, baik secara implisit maupun eksplisit. Namun demikian, Enlaila tidak menjelaskan apakah proses

pembelajaran PAI selama ini mengajarkan intoleransi atau sebaliknya. Sedangkan penelitian Hakim (2010) menyimpulkan bahwa kurikulum PAI di SMA tidak mengandung unsur-unsur radikalisme. Fanatisme dan militansi tumbuh bukan karena pendidikan agama di sekolah-sekolah melainkan adanya pengaruh dari luar. Penelitian ini sekaligus menjelaskan bahwa pembelajaran PAI sama sekali jauh dari budaya intoleran.

Keterlibatan peserta didik dalam berbagai bentuk penelitian bersama terhadap gejala-gejala sosial di samping diyakini mampu mempertajam penalaran kepekaan peserta didik terhadap nilai-nilai moral termasuk menumbuhkan kembangkan sikap toleransi, juga akan menjadi wahana yang dapat mempererat kebersamaan sesama peserta didik di dalam kelompoknya. Banks (1997) mengungkapkan bahwa sejumlah penelitian yang dilakukan sejak tahun 1970 berkaitan dengan belajar bersama dan hubungan interrasial (*cooperative learning and interracial contact*), antara lain dari hasil penelitian Slavin (1985), mengemukakan bahwa dengan belajar bersama dan membina hubungan interrasial akan menumbuhkan motivasi dan harga diri peserta didik. Di samping itu pendekatan pembelajaran tersebut telah berhasil membantu peserta didik untuk mengembangkan rasa empati dan toleransi mereka terhadap orang lain.

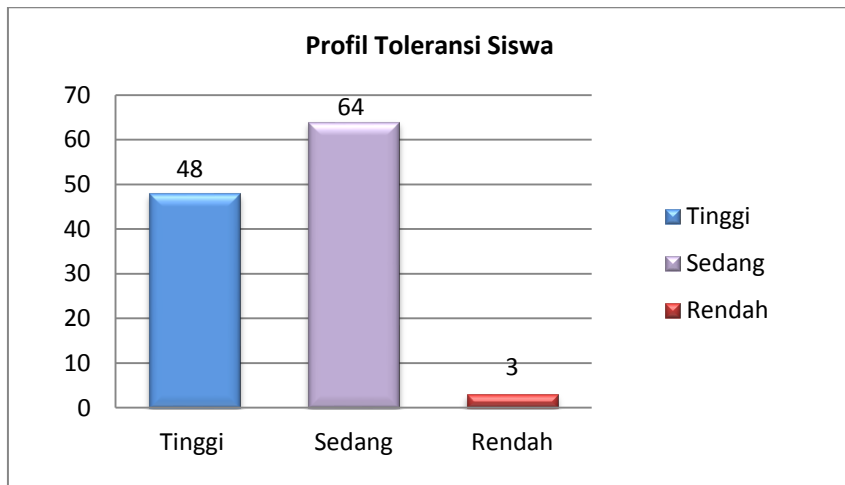
ILUSTRASI

Ilustrasi Umum

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Yasmida Ambarawa Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung dengan responden penelitian yaitu peserta didik kelas XI. Penentuan responden dalam penelitian ini dilakukan secara *random* (acak), sehingga seluruh peserta didik memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi responden. Dengan melakukan penghitungan sampel, peserta didik yang menjadi responden dalam penelitian ini sebanyak 115 orang.

Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan instrumen berupa angket toleransi peserta didik yang dikonstruksi dari pendapat UNESCO (1994). Angket toleransi ini terdiri dari 3 aspek (aspek menghargai, lapang dada, dan empati), dan 7 indikator (mencela, menghargai, peduli, memaksakan kehendak, menerima perbedaan, tolong-menolong, dan solidaritas), serta 30 butir pernyataan.

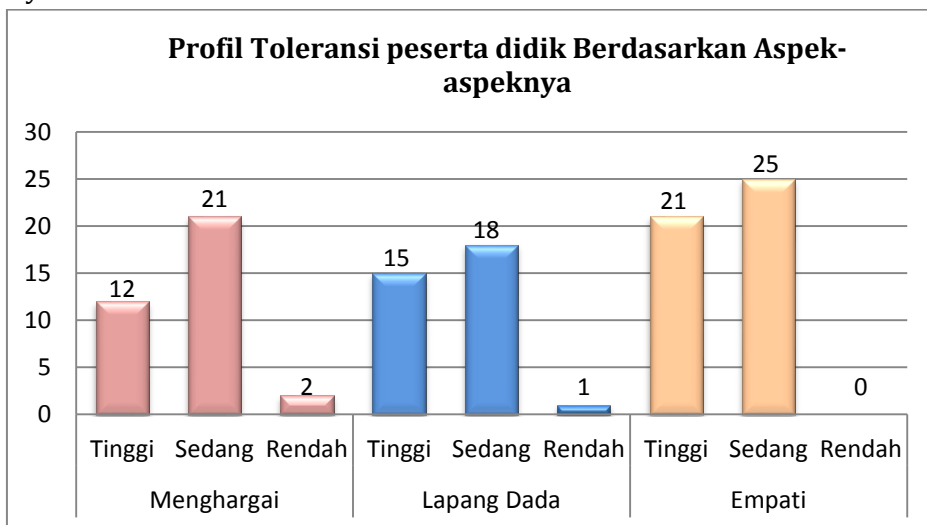
Berikut diilustrasikan profil toleransi peserta didik SMA Yasmida Ambarawa Pringsewu Lampung.



Grafik 1.

Profil Toleransi Peserta didik Kelas XI SMA Yasmida Ambarawa

Berdasarkan grafik di atas, diketahui bahwa profil toleransi peserta didik SMA Yasmida Ambarawa Pringsewu Lampung secara umum berada dalam kategori sedang sebanyak 64 peserta didik (56%) dari 115 peserta didik, sedangkan dalam kategori tinggi sebanyak 48 peserta didik (42%) dan kategori rendah sebanyak 3 peserta didik (2%). Berikut disajikan profil toleransi peserta didik berdasarkan aspek-aspeknya.



Grafik 2.

Profil Toleransi Peserta didik Berdasarkan Aspek-aspeknya

Berdasarkan grafik di atas, diketahui bahwa profil toleransi peserta didik SMA Yasmida Ambarawa secara umum memiliki empati yang baik terhadap orang lain, sikap menghargai dan lapang dada terhadap perbedaan.

Ilustrasi Khusus

Berdasarkan penyajian ilustrasi umum di atas, diketahui peserta didik kelas XI SMA Yasmida Ambarawa Pringsewu Lampung yang memiliki tingkat toleransi dalam kategori rendah sebanyak 3 orang. Adapun identitas dari ketiga peserta didik tersebut, sebagai berikut.

Peserta didik pertama berinisial SNF, usia 16 tahun, berjenis kelamin perempuan, memiliki sifat pendiam, anak ke 3 dari 7 bersaudara, dan tinggal bersama nenek. Jika dilihat dari profil toleransi, peserta didik tersebut rendah dalam aspek menghargai.

Peserta didik kedua berinisial RD, usia 17 tahun, berjenis kelamin laki-laki, memiliki sifat sombong dan nakal (menurut teman-temannya), anak tunggal, tinggal bersama kedua orang tuanya. Jika dilihat dari profil toleransi, peserta didik tersebut rendah dalam aspek menghargai.

Peserta didik ketiga berinisial AFS, usia 17 tahun, berjenis kelamin laki-laki, memiliki sifat pendendam (dilihat dari angket toleransi, peserta didik tersebut cenderung memilih jawaban yang mengarah pada sikap agresi), anak ke 2 dari 3 bersaudara, dan tinggal bersama kedua orang tuanya. Jika dilihat dari profil toleransi, peserta didik tersebut rendah dalam aspek lapang dada.

Berdasarkan dari uraian di atas, maka ketiga peserta didik tersebut perlu diberikan bantuan oleh guru untuk mengembangkan sikap toleran kepada orang lain agar mereka mampu mengembangkan potensi-potensinya secara optimal sesuai dengan tugas-tugas perkembangannya.

DISKUSI

Diskusi Umum

Pengembangan sikap dan kebersamaan di kalangan peserta didik harus diletakkan sebagai salah satu bagian mendasar dalam proses pendidikan dan pembelajaran di sekolah. Upaya ini tidak terbatas atau hanya merupakan tanggung jawab guru Pendidikan Pancasila dan Kewarnegaraan atau guru Pendidikan Agama atau guru Bimbingan dan Konseling saja, akan tetapi seluruh guru, bahkan personalia gurupun yang ada di sekolah mempunyai tanggung jawab untuk mengembangkan sikap ini. Meskipun demikian dapat diakui dan dibenarkan bahwa tanggung jawab lebih besar khususnya dalam proses pembelajaran tentu pada guru yang menangani mata pelajaran-mata pelajaran yang lebih banyak bermuatan nilai dan moral.

Dalam proses pembelajaran bagi upaya pengembangan sikap toleransi dan kebersamaan ini, guru menempati kedudukan yang sangat penting karena bagaimana berlangsungnya proses pembelajaran itu lebih banyak diwarnai oleh rancangan program pembelajaran yang dilakukan atau dibuat guru. Jika model-model program

pembelajaran yang dirancang guru hanya memiliki nuansa pengembangan kognitif, maka yang akan terjadi adalah proses pembelajaran yang mengarah pada penguasaan pengetahuan. Demikian pula halnya jika model pembelajaran yang dipilih oleh guru mengarah pada pengembangan aspek-aspek afektif dan psikomotorik, maka proses pembelajaran yang terjadi akan lebih terarah pada pengembangan aspek-aspek tersebut.

Baidhawiy (2005) menjelaskan tentang suatu konsep pendidikan yang dirancang khusus untuk menciptakan struktur dan proses yang membuka kesempatan yang sama pada semua ekspresi kultur, komunitas peradaban maupun individu semata. Dan untuk menanamkan toleransi beragama diperlukan metode dan pendekatan yang sesuai dan tepat dalam menyampaikan materi pembelajaran agama di dunia pendidikan.

Oleh karena itu, rancangan program pembelajaran yang didesain atau dibuat oleh guru akan sangat mewarnai iklim dan hasil belajar peserta didik. Agar sikap toleransi dan kebersamaan dapat dikembangkan di kalangan peserta didik, maka guru hendaknya dapat merancang kegiatan belajar yang mengarah pada pengembangan sikap tersebut. Guru mata pelajaran juga dapat berkolaborasi dengan guru bimbingan dan konseling untuk mengembangkan sikap toleransi peserta didik di sekolah. Model teoritik yang dapat dikembangkan lebih lanjut oleh guru sesuai dengan karakteristik mata pelajaran, peserta didik, waktu belajar, lingkungan kelas dan termasuk kemampuan guru dalam menerapkan atau mengembangkannya.

Sebagai ilustrasi dan contoh adalah ketika guru akan mengembangkan Model Investigasi Kelompok (*Group Investigation*) dalam proses pembelajaran. Menurut Slavin (1985) model ini pada intinya adalah dimana peserta didik diorganisasikan dengan cara melakukan penelitian bersama atau "*cooperative inquiry*" terhadap masalah-masalah sosial dan moral, maupun masalah akademis. Oleh sebab itu, jika model ini yang akan diterapkan, maka terlebih dahulu guru harus merancang pembelajaran yang sekurang-kurangnya mencakup beberapa hal: (1) berapa jumlah kelompok peserta didik, (2) berapa orang tiap-tiap kelompok, (3) fenomena/aspek apa yang akan diteliti, dan bagaimana melakukannya, (4) kapan waktu melakukan dan berapa banyak waktu yang diperlukan untuk itu, (5) bagaimana menganalisis hasil temuannya, (6) bagaimana melaporkan atau menyajikannya, serta (7) bagaimana mengevaluasi. Kesemuanya ini akan memerlukan rancangan dan persiapan yang harus jelas dan spesifik sehingga waktu dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya.

Jika model tersebut digunakan untuk mengembangkan sikap toleransi dan kebersamaan peserta didik, maka aspek kehidupan sosial/masyarakat yang menjadi sasaran penelitian peserta didik adalah yang berkaitan dengan fenomena-fenomena tersebut. Misalnya mengamati suasana ketika dilaksanakan kerja bakti di

lingkungan tempat tinggal peserta didik, suasana tatkala umat tertentu melaksanakan ibadah, suasana ketika ada pertemuan/rapat di lingkungan tempat peserta didik tinggal. Aspek-aspek nyata dari perilaku kehidupan masyarakat ini merupakan realitas yang mungkin oleh peserta didik dalam kehidupan sehari-hari selama ini tidak menjadi sesuatu yang sengaja teramati. Dengan penerapan model ini peserta didik sengaja dibawa untuk melihat secara nyata perilaku-perilaku masyarakat yang berkaitan dengan nilai-nilai toleransi dan kebersamaan. Mungkin selama ini oleh peserta didik fenomena-fenomena tersebut tidak menarik dan bahkan mungkin tidak berarti, akan tetapi ketika sengaja diamati dan dianalisis justru akan menjadi sesuatu yang menarik dan berharga yang mengandung banyak pelajaran.

Dari apa yang diamati peserta didik selanjutnya dianalisis, dalam pengertian yang sangat sederhana di mana peserta didik memberikan komentar-komentar secara bebas tentang apa yang mereka lihat/amati. Analisis peserta didik ini merupakan analisis nilai, di mana peserta didik sudah mulai dapat membedakan mana sikap yang menunjukkan toleransi dan mengandung nilai-nilai kebersamaan, mana sikap intoleransi yang memiliki bobot yang sangat kecil pada nilai-nilai kebersamaan. Penerapan model ini dalam pembelajaran sekaligus mengajarkan peserta didik menggunakan pendekatan-pendekatan yang lebih sistematis dan ilmiah dalam pengumpulan dan analisis data sehingga mereka dapat menemukan nilai-nilai pribadi mereka sendiri dan nilai-nilai sosial di mana mereka hidup dan pada gilirannya mereka mampu membuat pertimbangan-pertimbangan serta keputusan nilai yang rasional dan dapat dipertahankan.

Penekanan model ini diletakkan pada pengumpulan dan analisis informasi serta menetapkan mana yang fakta, mana yang bisa dipandang sebagai pendapat, asumsi, kriteria, propaganda atau informasi yang salah. Jika peserta didik berhadapan dengan konflik nilai, peserta didik akan dapat membedakan antara apa yang mereka ketahui sebagai fakta (bukti), apa yang mereka duga tetapi tidak dapat mereka buktikan yang berarti merupakan pendapat (opini atau perkiraan). Melalui proses evaluasi dan penalaran logis peserta didik mencapai keputusan berdasar serangkaian pertimbangan nilai yang diperoleh secara rasional dan mencapai prinsip-prinsip nilai.

Upaya-upaya melibatkan peserta didik dalam kehidupan nyata akan memberikan nuansa pendidikan lebih penting dan memiliki makna lebih besar dibandingkan jika mereka hanya mendengar atau mengetahui secara verbalistik dari guru. Di samping itu, dalam suasana yang demokratis selayaknya peserta didik memang harus lebih banyak diberikan kesempatan secara terbuka untuk mengetahui secara langsung berbagai peristiwa, berbagai fenomena perilaku masyarakat. Pendidikan dalam masyarakat demokratis seyogyanya mengajarkan demokratis

secara langsung. Karena itu pendidikan untuk para peserta didik, anak-anak muda pada umumnya disarankan untuk lebih banyak diarahkan pada model-model pembelajaran yang mengorganisasikan peserta didik pada berbagai bentuk penelitian bersama terhadap masalah-masalah sosial dan moral.

Dalam penelitiannya Slavin (1985) menyimpulkan bahwa pembelajaran pendidikan nilai, khususnya upaya pengembangan sikap toleransi dan kebersamaan pada peserta didik secara umum sesungguhnya tidak banyak berbeda dengan kegiatan belajar pada umumnya, namun dalam pembelajaran nilai unsur pemanfaatan panca indera dan unsur-unsur keaktifan sangat penting kedudukannya. Suatu hal yang harus digarisbawahi bahwa tujuan pendidikan kognitif maupun moral tidak hanya membantu peserta didik mempelajari dan memahami secara rasional dan mengarahkan perilakunya kepada cara-cara yang semakin baik secara internal, tetapi juga dilakukan secara konsisten.

Pengajaran harus dipandang dan diletakkan sebagai wahana untuk membantu peserta didik berpikir secara rasional, kritis dan kreatif, mampu membuat pertimbangan yang matang, memiliki pandangan yang luas dan akhirnya mampu membuat keputusan-keputusan yang bertanggung jawab. Karena itu peserta didik harus mendapatkan kesempatan untuk bekerja lebih dari sekedar mendengarkan dan berpikir tentang informasi. Peserta didik harus secara aktif berpartisipasi dalam proses belajar mereka. Hal tersebut menyiratkan betapa pentingnya kedudukan guru terutama dalam merancang kegiatan-kegiatan pembelajaran yang mengarah pada keterlibatan peserta didik secara komprehensif.

Diskusi Khusus

Salah satu pendekatan yang digunakan dalam pengembangan nilai toleransi adalah pendekatan klarifikasi nilai. Pendekatan ini muncul dari psikologi humanistik dan gerakan humanisme dalam pendidikan sebagai upaya untuk mengimplementasikan ide-ide dan teori dari Gordon Allport, Abraham Maslow, Carl Rogers, dan lain-lain. Fokus utama pendekatan ini adalah untuk membantu peserta didik menggunakan penalaran rasional dan kesadaran emosional untuk menguji pola-pola perilaku personal dan mengklarifikasi serta mengaktualisasikan nilai-nilai mereka sendiri.

Pendekatan ini berangkat dari asumsi bahwa generasi muda dewasa ini hidup dalam satu dunia baru dan kompleks, yang sering kali dibingungkan oleh berbagai perspektif nilai, sehingga sering kali mengakibatkan terjadinya krisis moral dan kepribadian. Untuk menyelamatkan generasi muda dari krisis tersebut, maka klarifikasi nilai memusatkan pendidikannya pada nilai proses yang menstimulasi peserta didik untuk berpikir dan mengklarifikasi nilai yang dianutnya (Al Rasyidin, 2009).

Penekanan dalam klarifikasi nilai adalah pengajaran sebagai sebuah proses yang dipengaruhi oleh dua model, yaitu: (1) model terapi, yang melihat peserta didik sebagai klien yang akan dibantu melalui terapi untuk mengembangkan sarana dan kemampuan dalam menghadapi berbagai permasalahan nilai yang mereka temui, dan (2) model disipliner, yang menempatkan peserta didik sebagai sejarahwan, ilmuwan, ataupun filosof muda, sehingga pengajaran yang harus diarahkan guru adalah mendidik mereka bagaimana berpikir secara kesejarahan, keilmuan dan filosofis (Haricahyono, 1995).

Klarifikasi nilai mengharapkan munculnya pribadi-pribadi yang “sehat” yaitu individu yang dapat mengembangkan kapasitasnya untuk melakukan penilaian, yang meliputi kemampuan kognitif, afektif, refleksi diri dan bertingkah laku serta siap menjadi sasaran penilaian bagi dirinya sendiri. Untuk mewujudkan hal itu, para pendidik harus memainkan peran sebagai fasilitator yang akan memberikan jalan atau kemudahan bagi peserta didik untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan yang dibutuhkan guna menjernihkan nilai mana yang ideal untuk mereka pilih agar menjadi pribadi “sehat” atau bernilai. Untuk itu metode belajar yang lazim digunakan guru adalah dialog kreatif antara peserta didik dengan peserta didik, dan peserta didik dengan guru. Tujuannya adalah memberikan kesempatan pada semua peserta didik untuk menjernihkan berbagai nilai yang mereka anut tanpa memaksakannya kepada orang lain.

Penanaman nilai-nilai toleransi dalam pembelajaran dengan menggunakan pendekatan klarifikasi nilai merupakan suatu pendekatan yang dilakukan dengan tujuan mengantarkan peserta didik pada suatu keterampilan untuk menjernihkan nilai yang harus mereka yakini agar menjadi pribadi yang bernilai. Tujuan tersebut dapat dicapai dengan asumsi bahwa dalam pendekatan klarifikasi nilai terdapat proses dimana peserta didik dihadapkan pada permasalahan nilai toleransi dan peserta didik diajak untuk berpikir dalam menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan nilai toleransi.

Sasaran yang ingin dicapai dari peserta didik setelah mendapat pembelajaran tentang nilai-nilai toleransi adalah: a) peserta didik mampu mengendalikan emosi; b) peserta didik menjadi individu yang penyabar; c) peserta didik mampu menjalani kehidupan di bawah tekanan; d) peserta didik mampu mengatasi kesulitan yang dihadapi; e) peserta didik mampu mengakomodasi perbedaan sudut pandang, dan; f) peserta didik mampu menjadi individu yang mudah memaafkan (Kouchok, 2004).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa toleransi erat kaitannya dengan nilai-nilai, seperti: cinta, kedamaian, persahabatan, kerja sama, kejujuran, dan lain-lain. Ketika pembelajaran nilai-nilai toleransi dilaksanakan, peserta didik sesungguhnya mempelajari tentang: mencintai satu sama lain, bekerja sama, menghargai persahabatan, terbuka dan ramah, jujur terhadap apa yang dikatakan,

menghargai orang lain, bernegosiasi, menghargai hidup dalam kondisi kedamaian, menghindari kekerasan, menerima perbedaan, dan mengetahui bahwa setiap manusia memiliki harga diri.

Pendekatan dalam penanaman nilai-nilai toleransi dalam pembelajaran dengan menggunakan pendekatan klarifikasi nilai diperlukan strategi dalam menanamkan nilai-nilai tersebut. Strategi yang digunakan dalam pendekatan tersebut adalah studi kasus yang disajikan kepada peserta didik melalui dialog kreatif antara guru dengan peserta didik dan peserta didik dengan peserta didik.

Beberapa ahli pendidikan nilai dan moral secara terperinci menguraikan tentang kerangka kerja untuk mengajarkan nilai-nilai toleransi. Sejumlah cerita-cerita yang mengandung dilema moral mampu memperbaiki keterampilan keputusan moral peserta didik. Pendekatan studi kasus dalam praktik pembelajarannya bukanlah sesuatu hal yang perlu diperdebatkan akan tetapi bertujuan untuk menciptakan situasi pembelajaran dimana peserta didik mampu memperdalam keyakinan mereka (Mulyana, 2005).

Melalui strategi studi kasus dalam pembelajaran pengembangan nilai-nilai toleransi dilakukan dengan beberapa tahapan. Tahapan-tahapan yang harus dilakukan dalam strategi studi kasus, yaitu: (1) narasi kasus (*narration of case*); (2) identifikasi nilai (*identification of value*); (3) literasi norma (*literacy of norm*); (4) afiksasi kesadaran (*affixation of consciousness*) dan; (5) internalisasi nilai (*internalization of value*). Konstruksi pada strategi pembelajaran ini dimulai dari menceritakan sebuah cerita dan diakhiri dengan personalisasi nilai (Mulyana, 2005).

Berdasarkan ilustrasi di atas, pendekatan klarifikasi nilai dengan strategi studi kasus dapat diterapkan kepada peserta didik -peserta didik yang menunjukkan sikap intoleran. Melalui pendekatan ini peserta didik dapat mengembangkan toleransi dalam kehidupan sehari-hari. Dari pendekatan yang digunakan ini idealnya para peserta didik mampu menangkap nilai-nilai toleransi dalam pembelajaran melalui metode dialog interaktif antara guru dengan peserta didik dan peserta didik dengan peserta didik. Karakteristik keberhasilan penanaman toleransi dalam pembelajaran bagi seorang pendidik adalah tampilnya nilai-nilai instrumental toleransi yang ditunjukkan oleh para peserta didik dalam pergaulan yang baik di lingkungan sosialnya.

SOLUSI

Dalam tataran praktikal, penanaman nilai toleransi dapat dilakukan dengan dua bentuk. Pertama, penanaman nilai toleransi pada pembinaan karakter peserta didik melalui bimbingan dan konseling, dan kedua, penanaman nilai toleransi pada seluruh program dan proses pembelajaran. Untuk mewujudkan sikap toleransi, salah satu usaha yang dapat dilakukan adalah pembinaan karakter peserta didik melalui

bimbingan dan konseling. Dengan menggunakan pendekatan dan strategi bimbingan dan konseling, peserta didik dapat mengembangkan sikap toleransi terhadap orang lain sebagai bagian dari usaha untuk menciptakan kedamaian dalam kehidupan. Nilai-nilai toleransi inklud dalam sikap dan rasa seperti cinta, damai, jujur, tanggung jawab, dan lain-lain.

REFERENSI

- Abdullah, Maskuri. (2001). *Pluralisme Agama dan Kerukunan dalam Keagamaan*. Jakarta: Kompas.
- Al Rasyidin. (2009). *Percikan Pemikiran Pendidikan Dari Filsafat Hingga Praktik Pendidikan*. Bandung: Citapustaka Media Perintis.
- Ali, M. Daud., dkk. (1989). *Islam untuk Disiplin Ilmu Hukum Sosial dan Politik*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Baidhawiy, Zakiyuddin. (2005). *Pendidikan Agama Berwawasan Multikultur*. Jakarta: Erlangga.
- Banks, J. A. (1997). *Educating Citizens in a Multicultural Society. Multicultural Education Series*. Teachers College Press, 1234 Amsterdam Avenue, New York, NY 10027.
- Enlaila, Nur. (2010). *Pendidikan Islam Berbasis Multikultural*. Tesis. SPs UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Hakim, Syarif Abdurahmanul. (2010). *Unsur Radikalisme dalam Kurikulum SMU*. Tesis. SPs UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Harichayono, C. (1995). *Dimensi-dimensi pendidikan moral*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Hasyim, Umar. (1979). *Toleransi dan Kemerdekaan Beragama dalam Islam Sebagai Dasar Menuju Dialog dan Kerukunan Antar Agama*. Surabaya: PT. Bina Ilmu.
- Hornby, AS. (1995). *Oxford Advanced Learner's Dictionary*. Oxford: University Printing House.
- Kouchok, Kawsar H. (2004). *Teaching Tolerance through Moral & Value Education (Papers and Resources Materials for the Global Meeting of Experts)*. Oslo.
- Misrawi, Zuhairi. (2007). *Alquran Kitab Toleransi*. Jakarta: Pustaka Oasis.
- Mulyana, Rohmat. (2005). *Case-Based Value Learning: A Challenging Issue for Teaching Religion*. Bandung.
- Poerwadarminto, W. J. S. (1986). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Shiddiq, M. Arfah. (2010). *Konflik dan Konformitas Antara Islam dan Kristen*. Disertasi. SPs UIN Syarif Hidayatullah.
- Slavin, R. E. (1985). *Cooperative learning: Applying contact theory in desegregated schools. Journal of Social Issues*, 41(3), 45-62.
- Thoha, Anis Malik. (2005). *Tren Pluralisme Agama*. Jakarta: Perspektif.
- UNESCO. (1994). *Tolerance: The Threshold of Peace (Preliminary version)*. Paris: UNESCO.

Bab 13

KESIAPAN PERNIKAHAN MAHASISWA

Ninil Elfira

Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah (STIT) Ahlusunnah Bukittinggi

DESKRIPSI

Mahasiswa umumnya berada pada tahap masa dewasa awal tidak hanya memiliki tugas dan tanggung jawab terhadap akademik, karier dan bagian dari masyarakat sosial, mahasiswa juga harus memenuhi tugas-tugas perkembangannya sebagai dewasa awal. Dewasa Awal (21-40 tahun), tahap ini adalah masa penyesuaian terhadap pola-pola hidup baru dan harapan mengembangkan sifat-sifat dan nilai-nilai yang serba baru. Ia diharapkan menikah, mempunyai anak, mengurus keluarga, membuka karier dan mencapai prestasi (Hurlock, 1978).

Tuntutan perkembangan menginginkan mahasiswa (dewasa awal) untuk menikah atau melakukan perkawinan. Pernikahan tidak sekedar peristiwa religius-yuridis semata, lebih dari itu perkawinan bermakna bertemunya dua orang dan keluarganya yang berbeda latar belakang. Pernikahan antar pasangan dengan latar belakang suku bangsa yang berbeda telah menjadi sesuatu yang biasa dalam kondisi Indonesia yang multikultural. Pernikahan bukan hanya mempertemukan dua kepribadian yang berbeda, tetapi juga dua budaya suku bangsa yang berbeda (Hidayati, 2017).

Pernikahan merupakan ikatan yang terbentuk antara pria dan wanita yang didalamnya terdapat unsur keintiman, pertemanan, persahabatan, kasih sayang, pemenuhan hasrat seksual, dan menjadi lebih matang. Pernikahan juga merupakan awal dari terbentuknya keluarga dengan penyatuan dua individu yang berlainan jenis serta lahirnya anak-anak.

Fakta menunjukkan bahwa banyak pasangan tidak mampu mewujudkan harapan-harapan pernikahan dalam kehidupan rumah tangga mereka. Ikatan pernikahan mereka rapuh akibat konflik yang sering terjadi. Indikasi ini tampak pada tingginya tingkat perselisihan yang dialami oleh pasangan dalam pernikahan. Persoalan itu di antaranya penghasilan istri relatif tinggi dari suami (Sakata & Mckenzie, 2011), usia pasangan, komitmen yang lemah, menikah bukan dengan pilihan sendiri, dalam keluarga, pengaruh pihak ke tiga serta prinsip pedagogis dan masalah komunikasi (Zartler et al., n.d.). Hill dan Kopp dalam sebuah tulisannya bahwa dari semua perubahan dalam kehidupan keluarga selama abad ke-20, mungkin yang paling dramatis dan yang paling luas dalam implikasinya adalah kenaikan tingkat perceraian (Hill & Kopp, 2015). Fenomena perceraian ini merupakan masalah pribadi namun dampaknya sangat banyak terhadap kehidupan

masyarakat serta menjadi kunci masyarakat berantakan (Bolkan, 2015) bahkan sampai menyebabkan bunuh diri (Yip, Yousuf, Hon, Yung, & Wu, 2015).

Menghindari persoalan dan beberapa hal yang tidak menyenangkan setelah menikah diperlukan adanya kesiapan pernikahan sejak dini. Penelitian dan teori menunjukkan bahwa kesiapan untuk menikah adalah bagian dari transisi perkembangan sosial dalam pernikahan bagi sebagian besar orang dewasa muda/awal (Holman and Li, 1997). Persiapan pernikahan meningkatkan kepuasan perkawinan, meningkatkan komitmen seseorang terhadap dirinya pasangan, dan dikaitkan dengan tingkat perceraian 31% lebih rendah (Stanley, Amato, Johnson, & Markman, 2006).

Ditinjau dari asal kata, maka kesiapan menikah atau *marriage readiness* bisa diartikan sebagai keadaan siap berespon pada komitmen dan tanggung jawab dalam pernikahan. Holman dan Li ("holman1997.pdf," n.d.) menguraikan bahawa kesiapan menikah adalah persepsi individu mengenai kemampuan diri untuk menjalankan peran-peran yang ada dalam pernikahan dan melihat hal tersebut sebagai aspek dari pemilihan pasangan atau proses perkembangan hubungan. Persepsi individu ini merupakan bagian dari sifat individu yang terbentuk dari persepsi mereka mengenai proses interpersonal pasangan, dan faktor sosial, keluarga serta faktor-faktor pribadi. Dengan kata lain kesiapan pernikahan adalah kesediaan individu untuk mempersiapkan diri membentuk suatu ikatan lahir batin antara seorang pria dan wanita sebagai suami isteri dengan tujuan membentuk keluarga dan rumah tangga yang kekal yang diakui secara agama, hukum dan masyarakat.

DETERMINASI

Kesiapan pernikahan merupakan suatu potensi yang bisa dikembangkan atau ditingkatkan. Berbagai penelitian dan model telah dikembangkan untuk meningkatkan kesiapan pernikahan tersebut. Seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Sugandi (2010) bahwa model bimbingan dan konseling perkembangan memberikan kontribusi sebagai pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kesiapan diri mahasiswa dalam menghadapi pernikahan dan kehidupan berkeluarga.

Selain itu kesiapan pernikahan bisa dikembangkan dengan berbagai metode dan intervensi. *Readiness on healthy marriage and relationship education training* sebuah penelitian yang efektif meningkatkan kesiapan pernikahan dengan menggunakan metode training (Laura, Richardson, & Cenizal, 2016). Penelitian serupa juga telah dilakukan yang berkaitan dengan *Premarital Education* (Stanley et al., 2006). Penelitian Stanley ini menggunakan survei acak besar-besaran di 4 negara bagian Amerika Tengah. Penulis menemukan bahwa mereka yang berpartisipasi dalam pendidikan pranikah dikaitkan dengan tingkat kepuasan dan komitmen yang lebih

tinggi dalam pernikahan dan tingkat konflik yang lebih rendah dan juga mengurangi kemungkinan perceraian.

Pendekatan lain yang dilakukan adalah pendekatan empiris, dengan mengambil sampel pasangan yang telah menikah selama 1-8 tahun, kemudian dilihat persepsi mereka terhadap pendidikan sebelum menikah, dimana sampel tersebut sebelum menikah telah melalui tahap pendidikan pranikah (Williams, Riley, & Dyke, 2010), atau dengan kata lain mengambil pengalaman orang dewasa yang telah menikah untuk dijadikan pendidikan pranikah (Magee, 2016). Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dua pertiga dari responden menganggap persiapan nikah merupakan pengalaman yang berharga. Aspek persiapan nikah dinilai sangat membantu mereka dalam mengenali pasangan masing-masing dan menangani lima hal yang penting (komunikasi, komitmen, resolusi konflik, anak-anak dan agama)

Pendekatan serupa juga telah dilakukan untuk meningkatkan kesiapan pernikahan Murray and Murray (2004) mendeskripsikan *solution-focused approach to conducting premarital counseling*. Stahmann dan Hiebert (1997), misalnya, telah menggunakan sebuah pendekatan yang mencakup penggunaan pendidikan kesiapan pranikah, yang menghasilkan riwayat hubungan yang menyeluruh, dan menggunakan genogram untuk mengeksplorasi keluarga asal dari pasangan tersebut.

Melihat beberapa hasil penelitian di atas terlihat bahwa kesiapan pernikahan bisa dikembangkan melalui beberapa pendekatan dan intervensi termasuk juga dengan melakukan konseling pranikah.

ILUSTRASI

Berikut diilustrasikan tentang kesiapan mahasiswa dalam menghadapi pernikahan. Untuk menggambarkan hal tersebut saya menggunakan instrumen tentang kesiapan pernikahan. Instrumen Kesiapan Pernikahan Mahasiswa (IKPM) dibangun berdasarkan teori tugas-tugas perkembangan Havighurst (1972) yaitu 1) mulai bekerja, 2) memilih pasangan hidup, 3) belajar hidup dengan suami/istri, 4) mulai membentuk keluarga, 5) mengasuh anak, 6) mengelola/mengemudikan rumah tangga, 7) menerima/ mengambil tanggung jawab warga Negara, dan 8) menemukan kelompok sosial yang menyenangkan. Berdasarkan tugas perkembangan tersebut maka dirumuskan kisi-kisi instrumen sebagai berikut:

Tabel I
Kisi-kisi Instrumen Kesiapan Pernikahan Mahasiswa

Variabel	Aspek	Indikator	Item
Kesiapan pernikahan Mahasiswa	Kesiapan Memilih pasangan	Kesiapan diri secara Fisik	1,17,31
		Kesiapan diri secara Psikologis	2,18,32,44
		Kesiapan diri secara Sosiokultural	3,19,33,45
		Kesiapan diri secara Pendidikan	4,20,34
		Kesiapan diri secara Agama	5,21,35,46
		Kesiapan diri secara Finansial	6,22,36,47
	Kesiapan Belajar hidup dengan pasangan	Kesiapan diri Memahami hak sebagai suami/istri	7,23,37
		Kesiapan diri Memahami Kewajiban sebagai suami/istri	8,24
	Kesiapan Hidup berkeluarga	Kesiapan diri Memahami anggota keluarga	9,38
		Kesiapan diri untuk memahami usia kehamilan	10,25
		Kesiapan diri Memahami proses kehamilan/melahirkan	11,39
	Kesiapan Merawat dan mindidik anak	Kesiapan diri Memahami bagaimana merawat anak	12,26,40
		Kesiapan diri Memahami bagaimana mendidik anak	13,27,41
	Kesiapan Mengelola keluarga	Kesiapan diri melaksanakan peran sebagai suami/istri	14,28,42
		Kesiapan diri melaksanakan aturan yang telah disepakati	15,29
		Kesiapan diri mengelola keuangan	16,30,43

Ilustrasi Umum

Setelah dilakukan penyebaran angket kepada 58 orang mahasiswa di STIT Ahlusunnah Bukittinggi, gambaran umumnya adalah sebagai berikut:

Tabel II

***Orientasi Pribadi Optimal
Perspektif Bimbingan dan Konseling***

Gambaran Kesiapan Pernikahan Mahasiswa Secara Umum

Instrumen	Kriteria	Persentase
IKPM	Tinggi/Siap	63%

Tabel II di atas menjelaskan bahwa secara keseluruhan kesiapan pernikahan mahasiswa berada pada kategori tinggi atau dikatakan siap. Namun apabila dilihat berdasarkan pada indikator kesiapan pernikahan, maka akan tampak seperti tabel berikut:

Tabel III
Gambaran Kesiapan Pernikahan Mahasiswa Berdasarkan Indikator

Indikator	Kriteria	Persentase
Kesiapan diri secara Fisik	Tinggi/Siap	52%
Kesiapan diri secara Psikologis	Tinggi/Siap	53%
Kesiapan diri secara Sosiokultural	Tinggi/Siap	72%
Kesiapan diri secara Pendidikan	Tinggi/Siap	63%
Kesiapan diri secara Agama	Tinggi/Siap	61%
Kesiapan diri secara Finansial	Tinggi/Siap	56%
Kesiapan diri Memahami hak sebagai suami/istri	Tinggi/Siap	56%
Kesiapan diri Memahami Kewajiban sebagai suami/istri	Tinggi/Siap	100%
Kesiapan diri Memahami anggota keluarga	Rendah/Tidak Siap	50%
Kesiapan diri untuk memahami usia kehamilan	Tinggi/Siap	67%
Kesiapan diri Memahami proses kehamilan/melahirkan	Tinggi/Siap	94%
Kesiapan diri Memahami bagaimana merawat anak	Rendah/Tidak Siap	37%
Kesiapan diri Memahami bagaimana mendidik anak	Tinggi/Siap	56%
Kesiapan diri melaksanakan peran sebagai suami/istri	Tinggi/Siap	70%
Kesiapan diri melaksanakan aturan yang telah disepakati	Tinggi/Siap	89%
Kesiapan diri mengelola keuangan	Rendah/Tidak Siap	44%

Tabel III menjelaskan bahwa pada indikator kesiapan diri memahami anggota keluarga, kesiapan diri merawat anak dan kesiapan diri mengelola keuangan kriteria kesiapannya rendah atau tidak siap. Namun pada indikator memahami kewajiban suami dan istri 100% Mahasiswa pada kategori tinggi atau siap.

Ilustrasi Khusus

Berdasarkan hasil instrumen dan analisis data yang ada maka terlihat satu orang mahasiswa hasilnya jauh berbeda dibandingkan dengan mahasiswa yang lain, mahasiswa tersebut bernama Siti Rabiatus (bukan nama sebenarnya). Sebanyak 47 item instrumen, SR hanya mendapat skor 20 (43%), artinya SR berada pada kategori tidak siap, seperti terlihat pada tabel berikut:

Tabel IV
Gambaran Kesiapan Pernikahan SR

Instrumen	Kriteria	Skor	Persentase
IKPM	Rendah/Tidak Siap	20	43%

Apabila dikenali lebih jauh, SR adalah mahasiswa perempuan semester tiga (3) berusia 18 tahun ini, merupakan anak bungsu dari empat (4) bersaudara. Kakak yang pertama dan ke dua adalah perempuan dan sudah menikah, masing-masing kakanya menikah pada usia 27 dan 24 tahun. Sedangkan kakak yang ke tiga adalah laki-laki berusia 22 tahun masih kuliah semester terakhir dan belum menikah. Orang tua SR baik Ibu maupun ayahnya adalah Pegawai Negeri Sipil (PNS) dan keduanya kepala Sekolah Dasar (SD) negeri ditempat kerja masing-masing.

Setelah dilakukan wawancara khusus, SR memiliki hoby menyanyi, dibuktikan dengan setiap ada pertunjukan olah vokal tersebut dia selalu mendaftarkan diri untuk ikut bernyanyi. Selain itu sejak SMP dan SMA SR selalu mengikuti perlombaan khusus lagu-lagu daerahnya. Selain memiliki prestasi di bidang tarik suara SR juga merupakan mahasiswa yang berprestasi secara akademik. Lebih jauh lagi SR merupakan mahasiswa yang terbuka, suka bergaul dengan banyak orang dan tidak memilih teman dari segi sosial ekonomi. Berdasarkan pengakuan SR, dia belum pernah mengalami yang namanya "pacaran" karena menurutnya akan menghambat proses akademik dan akan mendatangkan banyak masalah. Walaupun menurut SR dia mengagumi teman laki-lakinya, maka lebih baik berteman saja dengan banyak orang.

DISKUSI

Diskusi Umum

Melihat hasil analisis data yang ada bahwa kesiapan mahasiswa dalam menghadapi pernikahan sudah pada kategori tinggi/siap. Kategori siap ini merupakan modal bagi mahasiswa untuk bisa lebih bijak dalam menghadapi pernikahan. Walaupun rata-rata usia mereka belum 24 tahun, karena memang kesiapan menikah tidak dipandang dari usia individu yang akan menikah (Duvall & Miller, 1985). Usia individu dalam menikah bervariasi disebabkan oleh banyak hal,

antara lain: (1) pencapaian pendidikan; (2) perbedaan individu; dan (3) perubahan keadaan sosial ekonomi.

Selain perbedaan usia, kesiapan pernikahan dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, faktor fisiologis, faktor psikologis (Walgito, 2000); Religiusitas dan harga diri (Gunnels, 2013); sosial ekonomi (Fuller, Frost, & Burr, 2015); latar belakang keluarga (Larson, et. al., 1998); jenis kelamin (Goslin, 2014); dan usia, pengaruh orang tua, pengalaman, struktur masyarakat (Shukla, Deodiya, & Singh, 2013).

Pendapat Rifa'i Melly S.S dalam Kennedy (2005) menjelaskan ada enam faktor dalam upaya kesiapan pernikahan yang perlu dilakukan. Upaya tersebut adalah siapa dan bagaimana keadaan kedua pasangan sebelum memasuki kehidupan keluarga, kesehatan jasmani dan rohani kedua pasangan ketika memasuki kehidupan pernikahan, pemahaman kedua pasangan tentang kehidupan pernikahan dan berkeluarga, suasana keluarga tempat kedua pasangan dibesarkan, kondisi sosial budaya dan ekonomi keluarga, dan keyakinan hidup beragama.

Kesiapan mahasiswa dalam menghadapi pernikahan berdasarkan hasil penelitian ini dapat dilihat dari lima aspek menurut Havighurst (1972) yaitu, memilih pasangan hidup, belajar hidup dengan suami/istri, mulai membentuk keluarga, mengasuh anak dan mengelola/mengemudikan rumah tangga. Namun demikian masih banyak kriteria Kesiapan pernikahan tersebut, seperti (1) mengambil keputusan untuk menikah atau menunda pernikahan, bahkan tersirat atau berpikir sementara untuk tidak menikah. (2) merencanakan waktu yang tepat untuk untuk menikah (3) menetapkan tipe atau kriteria pasangan yang diharapkan; (5) belajar memahami peran sebagai suami istri, (6) memahami keuntungan dan kerugian antara hidup sendiri atau menikah; (7) mengenal dan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi dalam mempersiapkan pernikahan dan hidup berkeluarga. dan (8) melakukan upaya yang dapat mengantisipasi terjadinya ketidak puasan dalam membuat keputusan untuk sebuah pernikahan. (Kenedi, 2005).

Diskusi Khusus

Hasil ilustrasi khusus yang telah dipaparkan sebelumnya, terlihat bahwa satu orang mahasiswa yang dikategorikan belum memiliki kesiapan pernikahan. Banyak hal yang mempengaruhi ketidaksiapan mahasiswa tersebut, terungkap bahwa keluarganya merupakan orang yangn mengutamakan pendidikan dibandingkan menikah cepat. Selain itu juga terungkap bahwa individu belum mengalami pacaran. Hal ini sejalan dengan pendapat Stinnett (1969) bahwa yang mempengaruhi kesiapan pernikahan diantaranya adalah keadaan dari hubungan dengan keluarga, pengalaman berpacaran, dan kepribadian individu.

Selain itu bagaimana upaya individu untuk mempersiapkan dirinya juga sangat berpengaruh kepada kesiapan mahasiswa dalam menghadapi pernikahan.

Mahasiswa yang bersangkutan belum memperlihatkan upaya untuk mempersiapkan diri lebih jauh dalam menghadapi pernikahan. Kennedy (2005) menjelaskan ada enam upaya kesiapan pernikahan yang perlu dilakukan. Upaya tersebut 1) siapa dan bagaimana keadaan kedua pasangan sebelum memasuki kehidupan keluarga, 2) kesehatan jasmani dan rohani kedua pasangan ketika memasuki kehidupan pernikahan, 3) pemahaman kedua pasangan tentang kehidupan pernikahan dan berkeluarga, 4) suasana keluarga tempat kedua pasangan dibesarkan, 5) kondisi sosial budaya dan ekonomi keluarga, dan 6) keyakinan hidup beragama.

SOLUSI

Banyak hal yang bisa diupayakan untuk lebih mengembangkan kesiapan diri Mahasiswa dalam menghadapi pernikahan. Diantaranya yang sudah pernah dilakukan adalah dengan intervensi dan melakukan training atau pelatihan. Seperti di Amerika telah dilakukan *readiness on healthy marriage and relationship education training* (Laura et al., 2016), *An empirical approach to designing marriage preparation program* (Williams et al., 2010), *Premarital Education* (Stanley et al., 2006), *Using Older Adults' Life Review* (Magee, 2016).

Lebih jauh akan dipaparkan penelitian yang telah dilakukan oleh Magee, penelitian ini menggunakan review kehidupan orang dewasa yang telah lama menikah. penelitian yang dilakukan dengan memperhatikan empat hal berikut:

1. peneliti memperlihatkan rekaman video pertemuan keluarga, rekaman tersebut berisikan katalis yang bisa membangkitkan memori tentang beberapa hal yang telah dilatihkan pada pasangan yang akan menikah.
2. keluarga yang diputar rekamannya hadir untuk memberikan tanggapan-tanggapan tentang pertanyaan yang timbul dari pasangan yang sedang diberikan pelatihan
3. peneliti juga menghadiri pertemuan tersebut dan juga menghadirkan pasangan muda yang akan menikah
4. setelah dilakukan tanya jawab maka peneliti meminta pasangan muda yang akan menikah menyampaikan pemahaman mereka tentang apa yang telah dilihat pada video serta hasil diskusi dengan pasangan yang sudah lama menikah.

Empat hal itulah nanti yang akan dilakukan berulang-ulang sampai akhirnya pasangan muda tersebut benar-benar siap untuk menghadapi pernikahan. Hal yang juga harus diperhatikan adalah pemilihan keluarga pasangan yang telah lama menikah adalah yang memiliki pernikahan bahagia dan tidak terlihat ada persolan. Panduan seperti ini telah berhasil meningkatkan pemahaman terhadap pernikahan bagi pasangan muda sehingga mereka sudah punya bekal yang akan mereka bawa pada pernikahan mereka nantinya.

REFERENSI

- Bolkan, A. (2015). The Effects Of Life Skills Psycho-education Programme On Divorced Women ' s Level of Inner Directed Support and Analysis of this effect based on Types Of Marriage and Various Demographic Features. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 205(May), 655-663. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.103>
- Elizabeth B. Hurlock. 1978. *Perkembangan Anak*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Havighurst, R. J. (1972). *Development task and education* (3th ed). New York, US: Mac
- Hidayati, Sri. (2017). Penyesuaian Budaya dalam Perkawinan. *JOMSIGN: Journal of Multicultural Studies in Guidance and Counseling*. 1 (1). Hal: 83-98.
- Hill, P. B., & Kopp, J. (2015). Editorial on the special issue " Research on Divorce : Causes and Consequences ," 40, 219-228. <https://doi.org/10.12765/CPoS-2015-11en>
- holman1997.pdf. (n.d.).
- Kennedi, G. 2005. "Model Konseling Pranikah Berorientasi Pengembangan Konsep Diri". Disertasi tidak diterbitkan. Bandung: Program Pascasarjana UPI Bandung.
- Laura, A., Richardson, E. W., & Cenizal, R. (2016). Children and Youth Services Review Ready or not : The in fl uence of readiness on healthy marriage and relationship education training outcomes. *Children and Youth Services Review*, 63, 67-73. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2016.02.014>
- Magee, J. J. (2016). Using Older Adults ' Life Review in Marriage Preparation Using Older Adults ' Life Review in Marriage Preparation : Report from a Pilot Project, 4788(January). <https://doi.org/10.1300/J016v29n02>
- Murray, C. E.,&Murray, T. L. (2004). Solution-focused premarital counseling:Help- ing couples build a vision for their marriage. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30, 349-358.
- Nani M. Sugandi. 2010. "Model Bimbingan dan Konseling Perkembangan untuk meningkatkan kesiapan menikah Mahasiswa ". Disertasi tidak diterbitkan. Bandung: Program Pascasarjana UPI Bandung.
- Sakata, K., & Mckenzie, C. R. (2011). Social security and divorce in Japan. *Mathematics and Computers in Simulation*, 81(7), 1507-1517. <https://doi.org/10.1016/j.matcom.2010.05.015>
- Stahmann, R. F., & Hiebert, W. J. (1997). *Premarital and remarital counseling: The professional's handbook*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Stanley, S. M., Amato, P. R., Johnson, C. A., & Markman, H. J. (2006). Premarital Education , Marital Quality , and Marital Stability : Findings From a Large , Random Household Survey, 20(1), 117-126. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.1.117>
- Stinnett, N. (1969). Readiness for marital competence. *Journal of Home Economics*, 61, 683-686.
- Williams, L. M., Riley, L. A., & Dyke, D. T. Van. (2010). The American Journal of An empirical approach to designing marriage preparation programs, (June 2014), 37-41. <https://doi.org/10.1080/019261899261970>
- Yip, P. S. F., Yousuf, S., Hon, C., Yung, T., & Wu, K. C. (2015). Social Science & Medicine The roles of culture and gender in the relationship between divorce and suicide

risk: A meta-analysis. *Social Science & Medicine*, 128, 87–94.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.12.034>
Zartler, U., Kränzl-nagl, R., Beham, M., Buchegger, R., Fuchs, M., Haller, R., ... Kränzl-nagl, R. (n.d.). The Causes of Divorce / Separation and its Effects on Children , Women and Men, 1–4.

BAGIAN KETIGA

PRIBADI OPTIMAL BIDANG BELAJAR DAN KARIER

Bagian ini membahas tentang pribadi optimal dalam bidang belajar dan karier bagi peserta didik. Bidang belajar difokuskan pada kajian tentang hasrat ingin tahu (*curiosity*), yakni suatu interest individu terhadap sesuatu objek. Rasa ingin tahu menjadi hal penting bagi kehidupan manusia, karena rasa ingin tahu merupakan fitrah alami manusia itu sendiri. Fitrah rasa ingin tahu tersebut perlu mendapat bimbingan dan diarahkan agar menjadikan kehidupan manusia semakin bermakna. Dengan kata lain, berkembangnya ilmu pengetahuan pada saat ini karena manusia dianugerahi fitrah rasa ingin tahu.

Sementara itu kajian bidang karier difokuskan tentang karier protean dan adaptabilitas karier. Karier protean dapat dijelaskan sebagai suatu pengembangan karier yang lebih didorong oleh individu bukan organisasi. Keberhasilan dalam karier protean bersifat psikologis, bukan didasarkan pada hal yang bersifat objektif seperti gaji, pangkat atau kekuasaan. Dalam situasi global seperti saat ini, pengembangan karier protean menjadi alternatif untuk pengembangan karier individu.

Kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan kariernya disebut dengan adaptabilitas karier. Adaptabilitas karier menjadi kunci keberhasilan individu dalam mengembangkan kehidupan kariernya, dimana karier tidak hanya dimaknai dalam lingkup yang sempit, seperti pekerjaan. Kemampuan individu dalam bidang ini memberi kepuasan dalam kehidupannya, sehingga individu akan mencapai kesejahteraan psikologis (*subjective well-being*).

Secara detail bagian-bagian tersebut diulas dalam tema-tema dibawah ini:

1. *Curiosity* Mahasiswa Dalam Belajar
2. Karier Protean Bagi Pendidikan Karier
3. Adaptabilitas Karier Mahasiswa

Bab 14 **CURIOSITY MAHASISWA DALAM BELAJAR**

Hartini
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup

DESKRIPSI

Hasrat ingin tahu (*curiosity*) merupakan suatu interest individu terhadap sesuatu objek, yang didalamnya mengandung unsur kebaruan, sehingga dapat memunculkan keterbukaan terhadap pengalaman yang dapat mewakili keinginan intrinsik seseorang untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman berkelanjutan (Peterson and Seligman, 2004). Keinginan untuk tahu lebih banyak pada multidimensi (Engel, 2011, hlm. 627) dalam sistem emosional-motivasional positif yang terkait dengan pengakuan, mengejar, self-regulasi, tantangan, pengalaman mencari sensasi, mencari petualangan, dan kemauan mengambil risiko untuk mendapatkan hal-hal baru merupakan wujud *curiosity* dalam bentuk perilaku (Kashdan, Rose, and Fincham, 2004; Zuckerman 1994).

Mempelajari apa yang mereka tahu dan tidak tahu, dan kemudian menggunakan pengetahuan mereka untuk belajar lebih banyak serta untuk memecahkan masalah yang mereka alami (Shor, 1992:86) terkait dengan kebutuhan kompetensi (white, 1959) merupakan jantung dari *curiosity* (hasat ingin tahu) (Deci, 1975). *Curiosity* dapat dipupuk melalui interaksi antara individu dan lingkungannya (Kashdan, 2004). yang mana variabel kontekstual kompleksitas, ketidakpastian, dan konflik dapat membangkitkan rasa ingin tahu individu (Berlyne,1960) namun akan terusik jika individu mengalami keinginan untuk menghilangkan kesenjangan terhadap kebutuhan memperoleh pengetahuan (Litman dan Jimerson, 2004; Litman, 2005).

Beberapa ahli menyatakan bahwa kompetensi individu memiliki keterkaitan perasaan dan autonomy yang secara intrinsik terhubung dengan tingkat rasa ingin tahu dan minat (Deci & Ryan, 2000; Krapp, 2005; Schiefele, 2009) sehingga memiliki harapan untuk keberhasilan dalam memperoleh kepuasan yang ingin dicapai terhadap tugas yang dihadapi individu (Wigfield & Cambria, 2010). Untuk membuat konten yang relevan, Keller (1987) berpendapat bahwa pendidik harus memanfaatkan pengalaman peserta didik melalui penyajian material yang berkaitan dengan kebutuhan dasar dan pengembangan kompetensi sehingga individu mendapatkan kepuasan dan berguna bagi masa depan Demikian juga, Schiefele (2009) mengemukakan bahwa dalam mengajar, pendidik hendaknya dapat mengungkapkan minat peserta didik dalam bentuk topik, dan menyorot implikasi dunia nyata dari konten untuk memenuhi kepentingan peserta didik.

Curiosity dapat dibudidayakan dalam lingkungan sosial (Bergin, 1999; Engel, 2011; Hidi & Harackiewicz, 2000; Kashdan, 2004; Ritchhart, 2002). Misalnya, Thoman, Sansone, dan Pasupathi (2007) telah menemukan bahwa rasa ingin tahu individu diperkuat ketika ia mampu mendiskusikan sesuatu yang menarik dengan orang lain. Mitchell (1993), juga menemukan adanya hubungan antara partisipasi dalam kerja kelompok dan tingkat interes di dalam kelas yang dapat menumbuhkan rasa ingin tahu peserta didik melalui menyentuh keterbukaan pikiran meliputi keterbukaan untuk ide-ide dan perspektif baru, yang erat terkaitnya dengan rasa ingin tahu, mengingat bahwa keduanya melibatkan pencarian untuk informasi baru.

Pentingnya pengembangan *curiosity* siswa dalam belajar karena *curiosity* merupakan ibu dari semua sains (Dewey, 1910), dan *curiosity* alami individu telah menjadi pendorong utama dibalik penemuan ilmiah dan kemajuan peradaban (Gorlitz, 1987), yang merupakan sebuah persyaratan untuk perluasan pengetahuan (Piaget, 1952), dan penting untuk kelangsungan hidup manusia maupun spesies lainnya (Bruner, 1966). Bahkan menjadi elemen penting dalam pengembangan orang yang sehat secara psikologis, (Maslow, 1970). Penelitian Maw dan Maw (1961) menemukan bahwa anak-anak yang memiliki *curiosity* tingkat tinggi akan dapat mengingat apa yang telah dipelajari lebih lama dibandingkan peserta didik yang kurang penasaran karena kurangnya *curiosity* terhadap berbagai informasi yang diberikan. Hogan dan Greenberger (1969) juga menemukan ada kolerasi antara prestasi akademik dengan *curiosity* peserta didik saat belajar di sekola, sehingga *curiosity* semakin dirasakan sebagai kebajikan dan sebagai salah satu ciri pendidikan yang diinginkan.

Berdasarkan penelitian para ahli berkenaan dengan konsep, manfaat dan pentingnya pengembangan *curiosity*, sudah cukup menjadi dasar yang kuat bagi para pendidik untuk mengoptimalkan *curiosity* peserta didik dalam menjalani proses pendidikan karena pada dasarnya *curiosity* akan optimal, bukan hanya keinginan dari individu saja namun juga perlu kontribusi yang menantang dari luar diri individu. ada dua jenis *curiosity* (Berlyne, 1960) yaitu : 1) *curiosity* epistemis yang mengacu pada keinginan untuk mendapatkan informasi dan pengetahuan melalui pengumpulan informasi dan pengetahuan untuk memecahkan masalah, menjawab pertanyaan, dan sejenisnya dan *curiosity* persepsi menyangkut perhatian seseorang terhadap objek baru di lingkungan, 2) *curiosity* yang spesifik dan beragam yakni mengacu pada keinginan untuk mendapatkan informasi tertentu (khusus) maupun keinginan untuk mendapatkan informasi yang multidimensional. Sedangkan dimensi *curiosity* (willian James, 1890) meliputi : 1) mensyaratkan perpaduan emosional kegembiraan dan kecemasan sehubungan dengan menjelajahi dan menikmati hal-hal baru. 2) rasa ingin tahu ilmiah atau heran metafisik, yang ditimbulkan oleh sebuah ketidak konsistensi suatu pengetahuan”.

Jenis dan dimensi *curiosity* dapat dikembangkan dalam proses pendidikan melalui pemberian ilmu pengetahuan yang menantang oleh para pendidik dari segi konten dan diberikan bimbingan dan konseling oleh konselor dalam membentuk mindset dan perilaku yang dapat dijadikan alat untuk mengembangkan *curiosity* pada peserta didik. Kolaborasi yang bersinerji antara personil di sekolah sangat dibutuhkan dalam menjalani proses pendidikan karena pada dasarnya, pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah merupakan bagian integral dalam proses pendidikan, dimana tujuan bimbingan dan konseling mesti sejalan dengan tujuan pendidikan (Kartadinata. 2011: 47) sehingga pencapaian pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling sangat berkontribusi terhadap pencapaian tujuan pendidikan.

DETERMINASI

Penelitian tentang *curiosity* pada bidang pendidikan sudah dimulai sejak tahun 1950 dan berbagai hasil penelitian tentang *curiosity* dalam belajar telah terbukti berkorelasi positif terhadap meningkatkan prestasi akademik peserta didik (Hogan dan Greenberger (1969). Christopher Peterson Martin E. P. Seligman.2004. Dalam karangannya yang berjudul *Character Strengths And Virtues* menyatakan bahwa ada 10 kriteria dalam *curiosity* meliputi a) Fulfilling (memenuhi) yaitu motivasi intrinsik untuk memenuhi rasa ingin tahu melalui mencari tahu jawaban dan jika tidak terpenuhi akan menimbulkan rasa penasaran, b) Morally Valued yaitu nilai moral yaitu penghargaan nilai moral rasa ingin tahu terhadap sesuatu, c) Does Not Diminish Others (tidak Merusak Lainnya) Rasa ingin tahu hendaknya tidak mengurangi/merugikan/merusak orang lain sehingga rasa ingin tahu terpenuhi dengan interaksi yang menyenangkan, d) Nonfelicitous Opposite yaitu rasa ingin tahu yang tidak memunculkan rasa bosan e) Traitlike yaitu adanya rasa ingin tahu yang stabil di seluruh umur seperti: anak-anak penasaran tumbuh menjadi remaja penasaran yang menjadi dewasa dan seterusnya, f) Distinctiveness yaitu : tidak mudah didekomposisi menjadi kekuatan rahasia, g) Paragons yakni penjelajah dan petualang. h). Prodigies yakni menampilkan minat luar biasa, i) Selective Absence yaitu perhatian dalam mengidentifikasi kepuasan dan penasaran, j) Institutions and Rituals yakni adanya kesesuaian terhadap penemuan dengan pengalaman yang tepat.

Kriteria ini dapat dijadikan faktor penentu dalam pencapaian *curiosity* dalam bidang pendidikan sehingga peningkatan prestasi akademik dapat diraih sesuai dengan harapan. Seiring perkembangan zaman *curiosity* tidak hanya diminati oleh bidang psikologi klinis dan pendidikan saja namun telah mengalami dinamika perkembangan pada bidang lain diantaranya pada bidang ekonomi (Koestler, A. 1973, Simon, H. 1992), Sastra dan seni ((H. Kreidler & Kreidler, 1972) Kormesial :iklan (King, 1991), Pengguna narkoba(Green, D. (1990) seksual (Cullari & Mikus, 1990),

bahkan tentang kejahatan (Kolko, D. J., & Kazdin, A. E. (1989) sedangkan *curiosity* bidang pendidikan terbukti memiliki korelasi dengan beberapa emosi positif diantaranya dapat mengembangkan kegembiraan, kesenangan, dan perhatian (Ainley, 1998; Kashdan & Roberts, 2002), ketekunan (Kreitler et al, 1974), prestasi (Ainley, 1998), produktivitas, kreativitas, imajinasi, dan kepekaan artistic (Zuckerman, 1999), Kepuasan (Lafont, 1989) kegairahan (Beswick, D. G. 1971) Moral, intelektual, estetika, dan kesenangan (William James, 1890) bahkan hasil penelitian Camp, Rodrique, dan Olson (1984) menemukan adanya korelasi *curiosity* dengan usia sedangkan penelitian Giambra dkk (1992) menemukan adanya perbedaan tingkat *curiosity* berdasarkan jenis kelamin yakni rasa ingin tahu perempuan lebih besar dari pada laki-laki. Berbagai hasil penelitian ini membuktikan bahwa *curiosity* dapat dikembangkan dari berbagai bidang yang sangat bermanfaat bagi perilaku positif individu dalam menjalani kehidupan. Oleh karena itu penulis juga tertarik mengembangkan *curiosity* peserta didik dalam bidang bimbingan dan konseling dalam bentuk bimbingan flow akademik.

ILUSTRASI

Melalui kajian ini peneliti ingin mengungkapkan *curiosity* peserta didik dalam belajar di perguruan tinggi, dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yang dipergunakan untuk pemaparan deskripsi profil *curiosity* dan perbedaan *curiosity* peserta didik dalam belajar dikaji dari jenis kelamin dan jurusan. Christopher Peterson Martin E. P. Seligman.2004. mengungkapkan aspek dalam pengungkapan *curiosity* peserta didik meliputi *interest, novelty seeking dan openness of experience* yang aspek tersebut dijadikan landasan bagi penulis dalam mengembangkan angket sebagai instrument. Adapun jumlah instrument yang disusun berjumlah 36 item, setelah diuji maka ada 32 item yang layak sekaligus dijadikan instrument dalam penelitian ini. Adapun validitas angket 0.980 dan reliabilitas angket 0.734. sedangkan subjek penelitian adalah peserta didik UPI dari jurusan BK, PAUD, FPOK dan PKn yang berjumlah 78 orang. Analisis data menggunakan Two Way ANOVA SPSS versi 20

1. Khusus

Dari hasil analisis penyebaran angket yang di olah menggunakan Two Way ANOVA SPSS versi 20 diperoleh profil *curiosity* mahasiswa dalam belajar seperti pada tabel berikut :

Tabel 1
Curiosity Berdasarkan Jurusan

Dependent Variable: *Curiosity*

Jurusan	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
PAUD	135.000	4.166	126.690	143.310
BK	132.304	4.042	124.242	140.366
FPOK	129.775	3.632	122.531	137.019
PKn	135.510	2.644	130.237	140.784

Nilai *curiosity* peserta didik jurusan PAUD 135.000 lebih tinggi dibandingkan rata-rata *curiosity* dalam belajar peserta didik jurusan BK yaitu 132,304 namun *curiosity* dalam belajar jurusan BK lebih tinggi dari FPOK, dimana rata-rata *curiosity* dalam belajar peserta didik jurusan FPOK 129.775 sedangkan rata-rata *curiosity* dalam belajar peserta didik jurusan PKn 135,501 lebih tinggi dari jurusan PAUD dan jurusan PKn memiliki *curiosity* dalam belajar yang paling tinggi dibandingkan jurusan yang lain. Untuk melihat sehingga perbedaan *curiosity* peserta didik dalam belajar dilihat dilihat dari tabel jenis kelamin berikut :

Tabel 2
Curiosity Berdasarkan Jenis Kelamin

Dependent Variable: *Curiosity*

Jenis Kelamin	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
Perempuan	129.415	2.243	124.941	133.889
Laki-laki	136.879	2.905	131.085	142.673

Nilai rata-rata *curiosity* dalam belajar peserta didik jenis kelamin perempuan, sebesar 129.415 sedangkan nilai rata-rata *curiosity* dalam belajar peserta didik laki-laki sebesar 136.879 sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan *curiosity* dalam belajar peserta didik berjenis kelamin laki-laki dengan perempuan Adapun data deskriptif statistik dapat adalah sebagai berikut :

Tabel 3
Descriptive Statistics

Dependent Variable: *Curiosity*

Jurusan	JenisKelamin	Mean	Std. Deviation	N
PAUD	Perempuan	1.2533	15.73839	12
	Laki-laki	1.4467	12.22020	3
	Total	1.2920	16.73405	15
BK	Perempuan	1.2594	13.98870	17
	Laki-laki	1.3867	8.96289	3
	Total	1.2785	13.96339	20
FPOK	Perempuan	1.3275	10.27538	4
	Laki-laki	1.2680	8.65365	15
	Total	1.2805	9.05829	19
PKn	Perempuan	1.3364	15.89511	11
	Laki-laki	1.3738	11.02677	13
	Total	1.3567	13.30141	24
Total	Perempuan	1.2832	14.69974	44
	Laki-laki	1.3347	11.40238	34
	Total	1.3056	13.52784	78

Untuk table descriptive, total populasi untuk keseluruhan responden yang di ambil sebanyak 78 responden, yang berjenis kelamin perempuan 44 orang nilai rata-rata *curiosity* dalam belajar 1,28 dan berjenis kelamin lak-laki 34 orang dan nilai rata-rata *curiosity* dalam belajar 1,33, sedangkan peserta didik yang berasal dari jurusan PAUD 15 orang dan nilai rata-rata *curiosity* dalam belajar peserta didik PAUD 1,29. Jurusan BK 20 orang dan ilai rata-rata *curiosity* dalam belajar 1,28. Jurusan FPOK 19 orang dan nilai rata-rata *curiosity* dalam belajar 1,28 jurusan PKn 24 orang dan nilai rata-rata *curiosity* dalam belajar 1,30. Hal ini menunjukkan nilai *curiosity* peserta didik dalam belajar antar jurusan rata-rata sama. Namun bila dilihat dari jenis kelamin menunjukkan bahwa *curiosity* belajar peserta didik berjenis kelamin laki-laki lebih tinggi dibandingkan *curiosity* peserta didik dalam belajar berjenis kelamin perempuan.. Table descriptive juga menunjukkan bahwa jumlah sampel pada jenis kelamin dan jurusan berbeda jumlahnya maka dilakukan uji homogenitas varian dengan menggunakan Levene's Test of Equality of Error Variances seperti table berikut:

Tabel 4
Levene's Test of Equality of Error Variances^a

Dependent Variable: *Curiosity*

F	df1	df2	Sig.
.722	7	70	.654

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + Jurusan + JenisKelamin + Jurusan * JenisKelamin

Pada table Levene's Test of Equality of Error Variances di atas bahwa F hitung adalah 0.722 dengan nilai signifikansi sebesar 0.654.

Hipotesa : H₀ : faktor jenis kelamin dan Jurusan memiliki varian yang sama, H₁ : faktor jenis kelamin dan Jurusan tidak memiliki varian yang sama. Kreteria Pengambilan Keputusan: Jika nilai signifikansi >0.05 maka H₀ diterima dan Jika nilai signifikansi < 0.05 maka H₀ diterima. Karena F hitung 0722 dengan probabilitas (nilai signifikansi) 0.654 adalah lebih besar dari 0.05 maka kelompok jenis kelamin dan Jurusan memiliki varian yang sama, berarti asumsi bahwa jika data sedikit populasi harus normal untuk melakukan uji anova telah terpenuhi. Adapun hasil uji anova seperti table berikut :

Tabel 5
Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: *Curiosity*

Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	2425.466 ^a	7	346.495	2.079	.057
Intercept	877280.062	1	877280.062	5.264E3	.000
Jurusan	307.632	3	102.544	.615	.607
JenisKelamin	689.267	1	689.267	4.136	.046
Jurusan * JenisKelamin	1022.890	3	340.963	2.046	.115
Error	11665.714	70	166.653		
Total	1343756.000	78			
Corrected Total	14091.179	77			

a. R Squared = .172 (Adjusted R Squared = .089)

Test of between-subjects effects atau table anova di atas memberitahukan bahwa *curiosity* peserta didik dalam belajar pada aspek jurusan F hitung sebesar 0.615 dengan probabilitas 0.607 maka Hipotesa 1, H_0 = rata-rata *curiosity* dalam belajar pada aspek jurusan adalah sama. H_1 = rata-rata *curiosity* dalam belajar pada aspek jurusan adalah tidak sama. Jika nilai signifikan > 0.05 maka H_0 diterima namun jika nilai signifikan < 0.05 maka H_0 di tolak atau H_1 diterima. Pengambilan keputusan: karena F hitung sebesar 0.615 dengan probabilitas 0.607 > 0.05 maka dikatakan bahwa *curiosity* dalam belajar pada aspek jurusan adalah sama. Sedangkan *curiosity* dalam belajar pada aspek jenis kelamin pada table test of between-subject memiliki F hitung 4.136 dengan nilai sigifikansi sebesar 0.04 maka hipotesa 2. H_0 = rata-rata *curiosity* dalam belajar pada aspek jenis kelamin adalah sama. H_1 = rata-rata *curiosity* dalam belajar pada aspek jenis kelamin adalah tidak sama Adapun dasar pengambilan keputusan, *curiosity* dalam belajar pada aspek jenis kelamin F hitung sebesar 4.136 dengan nilai probabilitas/signifikansi sebesar 0.04 adalah > 0.05 maka H_0 ditolak yaitu *curiosity* dalam belajar pada aspek jenis kelamin adalah tidak sama. Interaksi (jenis kelamin*Jurusan) Hipotesa: H_0 : rata-rata *curiosity* dalam belajar interaksi adalah berbeda.

H_1 : rata-rata *curiosity* dalam belajar interaksi minimal ada salah satu yang tidak sama. Dasar pengambilan keputusan : Jika nilai signifikan > 0.05 maka H_0 diterima namun jika nilai signifikan < 0.05 maka H_0 di tolak atau H_1 diterima atau menolak H_0 . Dari table Test of between-subjects effects F hitung untuk interaksi jenis kelamin dan jurusan adalah 2,046 dengan probabilitas sebesar 0.115 > 0.05 maka di katakana bahwa hasil rata-rata *curiosity* dalam belajar interaksi berbeda.

DISKUSI

Secara keseluruhan *curiosity* mahasiswa dalam belajar antara jurusan berbeda satu dengan yang lainnya, jurusan PKn memperoleh skor yang paling tinggi, disusul oleh jurusan FAUD dan BK dan yang paling rendah adalah jurusan FPOK. Namun jika dilihat secara keseluruhan ada 29,49% peserta didik yang jarang bahkan tidak pernah melakukan berbagai cara/metode untuk menjawab materi perkuliahan yang sulit dipahami, 26,92% peserta didik yang jarang bahkan tidak pernah berpikir situasi yang menantang dalam belajar dapat menjadi kesempatan untuk tumbuh dan berkembang dalam berfikir, 23,08 % peserta didik jarang bahkan tidak pernah menyelidiki secara mendalam materi pelajaran yang belum saya pahami, 20,51 % peserta didik jarang bahkan tidak pernah menikmati kebingungan yang dialami saat belajar karena tidak beranggapan kebingungan merupakan pengetahuan yang tertunda. dan 17,95 % peserta didik jarang bahkan tidak pernah berpikir tentang ide-ide yang bertentangan satu sama lain saat proses belajar, Membahas topik

bahasan dengan ide yang tidak biasa digunakan dalam perkuliahan dan jarang bahkan tidak pernah suka kejutan yang mengasikkan saat belajar.

Kondisi ini hendaknya menjadi perhatian bagi pihak kampus untuk mempelajari lebih lanjut faktor sebab peserta didik jarang bahkan tidak pernah melakukan hal di atas, apa faktor penyebabnya? mungkinkah faktor kecemasan, kegelisahan bahkan depresi karena tuntutan tugas pada setiap mata kuliah yang cukup banyak dan harus memenuhi tuntutan yang cukup tinggi agar terlahirnya sarjana yang berkualitas dan siap pakai nantinya dan apa yang dapat dilakukan pihak kampus agar peserta didik dapat mengoptimalkan *curiosity* dalam belajar sehingga interest, novelty seeking dan openness of experience maksimal dan teori yang diperoleh di bangku perkuliahan akan siap pakai dalam menghadapi kebutuhan dan permasalahan di dunia kerja nantinya. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu *curiosity* peserta didik diperguruan tinggi telah teliti oleh beberapa ahli diantaranya Rodrique, Olson, dan Markley (1987) menemukan mahasiswa mengalami depresi dalam menunjukkan rasa ingin tahu dan kurang keinginan untuk mencari pengetahuan tambahan, Di sisi lain, Vidler (dikutip dalam Maw & Maw, 1978) tidak menemukan hubungan antara keingintahuan akademis dan uji kegelisahan, Vidler menemukan pembelajaran di kelas dimotivasi oleh keingintahuan sering terhambat oleh kecemasan siswa. Thomas G. Reio Jr. , Joseph M. Petrosko , Albert K. Wiswell & Juthamas Thongsukmag (2006) menemukan keingintahuan adalah bagian mendasar dari fungsi manusia yang optimal. Jordan A. Litman, , Robert P. Collins, Charles D. Spielberger (2005) menemukan tidak ada korelasi dari skala *curiosity* dengan kecemasan (State-Trait Personality Inventory:STPI), kemarahan dan tindakan depresi pada mahasiswa di University of South Florida.. hasil penelitian *curiosity* diperguruan tinggi.

Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Olson, Camp, dan Fuller (1984), dalam sebuah penelitian korelasional, menemukan hubungan moderat dan signifikan antara kecerdasan dan kebutuhan akan kognisi yang diukur oleh Need for Cognition Scale (Cacioppo & Petty, 1982). Cacioppo dan Petty mengklaim bahwa skala tersebut terkait dengan keingintahuan karena rasa ingin tahu tersebut melibatkan keinginan untuk eksplorasi kognitif atau "keinginan untuk lebih mengenal dirinya atau lingkungannya" (hal.2). Reeve (1989), dengan sekelompok relawan perguruan tinggi, menyelidiki keingintahuan hubungan dengan motivasi intrinsik. Dalam kedua model mediasinya, stimulus tersebut meramalkan motivasi kolatif (rasa ingin tahu), yang, pada gilirannya, meramalkan motivasi intrinsik. Dengan demikian, dengan menggunakan teknik analisis jalur, ia dapat menunjukkan bahwa motivasi kolumif Berlyne (1960) yang dimediasi antara berbagai pola stimulus eksperimental terhadap minat dan kenikmatan, yaitu, keduanya memiliki dimensi motivasional bahkan hasil penelitian Ainley, 1998; Kashdan & Roberts, 2002) menemukan bahwa *curiosity* dapat mengembangkan kegembiraan, kesenangan, dan perhatian. Dari

beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam proses mahasiswa mengembangkan *curiosity* menyebabkan depresi dan kegelisahan terbantahkan, bahkan *curiosity* berkolerasi dengan kecerdasan dan kebutuhan, eksplorasi kognitif untuk mengenal diri dan lingkungannya dan juga berkolerasi dengan minat dan kenikmatan. Hasil beberapa penelitian ini dapat dijadikan salah satu rujukan bagi pihak kampus dalam menentukan strategi bimbingan yang tepat agar *curiosity* peserta didik dapat meningkat.

SOLUSI

Beberapa ahli telah menggunakan berbagai metode untuk mengungkapkan *curiosity* individu diantaranya : Thomas G. Reio Jr.et. al. (2006) menggunakan metoda demographic survey, Berlyne (1960) menggunakan teknik resolusi konflik dan Morton(1993) menggunakan Model Teori Teoretik Pengetahuan. Sedangkan Instrument yang digunakan untuk mengungkapkan *curiosity* individu meliputi : State-Trait *Curiosity* Inventory (STCI) Spielberger (1979), sensation-Seeking Scale-Form V (SSS-V) Zuckerman et al. (1978), Need for Cognition Scale (NCS) Cacioppo & Petty (1982), Openness to Experience Scale of the NEO-PI-R Costa & McCrae (1992), *Curiosity* and Exploration Inventory—Trait and State Versions (CEI) Kashdan & Roberts, 2002). Sedangkan bentuk intervensi yang digunakan dalam mengembangkan *curiosity* melalui pendekatan laboratorium, survey, stimulasi persepsi dan sensorik, eksperimen, pembelajaran di luar kelas, mengeksplorasi lingkungan, pemanfaatan pengalaman siswa, mengajar yang dapat mengungkapkan rasa ingintahu siswa, penggunaan model asosiasi logis dan pertanyaan penyelidikan, penggunaan berbagai media ICT dalam proses pembelajaran yang diukur melalui analisis hasil wawancara, observasi, dokumentasi maupun dalam bentuk inventori maupun angket dengan melibatkan siswa, guru, teman sebaya, dan pengamat independen dalam mengkaji tingkat keingintahuan sebagai referen perilaku.

Berdasarkan analisis indikator yang jarang bahkan tidak pernah dilakukan oleh peserta didik dalam penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi konselor dalam memberikan bimbingan belajar, berdasarkan berbagai kajian teori penulis menemukan korelasi antara proses *curiosity* dalam belajar dengan kegiatan belajar dalam keadaan flow dalam belajar. Pada dasarnya flow merupakan suatu kondisi individu sangat hanyut dalam sebuah aktivitas sehingga merasa tidak ada hal lain yang dapat mengganggu perhatiannya dan dilakukan dengan menyenangkan walaupun menghadapi tantangan dan membutuhkan waktu dalam menyelesaikan aktivitas tersebut. Sensasi dari flow saat melakukan aktivitas adalah adanya keterlibatan total dan konsentrasi penuh baik mental maupun fisik karena aktivitas yang dijalani memunculkan perasaan menantang sehingga dibutuhkan keterampilan dan ketekunan (Csikszentmihalyi 1990).

Menurut Jeanne Nakamura & Mihaly Csikszentmihalyi (2009) ada beberapa karakteristik agar terjadi flow dalam melakukan suatu aktivitas diantaranya : a) konsentrasi yang intens dan fokus pada apa yang sedang dilakukan di saat sekarang. b) Penggabungan aksi dan kesadaran yakni secara reflektif kehilangan kesadaran diri sebagai aktor sosial, c) adanya perasaan bahwa individu dapat mengendalikan tindakan individu, yang artinya, perasaan bahwa seseorang dapat menangani prinsip tersebut dengan situasinya karena ada yang tahu caranya menanggapi apapun yang terjadi selanjutnya, d) Distorsi pengalaman temporal (biasanya, ada rasa waktu telah berlalu lebih cepat dari biasanya), e) Adanya pengalaman aktivitas secara intrinsik yang menguntungkan.

Karakteristik flow akan membentuk budaya belajar yang dapat mengembangkan *curiosity* peserta didik. Pada dasarnya *curiosity* merupakan keinginan untuk tahu lebih banyak pada multidimensi (Engel, 2011, hlm. 627) sehingga inividu mempelajari apa yang mereka tahu dan tidak tahu, dan kemudian menggunakan pengetahuan mereka untuk belajar lebih banyak serta untuk memecahkan masalah yang mereka alami (Shor, 1992:86) oleh karena itu meningkatkan *curiosity* di asumsikan dapat meningkat melalui pelayanan bimbingan dan konseling melalui berikan bimbingan flow akademik karena pada dasarnya” proses pendidikan meliputi kegiatan pembelajaran dan bimbingan (Kartadinata, 2011:21).

REFERENSI

- Ainley, M. D. (1998). Interest in learning and the disposition of curiosity in secondary students: Investigating process and context. In L. Hoffman
- Bergin, D. A. (1999). Influences on classroom interest. *Educational Psychologist*, 34(2), 87–98.
- Berlyne, D. E. (1960). *Conflict, arousal and curiosity*. New York: McGraw-Hill.
- Berlyne, D. E. (1960). *Conflict, arousal and curiosity*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Beswick, D. G. (1971). Cognitive process theory of individual differences in curiosity. In H. I. Day, D. E. Berlyne, & D. E. Hunt (Eds.), *Intrinsic motivation: A new direction in education* (pp. 156–170). New York: Holt, Rinehart & Winston
- Bruner, J. S. (1966). *Toward a theory of instruction*. Cambridge, MA: Belknap Press
- Cacioppo, J., & Petty, R. (1982). The need for cognition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 116-131.
- Camp, C. J., Rodrique, J. R., & Olson, K. R. (1984). Curiosity in young, middle-aged, and older adults, *educational Gerontology*, 10(4-5), 387-400
- Christopher Peterson Martin E. P. Seligman. 2004. *Character Strengths And Virtues*. American Psychological Association. .Oxford University Press, Inc
- Cullari, S., & Mikus, R. (1990). Correlates of adolescent sexual behavior. *Psychological Reports*, 66, 1179-1184.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

- Dewey, J. (1910). *How we think*. Lexington, MA: D. C. Heath
- Engel, S. (2011). Children's need to know: Curiosity in schools. *Harvard Educational Review*, 81(4), 625–645.
- Giambra, L. M., Camp, C. J., & Grodsky, A. (1992). Curiosity and stimulation seeking across the adult life span: Cross- Sectional and 6-8-year longitudinal findings. *Psychology and Aging*, 7(1), 150-157
- Gorlitz, D. (1987). Curiosity and the state of knowledge: A collage. In D. Gorlitz & J. Wohlwill (Eds.), *Curiosity, Imagination, and Play: On the Development of Spontaneous Cognitive and Motivational Processes* (78-103). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Green, D. (1990). Instrument for the measurement of individual and societal attitudes toward drugs *International Journal of the Addictions*, 25, 141-E57
- Hidi, S., & Harackiewicz, J. M. (2000). Motivating the academically unmotivated: A critical issue for the 21st century. *Review of Educational Research*, 70(2), 151–179
- Hogan, R., & Greenberger, E. (1969). The development of new measures of curiosity for children (Report No. 56). Baltimore, MD: Center for the Study of Social Organization of Schools. (ERIC Document Reproduction Services No. 107 744)
- James, W. (1890). *Principles of psychology* (2 vols.). New York: Holt, 1890
- Jeanne Nakamura & Mihaly Csikszentmihalyi. 2009. *the concept of flow*. in Snyder. C.R. & Lopez. S.J. (ed). *Oxford handbook positive psychology*. Oxford pscychology university prees. USA. 89-105
- Jordan A. Litman, , Robert P. Collins, Charles D. Spielberger (2005) The nature and measurement of sensory curiosity. *Personality and Individual Differences* 39 (2005) 1123–1133 0191-8869/\$ - see front matter _ 2005 Elsevier Ltd. All rights reserved. doi:10.1016/j.paid.2005.05.001
- Kartadinata Sunaryo. 2011. *Menguak Tarbir Bimbingan dan Konseling Sebagai Upaya Pedagogis*. Bandung. UPI Press.
- Kashdan, T. B. (2004). Curiosity. In C. Peterson, & M. E. P. Seligman (Eds.), *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (pp. 125–141). New York, NY: Oxford University Press
- Keller, J. M. (1987). Development and use of the ARCS model of instructional design. *Journal of Instructional Development*, 10(3), 2–10.
- King, T. R. (1991, October 17). Advertising: Putting forth the art of holding back. *Watt Street Journal*, p. 4.
- Koestler, A. (1973), *The act of creation*. New York: Dell. Kolko, DJ, & Kazdin, AE (1989). Assessment of dimensions of childhood firesetting among patients and nonpatients: The firesetting risk interview. *Journal of Abnormal Child Psychology*: 17, 57-76
- Kolko, D. J., & Kazdin, A. E. (1989). Assessment of dimensions of childhood firesetting among patients and nonpatients: The firesetting risk interview. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 17, 157-176.
- Krapp, A. (2005). Basic needs and the development of interest and intrinsic motivational orientations. *Learning and Instruction*, 15, 381–395.

- Kreitle, H., & Kreitler, S. (1972). *Psychology of the arts*. Durham, NC: Duke University Press
- Lafont, J. (1989), *The economics of uncertainty and information*. Cambridge, MA: MIT Press,
- Litman, J. A. (2005). Curiosity and the pleasures of learning: Wanting and liking new information. *Cognition and Emotion*, 19(6), 793–814.
- Litman, J. A., & Jimerson, T. L. (2004). The measurement of curiosity as a feeling-of-deprivation. *Journal of Personality Assessment*, 82, 147–157.
- Maw, W. H., & Maw, E. W. (1961). Nonhomeostatic experiences as stimuli of children with high curiosity. *California Journal of Educational Research* , 12 (2), 57-61
- Maw, W. H., & Maw, E. W. (1978). Nature and assessment of human curiosity. In C. Izard, *Human emotions* . (pp. 526- 571. New York: Plenum Press
- Mihaly Csikszentmihalyi (1990) *Flow: the psychology of optimal experience*. Harperperennial. Modern classics. New York
- Mitchell, M. (1993). Situational interest: Its multifaceted structure in the secondary school mathematics classroom. *Journal of Educational Psychology*, 85, 424–436.
- Olson, K. R., & Camp, C. J. (1984). Factor analysis of curiosity measures in adults. *Psychological Reports* , 54 , 491-497
- Piaget, J (1952) *The Language and thought of child*. New york: world
- Ritchhart, R. (2002). *Intellectual character: What it is, why it matters, and how to get it*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Schiefele, U. (2009). Situational and individual interest. In K. R. Wentzel & A. Wigfield (Eds.), *Handbook of motivation in schools* (pp. 197–223). New York, NY: Taylor and Francis.
- Shor, I. (1992). *Empowering education: Critical teaching for social change*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Simon, H. (1992). *The cat that curiosity couldn't kill*, Working paper, Department of Psychology, Carnegie Mellon University, Pittsburgh, PA
- Surnaryo Kartadinata. 2011. *Menguak Tabir Bimbingan dan Konseling sebagai Upaya Pedagogis. Kiat Mendidik Sebagai Landasan Profesional Tindakan Konselor*. Bandung. UPI Press.
- Thoman, D. B., Sansone, C., & Pasupathi, M. (2007). Talking about interest: Exploring the role of social interaction for regulating motivation and the interest experience. *Journal of Happiness Studies*, 8, 335–370.
- Thomas G. Reio Jr. , Joseph M. Petrosko , Albert K. Wiswell & Juthamas Thongsukmag (2006): *The Measurement and Conceptualization of Curiosity*, *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 167:2, 117-135
- Thomas G. Reio Jr. , Joseph M. Petrosko , Albert K. Wiswell & Juthamas Thongsukmag (2006)¹: *The Measurement and Conceptualization of Curiosity*, *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 167:2, 117-135
- Todd B. Kashdan, Paul Rose, and Frank D. Fincham. 2004. *JOURNAL OF PERSONALITY ASSESSMENT*, 82(3), 291–305. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297–333.
- Wigfield, A., & Cambria, J. (2010). Students' achievement values, goal orientations, and interest: Definitions, development, and relations to achievement outcomes. *Developmental Review*, 30, 1–35.
- Zuckerman, M. (1994). *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking*. New York: Cambridge University Press.

Bab 15

KARIER PROTEAN BAGI PENDIDIKAN KARIER

Andi Kiswanto

Universitas Nahdlatul Ulama (UNU) Cirebon

DESKRIPSI

Karier protean (*protean career*) dikemukakan oleh Douglas T. Hall pertama kali pada tahun 1976, pada bukunya yang berjudul *The Career is Dead – Long Live the Career*, lalu pada 1996 konsep tersebut semakin luas menyebar dan terkenal (Sullivan & Baruch, 2009). Menggunakan metafora dari Dewa Yunani yang bernama Protheus yang dapat mengubah bentuk tubuhnya menjadi apapun yang diinginkannya, Hall (1996) mendeskripsikan orang-orang yang memiliki sikap karier protean sebagai orang yang dapat menyesuaikan pemahamannya, kecakapan dan kemampuannya sesuai lingkungan pekerjaannya. Orang dengan sikap protean itu fleksibel, bebas akan nilai, percaya dengan belajar terus-menerus dan mencari kepuasan secara intrinsik dari pekerjaan. Kesadaran bahwa saat ini stabilitas semakin menurun dan semakin meningkatnya ketidakpastian dalam lingkungan pekerjaan sama seperti hubungan antara pekerjaannya, juga keamanan pekerjaanpun semakin berkurang, orang yang memiliki sikap karier protean bertanggung jawab untuk mengelola kariernya sendiri.

Karier protean (Briscoe, Hall, & Frautschy DeMuth, 2006; Briscoe & Hall, 2006; Hall & Moss, 1998; Hall, 1996, 2004; Waters, Briscoe, Hall, & Wang, 2014) merupakan konsep psychological success dari manajemen karier individual yang merupakan lawan dari perkembangan karier yang ditentukan oleh sebuah organisasi. Karier protean adalah istilah yang digunakan untuk mendeskripsikan karier yang didorong oleh individu bukan organisasi (Greenhaus & Callanan, 2006), berdasarkan tujuan individual, mencakup keseluruhan ruang kehidupan, dan didorong oleh keberhasilan psikologis (bukan) ukuran keberhasilan yang objektif seperti gaji, pangkat atau kekuasaan (Briscoe, Hall, & Frautschy DeMuth, 2006; Hall, 1996; Inkson, 2006). Karakteristik paling dominan dari karier protean adalah bahwa ini adalah cerminan dan manifestasi dari aktor karier individu. Seorang individu dengan karier protean - atau orang yang protean - dianggap mampu mewujudkan kepuasan diri dan kesuksesan psikologis di atas kekhawatiran dan norma yang akan menjadi sumber mereka di luar individu (Hall, 1996, 2004). Kesuksesan psikologis dianggap sebagai kesuksesan subyektif pada "persyaratan pribadi" seseorang itu berbeda dengan kesuksesan "obyektif" yang mungkin diukur atau didefinisikan secara eksternal (mis., Dengan gaji atau promosi). Karier protean juga memberikan kesempatan kepada

individu untuk belajar terus menerus secara simultan, terutama mengenai skill yang dibutuhkan sebagai kemampuan beradaptasi (Chan et al., 2015; Hall & Moss, 1998). Karena saat ini karier sudah tidak ditentukan kembali berdasarkan usia kronologis.

Karier protean didefinisikan menjadi dua dimensi: (1) *values driven* (dorongan nilai) dalam arti bahwa nilai pribadi individu memberikan panduan dan ukuran kesuksesan bagi karier individu, dan (2) *self - directed* (pengarahan diri) dalam manajemen karier pribadi-memiliki kemampuan untuk adaptif dalam kinerja dan tuntutan belajar (Briscoe et al., 2006; Briscoe & Hall, 2006; Crowley-Henry, 2007; Zafar, 2012). Sehingga pengukuran karier protean dapat ditentukan dengan skala sikap (Baruch, 2014). Sikap karier protean sangat berhubungan dengan kepribadian proaktif, *career authenticity* (merasa benar terhadap dirinya sendiri dan peran kariernya), terbuka terhadap pengalaman, dan menguasai orientasi tujuannya (menekankan belajar dan menyukai tantangan).

DETERMINASI

Faktor yang mempengaruhi karier protean adalah individu yang bekerja dan organisasi tempatnya bekerja. Kesuksesan karir seseorang dalam organisasi merupakan suatu hasil kerjasama yang saling menguntungkan antara individu karyawan dan organisasi dalam menghadapi situasi dan kondisi dinamisasi internal dan eksternal. Manajemen karir merupakan suatu proses dinamis, dimana individu mendapatkan informasi tentang pekerjaan, pengembangan dan sasaran karirnya. Manajemen karir yang efektif memberikan berbagai manfaat dalam hal: mengurangi ketidaksesuaian antara individu dengan perannya, mengembangkan kompetensi dan mempersiapkan individu untuk menduduki posisi dalam organisasi, juga membantu terciptanya kombinasi berbagai bakat untuk kerja tim yang optimal, yang pada akhirnya setiap individu dapat menjadi somebody special yang dapat memberikan kontribusinya secara optimal pada pencapaian nilai perusahaan dan nilai individu itu sendiri. Langkah strategis pengembangan karir individu yang efektif Robert dan Kusy (Akkermans, Brenninkmeijer, Huibers, & Blonk, 2013), meliputi:

1. Proses penilaian diri pada pengetahuan, kemampuan dan keterampilan yang dimiliki, serta ketertarikan atau minat.
2. Apakah tujuan karir individu sesuai dengan tujuan, misi dan visi organisasi.
3. Pembelajaran melalui identifikasi situasi yang tampak terhadap keinginan yang diharapkan.
4. Pembelajaran bertujuan untuk mengidentifikasi keahlian, pengetahuan dan kemampuan yang dibutuhkan atau harus ditingkatkan.

Pendapat senada juga diungkapkan oleh Greenhaus dan Callanan (2015) ada empat indikator manajemen karir yang efektif, meliputi:

1. *Personal learning*, indikator ini merupakan pembelajaran diri sendiri seperti sikap dan identitas personal seseorang. Pembelajaran personal memungkinkan individu untuk memahami nilai dan bagaimana fungsi dirinya dalam organisasi.
2. *Goal setting*, penetapan tujuan dihubungkan dengan peningkatan kinerja melalui peningkatan usaha dan daya tahan, perhatian langsung dan mempromosikan formulasi strategi, sehingga dapat memberi kejelasan terhadap masa depan karir.
3. *Career strategies*, mencakup sekelompok kegiatan yang mendasari penetapan rencana karir.
4. *Career decision making*, pengambilan keputusan karir mencakup pilihan karir yang harus diputuskan seseorang dalam lingkungan yang kompleks yang dipengaruhi karakteristik individual, organisasi dan kondisi diluar organisasi.

Akhirnya secara keseluruhan Briscoe & Hall (2006), dapat menunjukkan bahwa keahlian yang berkaitan dengan *self-knowledge*, *interpersonal knowledge*, dan *environmental knowledge* merupakan kontributor penting bagi efektivitas manajemen dalam paradigma karir baru. Syarat dan praktek keahlian ini mendasari regenerasi identitas dan fleksibilitas yang merupakan dasar dalam mengatur karier protean dalam *boundaryless career*. Boundaryless career memiliki makna bahwa karir seseorang tidak dibatasi atau tidak terikat oleh suatu bangunan organisasi tertentu, dengan kata lain individu dapat mengembangkan karirnya secara lintas organisasi bahkan lintas budaya. Hubungan antara metaskills: *self-knowledge*, *interpersonal knowledge*, dan *environmental knowledge* dengan indikator manajemen karir efektif adalah beralasan karena:

1. *Self-knowledge* berisi informasi tentang individu dan penggunaan keahlian yang berkaitan dengan manajemen diri individu. Contoh presentasi oral, mendengar efektif, manajemen waktu dan stres, self-awareness, dan bekerja lebih efektif dengan orang yang berlatar belakang dan budaya berbeda. Keberhasilan akan memberikan kontribusi pada pembelajaran individu mengenai diri mereka, juga self-knowledge yang ekstensif akan memberikan kontribusi pada penemuan tujuan yang realistis.
2. *Interpersonal knowledge* merupakan pengetahuan tentang bagaimana berhubungan dengan orang lain. Pengetahuan interpersonal dalam lingkungan kerja mencakup delegasi, motivasi dengan orang lain, asertif, manajemen konflik, mampu mempengaruhi orang lain. Ketika individu mendapatkan kompetensi dalam bekerja secara efektif dengan orang lain, mereka juga belajar tentang diri mereka sendiri dan mencoba mempelajari mengapa dan bagaimana orang lain berperilaku seperti itu.
3. *Environment knowledge* memfokuskan pada pemahaman menyeluruh mengenai lingkungan dimana seseorang bekerja. Pengetahuan ini meningkatkan kesadaran

terhadap lingkungan dan mendasari kemampuan beradaptasi secara fleksibel. Kesadaran tentang lingkungan akan memberikan kontribusi pada manajemen karir yang efektif. Informasi yang luas tentang lingkungan diperlukan untuk dapat mengatur tujuan karir yang tepat dan realistis. Peningkatan kesadaran akan lingkungan akan memberikan pemahaman individu terhadap diri mereka dan lingkungan mereka.

Peran organisasi dalam pengembangan paradigma kontrak karir yang baru ini masih tetap diperlukan, meskipun tanggung jawab pengembangan karir ada pada individu, tetapi seperti yang dikemukakan oleh Hall (1996), bahwa organisasi diharapkan menggunakan pendekatan relasional dalam pengembangan karir karyawannya, serta mendukung terciptanya *continous learning*. Hall dan Moss menyarankan 10 langkah agar organisasi mampu lebih cepat beradaptasi dengan perubahan pola karir baru yaitu:

1. Organisasi hendaknya memulai dengan pemahaman bahwa setiap individu memiliki karir sendiri-sendiri.
2. Menciptakan informasi dan dukungan bagi upaya pengembangan karir individu.
3. Memahami bahwa pengembangan karir individu merupakan proses relasional, organisasi dan praktisi karir memainkan peran sebagai perantara.
4. Mengintegrasikan informasi karir assesment technology, pembinaan karir dan konsultasi.
5. Menyediakan program komunikasi karir yang unggul.
6. Mengutamakan perencanaan kerja dan lupakan perencanaan karir.
7. Memfokuskan pada hubungan dan tantangan kerja bagi pengembangan.
8. Menyediakan program intervensi karir melalui hubungan dan tantangan kerja.
9. Mengutamakan identitas learner daripada senioritas.
10. Mengembangkan mindset yang mengutamakan penggunaan sumberdaya alami bagi pengembangan.

ILUSTRASI

Ilustrasi Umum

Gambaran umum mengenai karier protean peserta didik SMK diketahui dengan menggunakan angket yang sebelumnya telah disebarkan. Hasil penyebaran inventori tersebut kemudian disusun dan diolah untuk memperoleh kriteria pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1
 Profil Ketercapaian Karier Protean Peserta Didik SMK Presiden
 Kota Cirebon Tahun Akademik 2017/2018

STATUS IDENTITAS		Self-Directed	
		Tinggi	Rendah
Values Driven	Tinggi	6 (6,3%)	16 (16,8%)
	Rendah	10 (10,5%)	63 (66,3%)

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa data yang didapatkan dari 95 orang peserta didik SMK Presiden Kota Cirebon tahun akademik 2017/2018 adalah 6 (6,3%) orang dengan tingkat self directed dan values driven tinggi. Lalu 10 (10,5%) orang dengan tingkat values driven rendah dan self-directed tinggi. Lalu 16 (16,8%) orang dengan tingkat values driven tinggi dan self directed rendah dan 63 (66,3%) orang dengan tingkat value driven dan self-directed rendah.

Ilustrasi Khusus

Berdasarkan analisis yang dilakukan adalah bahwa sebenarnya pembekalan pendidikan karier peserta didik SMK saat ini hanya sebatas skill yang diperlukan untuk mendapatkan pekerjaan. Sehingga sikap karier protean belum tampak pada peserta didik SMK. Layanan yang diberikan oleh sekolah pun selain itu adalah layanan lowongan pekerjaan yang dapat dimasuki oleh para peserta didik. Hal inilah yang membuat diri peserta didik tidak mengetahui nilai-nilai yang mendorong diri dan tidak memiliki keberanian untuk mengarahkan dirinya sendiri.

DISKUSI

Diskusi Umum

Dengan perubahan situasi dan kondisi dunia saat ini, yang marak dengan penggunaan teknologi dan depresi yang berat di Amerika, menyebabkan perubahan bentuk karir dari tradisional menjadi karir protean atau *career-resilient workforce*. Selain berdampak pada perubahan karir, depresi yang berat tersebut mengubah faktor internal dan eksternal setiap perusahaan, perubahan bentuk perusahaan menjadi boundaryless, perubahan manajemen organisasi perubahan sifat persaingan, kebijakan tahun 1980-an, dan alternatif-alternatif pasar tenaga kerja. Selanjutnya, perubahan paradigma dari yang tradisional menjadi baru pun terjadi, karena perubahan faktor internal dan eksternal, pada bentuk organisasi, peran manajer, kompetensi, loyalitas, penilaian, dasar dan sistem penggajian, penghargaan, kontrak, manajemen karir, mobilitas, dan resiko.

Pergeseran paradigma lama menjadi baru ini memberikan dampak dan implikasi bagi individu dalam arti kata loyalitas, pandangan pada jalur karir, kualifikasi

karyawan, hubungan antara karyawan dan perusahaan, dan adaptasi dari karyawan. Sedangkan dampak dan implikasi bagi perusahaan adalah pada faktor struktur organisasi dan tanggung jawab perusahaan. Ada tujuh tanggung jawab yang harus dipikul oleh perusahaan yaitu: (1) mengembangkan ketrampilan yang dapat ditransfer, (2) menekankan pada kerja yang memberikan arti secara psikologis, (3) membiarkan karyawan mememanajemeni karirnya sendiri, (4) melakukan job sculpting, (5) memberikan kesempatan karir yang berbeda, (6) gender vs kesempatan karir, dan (7) komunikasi.

Untuk mencapai karir protean yang sukses, diperlukan kerja sama yang baik dan pengertian antara karyawan dan perusahaan. Oleh sebab itu kedua pihak harus sadar akan tugas dan kewajiban mereka masing-masing.

Diskusi Khusus

Perubahan secara umum yang terjadi di dunia, memaksa para calon karyawan, terutama peserta didik SMK yang disiapkan untuk menjadi karyawan dan langsung bekerja wajib untuk memiliki sikap karier protean. Saat ini karier protean merupakan paradigma yang baru mengenai pendidikan karier di sekolah menengah kejuruan karena pada dasarnya pendidikan di SMK tidak serta merta disiapkan lulusannya untuk langsung bekerja akan tetapi memiliki mindset yang lama tentang pekerjaan. Karena pada dasarnya sikap protean dianggap mampu membantu individu untuk bertahan dan berkembang juga memenuhi kesuksesan psikologisnya dan kariernya.

Fungsi sekolah yang membantu dalam pemahaman karier peserta didik adalah guru bimbingan dan konseling. Menurut Supriatna dan Budiman Posisi layanan bimbingan karier di SMK hendaknya mampu membantu siswa menyelesaikan tugas perkembangannya di bidang karier yang berada pada tahap eksplorasi. Tugas perkembangan karier pada tahap eksplorasi ini adalah sebagai berikut.

1. Mengenal dan menerima kebutuhan untuk membuat keputusan karier dan memperoleh informasi yang relevan untuk membuat keputusan karier.
2. Menyadari minat dan kemampuan dan menghubungkannya dengan kesempatan kerja.
3. Mengidentifikasi bidang dan tingkat pekerjaan yang cocok dengan minat dan kemampuan.
4. Memperoleh latihan untuk mengembangkan keterampilan dan mempercepat memasuki pekerjaan atau jabatan guna memenuhi minat dan kemampuannya

Posisi layanan bimbingan karier di SMK adalah membantu peserta didik mencari dan menemukan bidang karier yang cocok dengan dirinya. Layanan bimbingan karier di SMK hendaknya membantu siswa agar mampu:

1. mengembangkan kesadaran akan perlunya penerapan yang lebih khusus dari tujuan karier;

2. mengembangkan rencana-rencana yang lebih khusus guna menerapkan tujuan karier;
3. melaksanakan rencana-rencana untuk dapat memenuhi syarat guna memasuki pekerjaan dengan mengambil mata pelajaran yang mendukung pekerjaan, latihan dalam jabatan, dan mengejar latihan lebih lanjut di perguruan tinggi atau pendidikan setelah sekolah lanjutan yang mengantarkan siswa pada kualifikasi untuk suatu pekerjaan khusus.

SOLUSI

Berbagai intervensi dapat dilakukan untuk mengembangkan sikap karier protean. Diantaranya adalah dengan menggunakan konseling *self-directed learning*, *career management skills*, dan *motivational interviewing*.

1. Self Directed Learning

Self directed learning adalah sebuah proses dimana sebuah individu mengambil inisiatif, dengan atau tanpa bantuan orang lain, dan proses dalam *self-directed learning* ini dilakukan dengan menyadari kebutuhan sendiri dalam belajar, mengatur tujuan pribadi, membuat keputusan pada sumber dan strategi belajar dan menilai hasil. Dengan adanya internet maka membuat semua orang lebih mudah dalam mempelajari sesuatu karena semua yang dibutuhkan untuk dipelajari dapat ditemukan dari internet, bahkan mungkin mendapatkan pembelajaran langsung dari ahlinya.

2. Career Management Skills

Keterampilan manajemen karier adalah kemampuan yang disarankan agar seseorang dapat memaksimalkan kemampuan kerja dan berhasil menavigasi/mengarahkan karier mereka sendiri. Terdapat kerangka kerja kompetensi manajemen karier berbasis *boundaryless career* untuk mengembangkan sikap karier protean (deFillippi and Arthur, 1994; 1996). Dimana terdapat enam kelas kompetensi manajemen karier: *knowing what*, *knowing where*, *knowing how*, *knowing when*, *knowing why*, dan *knowing who*.

3. Motivational Interviewing

Motivational Interviewing adalah teknik membantu dalam proses perubahan dan mengekspresikan penerimaan. Sebuah teknik yang dapat digunakan untuk berinteraksi dengan konseli yang menggunakan substansi, bukan hanya sebagai tambahan terhadap pendekatan terapeutik lainnya, dan gaya konseling yang dapat membantu mengatasi ambivalensi yang mencegah konselimewujudkan tujuan pribadi. *Motivational Interviewing* didasarkan pada teori optimistik dan humanistik Carl Rogers tentang kemampuan orang untuk menggunakan pilihan bebas dan berubah melalui proses aktualisasi diri (Bala, 2011; Fields, 2006). Hubungan terapeutik bagi pewawancara Rogerian dan motivasional adalah kemitraan demokratis. Peran konselor dalam *Motivational Interviewing* adalah petunjuk, dengan

tujuan untuk memunculkan pernyataan motivasi dan perubahan perilaku diri dari konseli selain menciptakan perbedaan konseli untuk meningkatkan motivasi untuk perubahan positif (Miller dan Rollnick, 2012). Pada dasarnya, Motivational Interviewing mengaktifkan kemampuan untuk perubahan menguntungkan yang dimiliki setiap orang (Miller dan Rollnick, 2002). Meskipun beberapa orang dapat terus berubah dengan sendirinya, yang lain memerlukan perawatan dan dukungan yang lebih formal selama perjalanan pemulihan yang panjang. Bahkan untuk konseli dengan kesiapan rendah, *Motivational Interviewing* berfungsi sebagai awal penting untuk pekerjaan terapeutik belakangan ini.

Motivational Interviewing adalah gaya konseling berdasarkan asumsi berikut:

- Ambivalensi tentang penggunaan zat (dan perubahan) adalah hal yang normal dan merupakan hambatan motivasi yang penting dalam pemulihan.
- Ambivalensi dapat diatasi dengan bekerja dengan motivasi dan nilai intrinsik konseli.
- Aliansi antara konselor dan konseli adalah kemitraan kolaboratif yang membuat Anda masing-masing memiliki keahlian penting.
- Gaya konseling empati, suportif, namun direktif, memberikan kondisi dimana perubahan dapat terjadi. (Argumen langsung dan konfrontasi agresif mungkin cenderung meningkatkan pertahanan konseli dan mengurangi kemungkinan perubahan perilaku.)

Contoh dari ambivalensi adalah Individu dengan gangguan penyalahgunaan zat biasanya sadar akan bahaya perilaku penggunaan zat namun tetap menggunakan zat. Mereka mungkin ingin berhenti menggunakan zat, tapi pada saat bersamaan mereka tidak mau. Mereka masuk program pengobatan tapi mengaku masalah mereka tidak terlalu serius. Perasaan yang berbeda ini dapat dicirikan sebagai ambivalensi, dan sifatnya alami, terlepas dari keadaan kesiapan konseli. Penting untuk memahami dan menerima ambivalensi konseli Anda karena ambivalensi sering menjadi masalah utama - dan kurangnya motivasi dapat menjadi manifestasi dari ambivalensi ini (Miller, W., Rollnick, 2012).

Strategi wawancara motivasi lebih bersifat persuasif daripada pemaksaan, lebih mendukung daripada argumentatif. Pewawancara motivasi harus melanjutkan dengan tujuan yang kuat, strategi dan keterampilan yang jelas untuk mencapai tujuan itu, dan perasaan waktu untuk melakukan intervensi dengan cara-cara tertentu pada saat-saat yang tajam (Miller & Rollnick, 2002).

Terdapat lima prinsip umum dalam menggunakan motivational interviewing, yakni:

1. Ungkapkan empati melalui pendengaran reflektif.
2. Kembangkan ketidaksesuaian antara tujuan atau nilai konseli dan perilaku mereka saat ini.

3. Hindari argumen dan konfrontasi langsung.
4. Sesuaikan dengan resistensi konseli daripada melawannya secara langsung.
5. Dukung self-efficacy dan optimisme.

Nilai-nilai motivational interviewing tersebut akan diaplikasikan ke dalam konseling karier dengan kemiripan permasalahan. Secara garis besar aplikasi motivational interviewing dalam konseling karier terbagi menjadi 7 proses (Stoltz & Young, 2013) yakni: (1) membangun hubungan terapeutik; (2) penilaian konseli; (3) membangun diskrepansi; (4) berguling dengan resistansi; (5) memasukkan self efikasi kepada konseli; (6) membangun empati; dan (7) transisi/terminasi. Proses-peoses tersebut dilakukan oleh konselor dan konseli.

REFERENSI

- Arthur, M. B. (1994). The boundaryless career: A new perspective for organizational inquiry. *Journal of Organizational Behavior*, 15, 295–306.
- Arthur, M. B., & Arthur, M. B. (2014). The boundaryless career at 20 : where do we stand , and where can we go ? <https://doi.org/10.1108/CDI-05-2014-0068>
- Bala, S. (2011). The effect of Motivational Interviewing training on students ' counseling skills and confidence, (August), 1–19.
- Baruch, Y. (2014). The development and validation of a measure for protean career orientation. *The International Journal of Human Resource Management*, 25(19), 2702–2723. <https://doi.org/10.1080/09585192.2014.896389>
- Briscoe, J. P., & Hall, D. T. (2006a). Special section on boundaryless and protean careers : Next steps in conceptualizing and measuring boundaryless and protean careers. *Journal of Vocational Behavior*, 69, 1–3. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2005.09.005>
- Briscoe, J. P., & Hall, D. T. (2006b). The interplay of boundaryless and protean careers: Combinations and implications. *Journal of Vocational Behavior*, 69(1), 4–18. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2005.09.002>
- Briscoe, J. P., Hall, D. T., & Frautschy DeMuth, R. L. (2006). Protean and boundaryless careers: An empirical exploration. *Journal of Vocational Behavior*, 69(1), 30–47. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2005.09.003>
- Briscoe, J. P., Henagan, S. C., Burton, J. P., & Murphy, W. M. (2012). Coping with an insecure employment environment: The differing roles of protean and boundaryless career orientations. *Journal of Vocational Behavior*, 80(2), 308–316. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2011.12.008>
- Chan, K. Y., Uy, M. A., Ho, M. ho R., Sam, Y. L., Chernyshenko, O. S., & Yu, K. Y. T. (2015). Comparing two career adaptability measures for career construction theory: Relations with boundaryless mindset and protean career attitudes. *Journal of Vocational Behavior*, 87, 22–31. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.11.006>
- Crowley-Henry, M. (2007). The Protean Career: Exemplified by First World Foreign Residents in Western Europe? *International Studies of Management and Organization*, 37(3), 44–64. <https://doi.org/10.2753/IM00020-8825370302>
- deFillippi, R., & Arthur, M. (1994). The boundaryless career: A competency-based

- perspective. *Journal of Organizational Behavior*, 15, 307-324.
- deFillippi, R., & Arthur, M. (1996). Boundaryless contexts and careers: A competency based perspective. In M. B. Arthur & D. M. Rousseau (Eds.), *The boundaryless career: A new employment principle for a new organizational era.* (pp. 116-131). New York: Oxford University Press.
- Fields, A. (2006). *Motivational Interviewing in the Business World* (Vol. 1). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Greenhaus, J. H., Callanan, G. A., & DiRenzo, M. (2015). A Boundaryless Perspective on Careers. *The SAGE Handbook of Organizational Behavior: Volume I - Micro Approaches*, (February), 277-299. <https://doi.org/10.4135/9781849200448.n16>
- Hall, D. T. (1996a). Careers of the 21st century. *The Academy of Management Executive*, 10(4), 8-16. <https://doi.org/10.5465/AME.1996.3145315>
- Hall, D. T. (1996b). Protean Careers of the 21st Century. *Academy of Management Executive*, 10(4), 8-16. <https://doi.org/10.5465/AME.1996.314531>
- Hall, D. T. (2004). The protean career: A quarter-century journey. *Journal of Vocational Behavior*, 65(1), 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2003.10.006>
- Hall, D. T., & Moss, J. E. (1998). The new protean career contract: Helping organizations and employees adapt. *Organizational Dynamics*, 26(3), 22-37. [https://doi.org/10.1016/S0090-2616\(98\)90012-2](https://doi.org/10.1016/S0090-2616(98)90012-2)
- Inkson, K. (2006). Protean and boundaryless careers as metaphors. *Journal of Vocational Behavior*, 69(1), 48-63. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2005.09.004>
- Inkson, K., Gunz, H., Ganesh, S., & Roper, J. (2012). Boundaryless Careers: Bringing Back Boundaries. *Organization Studies*, 33(3), 323-340. <https://doi.org/10.1177/0170840611435600>
- Miller, W., Rollnick, S. (2012). *Motivational Interviewing: Helping People Change.* Retrieved from <https://educateria.files.wordpress.com/2014/07/motivational-interviewing-tip-sheet.jpg>
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2002). *Motivational interviewing and the stages of change. Motivational interviewing: Preparing people for change.* Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Mary_Velasquez/publication/231081405_Motivational_Interviewing_and_the_Stages_of_Change/links/0fcfd50b5f8c5af70e000000.pdf#page.
- Sullivan, S. E., & Baruch, Y. (2009). Advances in Career Theory and Research : A Critical Review and Agenda for Future Exploration. <https://doi.org/10.1177/0149206309350082>.
- Waters, L., Briscoe, J. P., Hall, D. T., & Wang, L. (2014). Protean career attitudes during unemployment and reemployment: A longitudinal perspective. *Journal of Vocational Behavior*, 84(3), 405-419. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.03.003>.
- Zafar, J. (2012). Protean Career Attitude , Competency Development & Career Success : A Mediating Effect of Perceived Employability. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 2(4), 204-223.

Bab 16

ADAPTABILITAS KARIER MAHASISWA

Rina Rindanah

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon

DESKRIPSI

Adaptabilitas karier berawal dari istilah kematangan karir yang diperkenalkan dan dipopulerkan oleh Donal E. Super setelah penelitiannya tentang pola karir di tahun 1950-an (Herr & Crammer, 1984). Adaptabilitas karier merupakan bagian dari teori konstruksi karier yang menjelaskan tentang proses seseorang melalui masa perkembangan karier, cara kerja dan tujuan kariernya. Adaptabilitas karier pertama kali diusulkan sebagai konstruk dasar dalam pengembangan karier dewasa (Savickas, 1994) dan dibentuk oleh Super dan Knasel (Creed, Fallon, & Hood, 2009) sebagai pusat dalam perkembangan karier dan sejak itulah disarankan sebagai kunci kompetensi dalam keberhasilan karier pada umumnya. Adaptasi karier adalah membangun psikologis yang menunjukkan kesiapan individu dan sumber daya untuk mengatasi tugas-tugas saat ini dan segera kejuruan pengembangan, transisi pekerjaan dan trauma pribadi. Adaptasi membentuk diri ekstensi ke lingkungan sosial (Savickas, 2005).

Super (Savickas, 1997) mengajukan agar adaptabilitas karier menggantikan kematangan karier sebagai konstruk utama dalam perkembangan karier orang dewasa. Perubahan dari kematangan karier menjadi adaptabilitas karier menyederhanakan teori *life-span, life-space* dari Donald E. Super dengan hanya menggunakan satu konstruk untuk menjelaskan secara sederhana, namun menyeluruh mengenai perkembangan karier pada anak, remaja dan orang dewasa. Perubahan ini juga memperkuat integrasi antara *life-span, life-space*, dan bagian *self-concept* dengan menekankan pada setiap bagian adaptasi yang dilakukan individu terhadap konteks lingkungan dan proses motivasi di dalam diri.

Adaptabilitas karier juga menjadi suatu istilah yang penting karena menghubungkan empat perspektif teori *life-span, life-space*, antara lain: (1) perspektif perbedaan individu, (2) perpektif fenomenologis, (3) perspektif perkembangan, dan (4) perspektif kontekstual (Havenga, 2011, Savickas, 1997). Adaptasi berarti untuk membuat lebih sesuai (atau kongruen) dengan suatu perubahan, sesuai dengan pandangan teori perkembangan karier. Adaptabilitas berarti kualitas untuk mampu berubah, tanpa kesulitan berarti untuk menyesuaikan diri dengan kondisi yang berubah atau kondisi yang baru. (Savickas, 1997, 2005). Pratzner & Ashley (1984, dalam Goodman, 1994) mendefinisikan adaptabilitas karier sebagai kemampuan

untuk beradaptasi dengan persyaratan pekerjaan, dan kemampuan untuk berganti pekerjaan yang lebih sesuai dengan kebutuhan individu. Savickas (1997) mendefinisikan adaptabilitas karier sebagai kesiapan menghadapi tugas-tugas yang bisa diperkirakan yang berkaitan dengan mempersiapkan dan berpartisipasi dalam tuntutan pekerjaan dan dengan kondisi pekerjaan.

Rottinghaus, Day dan Borgen (2005) mendefinisikan adaptabilitas karier sebagai suatu kecenderungan yang memengaruhi cara seseorang memandang kemampuannya untuk merencanakan dan menyesuaikan perencanaan karier yang berubah, terutama dalam kaitannya dengan peristiwa yang tidak bisa diperkirakan sebelumnya. Menurut Hartung, Poverly & Vondarek (2005) adaptabilitas karier menghasilkan sikap-sikap, kepercayaan, dan kompetensi. Setiap perilaku adaptabilitas akan memperkuat dan mengembangkan kemampuan individu untuk beradaptasi. Sementara Creed, Fallon, & Hood (2009) merujuk konsep adaptabilitas karier kepada proses pengaturan diri (*self-regulatory*), menekankan pentingnya interaksi antara individu dan lingkungan dan menitikberatkan pada bagaimana pengaturan masalah ketidakmatangan yang dihadapi individu. Adaptabilitas karir adalah konstruk psikososial yang menunjukkan kesiapan individu dan sumber daya untuk menyesuaikan diri dengan tugas perkembangan karir saat ini maupun yang akan datang, perpindahan kerja, dan trauma kerja (Savickas, 2005).

Dengan demikian adaptabilitas karier adalah kesiapan dan kemampuan dalam menghadapi berbagai situasi yang terkait dengan kemungkinan adanya perubahan dalam aktifitas, tuntutan dan kondidi pekerjaan yang tidak pernah diprediksikan sebelumnya.

DETERMINASI

Savickas (1997) dalam Brown & Lent (2012) mengidentifikasi empat dimensi yang dapat meningkatkan adaptabilitas karier:

1. Kepedulian karier (*Career Concern*), Kepedulian karier berkaitan dengan kepercayaan bahwa setiap orang memiliki masa depan yang berharga dan layak untuk dipersiapkan: (a) memiliki kepedulian terhadap masa depan mereka sebagai sorang pekerja, (b) meningkatkan pengendalian terhadap masa depan karier mereka, (c) menunjukkan keingintahuan dalam melakukan eksplorasi diri dan lingkungan karier di masa depan, dan (d) mampu memperkuat keyakinan diri. Savickas dalam Brown & Lent (2012) lebih lanjut menambahkan, seseorang yang tidak memiliki kepedulian karier akan cenderung menghindari tanggung jawab untuk membuat perencanaan karier, menghindari pengambilan keputusan karier ataupun keputusan apapun yang berkaitan dengan kariernya.
2. Pengendalian karier (*Career Control*), Pengendalian karier berarti bahwa orang tersebut percaya bahwa mereka bertanggung jawab untuk membangun karier

mereka sendiri. Jika seseorang merasa yakin akan pengendalian karier yang dimilikinya, maka akan lebih yakin dalam membuat alternatif pilihan-pilihan karier dan tidak merasa terpuruk saat salah satu perencanaan yang dilakukannya gagal.

3. Keingintahuan karier (*Career Curiosity*), Keingintahuan karier merujuk kepada kerajinan dan rasa haus untuk mempelajari lebih jauh mengenai tipe pekerjaan yang mungkin menarik bagi seseorang dan kesempatan yang ada di sekitar pekerjaan tersebut (Savickas, 1997; Savickas dalam Brown & Lent, 2012). Keingintahuan karier menurut Hartung, Porfeli & Vondracek (2009) berkaitan dengan penelitian karier yang yang produktif dan pendekatan yang realistik terhadap masa depan.
4. Keyakinan karier (*Career Confidence*), Keyakinan karier memiliki dua komponen yang berkaitan erat, yaitu peningkatan dalam kemampuan pemecahan masalah dan keyakinan bahwa seseorang dapat bertindak secara efektif. Hartung, Porfeli & Vondracek (2009) meyakini bahwa keyakinan karier merupakan suatu indikator dari kemampuan pemecahan masalah karier remaja sekaligus menjadi petunjuk kemampuan memenuhi kebutuhan diri sendirinya (*self-sufficiency*). Maree dan Hancke (2011) mengatakan, seseorang yang memiliki keyakinan karier akan menggunakan kemampuan pemecahan masalah yang dimilikinya untuk membuat keputusan karier yang lebih baik. Ia juga akan mampu menggunakan keterbatasan yang dimilikinya untuk memenuhi kebutuhan dirinya dan beradaptasi dengan tantangan karier yang dihadapinya. Seseorang yang kurang memiliki keyakinan karier akan menghasilkan hambatan karier (*career inhibition*) yang akan menghambat terwujudnya peran seseorang dan menyebabkan kegagalan dalam meraih tujuan (Savickas, 1997).

Inovasi selanjutnya dilakukan oleh Peneliti dari Islandia dengan menggunakan *Development of two additional Icelandic scales* (Einarsdóttir et al., 2015; KANS, 2014) yang telah menambahkan dua dimensi adaptabilitas karier yaitu 'kerjasama' dan 'kontribusi' dari empat dimensi yang sudah ditetapkan sebelumnya. Penelitian ini telah diujicobakan pada 1.249 mahasiswa universitas di Islandia. Hasilnya, dengan menambahkan dari skala internasional yang berdimensi empat yaitu: perhatian, kontrol, rasa ingin tahu dan keyakinan terhadap karier menjadi enam dimensi dengan sakala tambahan: dimensi 'kerjasama' dan 'kontribusi' adalah lebih baik dan melengkapi dimana tambahan dua skala Icelandic tersebut bersifat relasional dalam kehidupan termasuk dalam konstruksi adaptabilitas karier (Einarsdóttir et al., 2015). Hal ini menunjukkan bahwa orang-orang di Islandia mengaktifkan sumber daya kerjasama dan kontribusi di masyarakat saat beradaptasi dengan perubahan karier. Keenam dimensi tersebut merupakan suatu tugas perkembangan karier yang spesifik

dan strategi adaptabilitas umum yang digunakan seseorang untuk mengatur tugas-tugas penting, transisi dan pengalaman-pengalaman trauma yang mereka miliki seiring proses perkembangan yang terdiri atas ABC, *attitudes* (sikap-sikap), *beliefs* (nilai-nilai) dan *competencies* (kompetensi), dimana ketiga hal tersebut membentuk perilaku adaptasi.

ILUSTRASI

Ilustrasi Umum

Penelitian ini dilaksanakan di IAIN Syekh Nurjati Cirebon. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 100 orang mahasiswa semester I dan semester III dari semua jurusan pada masing-masing Fakultas. Responden terdiri dari 31 mahasiswa dan 69 mahasiswi. Instrumen yang digunakan adalah angket tentang adaptabilitas karir yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan pendapat Savicas yang meliputi enam dimensi yakni: (1) kepedulian terhadap karir, (2) pengendalian karir, (3) hasrat ingin tahu terhadap karir, (4) kepercayaan diri terhadap karir, (5) kerjasama, dan (6) kontribusi.

Hasil analisis angket tentang adaptabilitas karir mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon, secara umum adaptabilitas karir mahasiswa berada pada kategori tinggi sebanyak 42 orang (42%), kategori sedang sebanyak 46 orang (46%). Dan pada kategori rendah sebanyak 12 orang (12%). Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1 di berikut ini:

Tabel 1.
Adaptabilitas Karir Mahasiswa

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	42	42%
Sedang	46	46%
Rendah	12	12%

Sementara itu, dilihat dari masing-masing dimensi adaptabilitas karier, diperoleh hasil adaptabilitas karir mahasiswa pada dimensi kepedulian terhadap karir pada kategori tinggi sebanyak 62 (62%), kategori sedang sebanyak (37%), kategori rendah sebanyak 1 (1 %). Dimensi pengendalian karir pada kategori tinggi sebanyak 47 (47%), kategori sedang sebanyak 53 (53 %), kategori rendah sebanyak 0 (0%). Dimensi hasrat ingin tahu terhadap karir, pada kategori tinggi sebanyak 60 (60 %), kategori sedang sebanyak 37 (37%), kategori rendah sebanyak 3 (3%). Dimensi kepercayaan diri terhadap karir, pada kategori tinggi sebanyak 28 (28 %), kategori sedang sebanyak 49 (49 %), kategori rendah sebanyak 23 (23%). Dimensi kerjasama, pada kategori tinggi sebanyak 36 (36 %), kategori sedang sebanyak 48 (48 %), kategori rendah sebanyak 16 (16%). Dimensi kontribusi, pada kategori tinggi

sebanyak 35 (35%), kategori sedang sebanyak 57 (57%), kategori rendah sebanyak 8 (8 %).

Tabel 2:
Adaptabilitas Karir Mahasiswa

Kategori	A s p e k					
	Kepedulian terhadap karir		Pengendarian karir		Hasrat ingin tahu	
	F	%	F	%	F	%
Tinggi	62	62%	47	47%	60	60%
Sedang	37	37%	53	53%	37	37%
Rendah	1	1%	0	0%	3	3%
Kategori	A s p e k					
	Kepercayaan Diri		Kerjasama		Kontribusi	
	F	%	F	%	F	%
Tinggi	28	28%	36	36%	35	35%
Sedang	49	49%	48	48%	57	57%
Rendah	23	23%	16	16%	8	8%

Selanjutnya, data yang diperoleh dari hasil angket ditindaklanjuti dengan melakukan wawancara mendalam (*deep interview*) kepada delapan orang responden. Hasilnya, diperoleh data bahwa secara umum mahasiswa memiliki adaptabilitas karir yang sedang dimana mereka menyadari pentingnya karir bagi masa depan. Mereka memahami bahwa masa depan dalam peluang kerja semakin ketat dalam persaingannya dimana lapangan kerja tidak berbanding lurus dengan pencari kerja. Disitulah kata mereka membutuhkan *skill* yang dibutuhkan di berbagai sector baik di instansi pemerintah maupun di swasta.

Sadar akan persaingan yang yang ketat, banyak diantara mahasiswa yang sudah berfikir tentang kerja sambil kuliah. Mereka mau bekerja/magang di tempat-tempat tertentu, memanfaatkan sisa waktu dari aktifitas perkuliahan di kampus. Mereka mengajak teman-temannya yang punya keinginan yang sama untuk mulai mencari peluang kerja. Kerjasama mereka dalam bentuk tukar (*share*) informasi tentang peluang kerja, bahkan ada yang kerjasama memulai usaha menjualbelikan barang-barang atau makanan (kuliner) tertentu.

Ilustrasi Khusus

Memperhatikan terhadap skor angket yang dibagikan pada mahasiswa yang skornya tinggi, ternyata mereka mulai serius memikirkan karir masa depan mereka dimana mereka memahami juga terhadap potensi yang dimilikinya, lalu mencari peluang kerja dengan keberanian mengambil resiko terkait dengan masa depan

kuliahnya. Dari beberapa mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, mereka mengakui bahwa ada kendala antara meneruskan kuliah atau meneruskan kerjanya. Karena mereka faham bahwa karir masa depan itu harus dipersiapkan sejak dini, maka mereka berani mengambil resiko yang akan terjadi. Kedisiplinan, kerja keras dan berani mengambil keputusan mereka terus lakukan. Realitas beberapa mahasiswa melakukan hal demikian, diakui oleh beberapa Dosen yang mengemukakan bahwa “mahasiswa yang kuliah sambil bekerja ternyata mereka yang memiliki kegigihan dan disiplin yang tinggi serta kegigihan yang luar biasa”. Diakui oleh Dosen yang juga diwawancarai bahwa dalam hal kehadiran kuliah dan prestasi mereka tidak ketinggalan dengan teman-temannya yang hanya kuliah atau tidak melakukan aktifitas (bekerja) sambil kuliah.

Salah seorang mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan yang kuliah sambil bekerja (mengajar di salah satu Sekolah di Kota Cirebon), mengatakan bahwa untuk menjadi orang sukses dalam berkarir, tidak harus menunggu banyak ilmu dan menjadi sarjana dulu. Justru mencari pengalaman melalui bekerja (mengajar) inilah, pengalaman yang sangat berharga akan didapat. Mereka belajar langsung dari lapangan yang riil sambil memperdalam pengetahuan melalui perkuliahannya. Apa yang didapatkan di bangku kuliah terkait dengan pengetahuan tentang Pendidikan (didaktik metodik) bisa langsung dipraktikkan di sekolah. Disinilah menurutnya pengetahuan semakin berkembang dan luas dengan praktek di lapangan.

DISKUSI

Diskusi Umum

Hasil survei tentang adaptabilitas karier mahasiswa di IAIN Syekh Nurjati Cirebon secara umum berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 42%, kategori sedang dengan persentase sebesar 46% dan kategori rendah sebesar 12%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum adaptabilitas karier mahasiswa adalah baik dan perlu dikembangkan untuk mencapai tujuan kesejahteraan karier (*career wellbeing*) yang merupakan bagian dari dimensi *well-being*. Terdapat lima (5) dimensi *well-being* (Rath & Harter, 2010) yaitu: 1) *career well-being: how you occupy your time or simply liking what you do every day* 2) *Social well-being: having strong relationships and love in your life*; 3) *Financial well-being: effectively managing your economic life*; 4) *Physical well-being: having good health and enough energy to get things done on a daily basis* dan 5) *Community well-being: the sense of engagement you have with the area where you live*. Dari kelima dimensi ini, *career well-being* adalah dimensi yang paling penting (Rath & Harter, 2010), seseorang yang memiliki karier *well-being* tinggi lebih mungkin untuk berkembang dalam kehidupan mereka secara keseluruhan. Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa adaptabilitas karier memiliki dampak positif terhadap karier seseorang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Duffy, Douglass, dan Autin, (2015) tentang hubungan antara empat komponen adaptasi karir: perhatian, kontrol, rasa ingin tahu, dan keyakinan (Savickas & Porfeli, 2012) dengan kepuasan akademik. Hasilnya dari sampel yang beragam (412 mahasiswa), empat komponen tersebut cukup berkorelasi dengan kepuasan akademik. Hasil ini menunjukkan bahwa untuk mahasiswa, merasa beradaptasi dalam karir seseorang dapat membuat link ke tingkat yang lebih besar kepuasan akademik karena, sebagian, perasaan lebih besar dari kontrol dan kepercayaan diri dalam pengambilan keputusan karir seseorang.

Penelitian lain dilakukan oleh Laramie et al., (2014). Penelitian ini menguji sifat psikometrik Skala Karir Beradaptasi-Kemampuan (CAAS) dan hubungannya dengan adaptivity (yaitu, belajar orientasi tujuan, kepribadian proaktif, dan optimisme karir) di kalangan mahasiswa Australia (N = 555). Hasil menunjukkan tingkat yang memadai dari tes-tes ulang reliabilitas ($r = 0,61-0,76$) dan konsistensi internal ($\alpha = 0,83-0,94$) untuk skala penuh CAAS dan subskala selama suatu interval 4 minggu antara pengukuran. Secara bersama-sama, temuan ini mengkonfirmasi sifat psikometri dari CAAS dalam konteks Australia dan memperkuat proposisi bahwa kesiapan adaptatif pribadi yang lebih tinggi berkaitan dengan adaptabilitas karir yang lebih baik di kalangan mahasiswa.

Diskusi Khusus

Hasil angket menunjukkan bahwa 'ANK' mendapatkan skor adaptabilitas karier yang rendah pada dimensi: 'kepercayaan diri karier', 'kepedulian diri karier' dan 'rasa ingin tahu karier' sementara dua dimensi lainnya mendapatkan skor sedang dibanding teman-teman lainnya. Peneliti melakukan wawancara mendalam dengan 'ANK' dan diperoleh informasi bahwa 'ANK' mengakui salah dalam menentukan Jurusan yang dipilihnya sehingga merasa berat dalam mengikuti kuliah dan mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. 'ANK' menginginkan Jurusan Tadris Biologi sesuai dengan Jurusan yang dipilih saat SMA dulu namun orang tuanya menghendaki memilih Jurusan Bahasa Inggris dengan harapan dapat melanjutkan orang tuanya yang memiliki lembaga privat bahasa Inggris di rumahnya bahkan orang tuanya menghendaki 'ANK' melanjutkan S2 di luar negeri.

'ANK' merasa kurang percaya diri dan malu karena tidak dapat menyesuaikan diri dengan Jurusan yang sekarang dipilihnya. 'ANK' menurut teman-temannya lebih sering menyendiri dan tidak aktif dalam diskusi kelas. Hal ini harus segera diantisipasi mengingat masa depan yang akan mengganggu kehidupan 'ANK' di masa depannya. Sejalan dengan pendapat Rath & Harter (2010) bahwa jika karier well-being tinggi maka tinggi lebih mungkin untuk berkembang dalam kehidupan mereka secara keseluruhan dan jika karier well-being rendah, maka akan menyebabkan kerusakan pada wellbeing yang lain.

Beberapa studi tentang adaptabilitas karir menunjukkan bahwa adaptabilitas karir yang rendah dapat mengakibatkan seseorang berkeinginan untuk keluar/mengundurkan diri dari organisasi (Chan & Mai, 2015), memperoleh pekerjaan yang kualitasnya rendah dan pengangguran (Koen, dkk., 2012). Melihat dampak dari kurangnya kemampuan adaptabilitas karier pada mahasiswa. maka sangat penting untuk menumbuhkan bahkan meningkatkan adaptabilitas karier pada mahasiswa agar lebih siap dalam menghadapi masa depan setelah lulus kuliah. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan dan mengembangkan adaptabilitas karier mahasiswa diantaranya dengan kegiatan ekstra kulikuler sesuai fokus Jurusan, keterampilan (life skills), kursus bahasa Inggris. Selain itu dapat juga mengikuti seminar-seminar dan pelatihan terkait Jurusan yang dipilihnya.

Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan pula oleh Koen, Klehe, dan Vianen, (2012) Salah satu cara untuk meningkatkan transisi sekolah-ke-pekerjaan yang sukses adalah dengan cara persiapan karir yang tepat, karena persiapan yang lebih baik dapat membantu individu untuk berhasil mencari dan menemukan pekerjaan, meningkatkan hasil karir (misalnya Creed & Hughes, dalam pers; Hirschi, Niles, & Akos, 2011; Jepsen & Dickson, 2003; Koivisto, Vinokur, & Vuori, 2011; Saks & Ashforth, 2002). Mendapatkan keterampilan pengembangan karir penting yang dibutuhkan untuk memastikan kesuksesan karir di dunia kerja ditandai dengan perubahan yang cepat dan tak terduga (Savickas, 1997) akan sangat membantu untuk memberikan pendatang baru dengan sumber daya yang diperlukan untuk mengatasi transisi lulusan untuk bekerja dan mencegah setengah pengangguran, pengangguran berkepanjangan dan konsekuensi negatif untuk karir mereka di kemudian hari. Sumber daya ini, atau kesiapan untuk memanfaatkan peluang dan menghadapi transisi, hambatan dan kemunduran, tercermin dalam adaptasi karir (Hall, 2004; Savickas & Porfeli, 2012).

SOLUSI

Kemampuan beradaptasi berkontribusi terhadap kesejahteraan secara keseluruhan dan lebih spesifik lagi kepuasan hidup (Celen-Demirtas, Konstam & Tomek, 2015), meningkatkan kepuasan akademik (Duffy, Douglass, & Autin, 2015), kepuasan kerja (Coetzee & Soltz, 2015) dan kepuasan karir (Chan, Mai, Kuok, & Kong, 2016), faktor pelindung dan dapat memediasi hubungan antara ketidaknyamanan kerja, ketegangan kerja, dan hasil kerja (Maggiori, Johnston, Krings, Massoudi, & Rossier, 2013), berdampak positif terhadap tujuan karir dan perilaku (Soresi, dkk., 2012).

Beberapa penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kemampuan beradaptasi sangat berkontribusi dalam berbagai aspek diantaranya untuk kepuasan hidup, kepuasan akademik, kepuasan kerja, kepuasan karir dan dapat memediasi

hubungan antara ketidaknyamanan kerja, ketegangan kerja dan hasil kerja. Berbagai kegiatan dilakukan seperti seminar dan pelatihan tentang motivasi karier, perencanaan karier dan lain-lain. Selain itu, intervensi yang dapat diberikan untuk mengembangkan adaptabilitas karier adalah dengan konseling konstruksi karier. Pandangan teori karir dari perspektif kontekstualis adalah bahwa perubahan itu lebih didorong oleh adaptasi terhadap suatu lingkungan daripada dengan pematangan struktur batin (Brown & Lent, 2013). Menurut Neuman & Nave (2009), untuk mencapai tujuan, konstruksi karir dalam teorinya membicarakan bagaimana individu membangun karir melalui konstruktivisme personal dan konstruksionisme sosial. Ini menegaskan bahwa individu membangun representasi dari realitas, namun mereka tidak membangun realitas itu sendiri (McGregor & McAdams, 2006).

Seseorang membutuhkan konseling untuk membantunya dalam mencari identitas dalam pekerjaannya, terutama jika mereka merasa bingung. Menurut Richardson (2009), proses yang intensif adalah hal utama dalam konstruksi hidup. Tujuan konseling adalah agar klien bercerita tentang masalah kehidupan pekerjaan mereka dan transisi mereka saat ini, membuat makna transisi, mengatur emosi dan tindakan cepat untuk membangun kehidupan lebih memuaskan.

Terdapat lima teknik dalam praktek konseling konstruksi karir (Savickas, 2002, 2005), yaitu:

1. Konstruksi (*Construction*)

Konstruksi merupakan suatu kegiatan membangun dimana dalam mengkonstruksi karir, konselor menguji, menilai, meminta menggambarkan naskah cerita favorit klien, meminta klien mengatakan motto favoritnya dan klien dapat memilih, mengelaborasi dan merekonstruksi kenangan yang membimbing tindakan sekarang atau masa depan.

2. Dekonstruksi (*Deconstruction*)

Dekonstruksi adalah membongkar ulang konstruk yang sudah mapan atau matang. Dalam mendekonstruksi karir klien, konselor harus memperhatikan klien mengungkapkan gagasan dalam membatasi diri, membatasi peran, dan hambatan budaya. Seringkali, sketsa yang paling membutuhkan dekonstruksi biasanya mengenai jenis kelamin, ras dan kelas social. Konselor harus menyadari bahwa cerita individu tidak menentukan masa depan. Namun sebaliknya, cerita individu merupakan upaya aktif untuk membuat makna dan membentuk masa depan.

3. Rekonstruksi (*Reconstruction*)

Rekonstruksi berarti membangun atau mengembalikan sesuatu berdasarkan kejadian semula, dimana dalam rekonstruksi tersebut terkandung nilai-nilai primer yang harus tetap ada dalam aktivitas membangun kembali sesuatu sesuai dengan kondisi semula. Untuk kepentingan pembangunan kembali sesuatu, apakah itu peristiwa, fenomena-fenomena sejarah masa lalu, hingga pada konsepsi pemikiran

yang telah dikeluarkan oleh pemikir-pemikir terdahulu, kewajiban para rekonstruktor adalah melihat pada segala sisi, agar kemudian sesuatu yang coba dibangun kembali sesuai dengan keadaan yang sebenarnya dan terhindar pada subjektifitas yang berlebihan, dimana nantinya dapat mengaburkan substansi dari sesuatu yang ingin dibangun. Konstruksi karir dalam hal ini berperan mengubah masalah pribadi menjadi kekuatan publik dan bahkan menjadi kontribusi social.

4. Kokonstruksi (*Coconstruction*)

Kokonstruksi adalah melakukan rekonstruksi karir secara bersama-sama antara konselor dan klien. Setelah direkonstruksi sebuah narasi identitas tentang cerita karir, konselor kemudian menyajikan kepada klien draft atau potret hidupnya. Konselor mendorong klien untuk mengeditnya, dimana revisi ini melibatkan perubahan, penyesuaian, dan perubahan. Pekerjaan ini dilakukan bersama antara konselor dan klien dalam rangka menghadapi pilihan relatif terhadap tugas, transisi, dan trauma. kokonstruksi dari potret kehidupan berusaha menempatkan dislokasi dengan cara menjelaskan prioritas, memobilisasi kecenderungan sentral dan meningkatkan kemungkinan transformasi.

5. Tindakan (*action*)

Tindakan adalah melaksanakan apa yang telah dikonstruksi sesuai dengan konsep dirinya. Meskipun scripting adegan berikutnya membawa pengalaman klien ke depan, namun kegiatan dimulai klien dari apa yang ada dihadapan diri mereka. Tindakan yang diperlukan adalah untuk mengubah niat menjadi perilaku yang syarat dengan makna. Klien dan konselor bersama-sama menyusun agenda aksi yang akan menggerakkan klien dari situasi saat ini dialami dengan yang saat ini diinginkan. Melalui tindakan, ekspresi kesedihan tidak akan terlihat dan klien akan lebih mendunia.

REFERENSI

- Brown, S. D., & Lent, R. W. (2016). Vocational psychology: Agency, equity, and well-being.
- Brown, S., & Lent, R. (1996). A social cognitive framework for career choice counseling. *Career Development Quarterly*, 44, 355-367.
- Brown, Steven D. & Lent, Robert W. (2013) *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work*, Second Edition, John Wiley & Sons, Inc.
- Celen-Demirtas, S., Konstam, V., & Tomek, S. (2015). Leisure activities in unemployed emerging adults: Links to career adaptability and subjective well-being. *The Career Development Quarterly*, 63(3), 209-222. doi: 10.1002/cdq.12014
- Chan, S. H. J., & Mai, X. (2015). The relation of career adaptability to satisfaction and turnover intentions. *Journal of Vocational Behavior*, 89, 130-139. doi: 10.1016/j.jvb.2015.05.005

- Chan, S. H. J., Mai, X., Kuok, O. M. K., & Kong, S. H. (2016). The influence of satisfaction and promotability on the relation between career adaptability and turnover intentions. *Journal of Vocational Behavior*, 92, 167-175. doi: 10.1016/j.jvb.2015.12.003
- Coetzee, M., & Stoltz, E. (2015). Employees' satisfaction with retention factors: Exploring the role of career adaptability. *Journal of Vocational Behavior*, 89, 83-91. doi: 10.1016/j.jvb.2015.04.012
- Creed, P. A., Fallon, T., & Hood, M. (2009). The relationship between career adaptability, person and situation variables, and career concerns in young adults. *Journal of Vocational Behavior*, 74, 219-229. doi: 10.1016/j.jvb.2008.12.004
- Duffy, Ryan D., Douglass, Richard P., Autin, Kelsey L., (2015), *Career adaptability and academic satisfaction: Examining work volition and self efficacy as mediators*, / *Journal of Vocational Behavior* 90, <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2015.07.007>
- Einarsdóttir, S., Vilhjálmssdóttir, G., Smáradóttir, S. B., & Kjartansdóttir, G. B. (2015). A culture-sensitive approach in the development of the career adapt-abilities scale in Iceland: Theoretical and operational considerations. *Journal of Vocational Behavior*, 89, 172-181. doi:10.1016/j.jvb.2015.06.006.
- Harter, Tom & Rath, Jim. (2010). *Wellbeing: The Five Essential Elements*. Ney Work. Gallup Press
- Hartung, P. (2009, July). Career construction counseling: Principles and practice. Paper presented at the meeting of the National Career Development Association, St. Louis, MO.
- Hartung, P. J., Porfeli, E. J., & Vondracek, F. W. (2005). Vocational development in childhood: A review and reconsideration. *Journal of Vocational Behavior*, 66, 385-419.
- Hartung, Paul J. and Cadaret, Michael C., (2017), Conceptualising Career Adaptability, Employability, and Career Resilience, DOI 10.1007/978-3-319-66954-0_2
- Hartung, Paul J. and Taber, Brian J., (2008), *Career Construction and Subjective Well-Being*, *Journal of Career Assessment* 16: 75, DOI: 10.1177/1069072707305772
- Herr & E.L., Crammer, S.H. (1984). *Career Guidance and Counseling Through the Life Span*. Toronto: Little, Brown & Company.
- Hirschi, A., Niles, S. G., & Akos, P. (2011). Engagement in adolescent career preparation: Social support, personality and the development of choice decidedness and congruence. *Journal of Adolescence*, 34(1), 173-182.
- Jepsen, D. A., & Dickson, G. L. (2003). Continuity in life-span career development: Career exploration as a precursor to career establishment. *The Career Development Quarterly*, 51(3), 217-233
- KANS (Könnun á aðlögunarhæfni á náms- og starfsferli) [Career adaptabilities scale]. (2014). *Handbók [Handbook]*. Reykjavík, Iceland: Námsmatsstofnun
- Koen, Jessie., Klehe, Ute-Christine., Vianen, Annelies E.M. Van, (2012), Training career adaptability to facilitate a successful school-to-work transition, *Journal of Vocational Behavior* 81, <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2012.10.003>

- Koivisto, P., Vinokur, A. D., & Vuori, J. (2011). Effects of career choice intervention on components of career preparation. *The Career Development Quarterly*, 59(4), 345–366.
- Krieschok, T. S., Black, M. D., & McKay, R. A. (2009). *Career decision making: The limits of rationality and the abundance of non-conscious processes*. *Journal of Vocational Behavior*, 75, 275–290. doi:10.1016/j.jvb.2009.04.006
- Laramie R. Tolentino, Patrick Raymund James M. Garcia, Vinh Nhat Lu Simon Lloyd D. Restubog, Prashant Bordia, Carolin Plewa, (2014) Career adaptation: The relation of adaptability to goal orientation, proactive personality, and career optimism, *Journal of Vocational Behavior* 84, DOI 10.1016/2013.11.004
- Maggiore, C., Johnston, C. S., Krings, F., Massoudi, K., & Rossier, J. (2013). The role of career adaptability and work conditions on general and professional well-being. *Journal of Vocational Behavior*, 83(3), 437-449. doi: 10.1016/j.jvb.2013.07.001
- Maree, Kobus. (2017), *Psychology of Career Adaptability, Employability and Resilience*, ©Springer International Publishing AG 2017 Editor, ISBN 978-3-319-66953-3 ISBN 978-3-319-66954-0 (eBook), DOI 10.1007/978-3-319-66954-0, Library of Congress Control Number: 2017951189.
- McAdams, D. P., & Olson, B. D. (2010). *Personality development: Continuity and change over the life course*. *Annual Review of Psychology*, 61, 517–542. doi:10.1146/annurev.psych.093008.100507.
- McGregor, I., McAdams, D. P., & Little, B. R. (2006). Personal projects, life stories, and happiness: On being true to traits. *Journal of Research in Personality*, 40, 551-572.
- Neuman, Y., & Nave, O. (2009). *Why the brain needs language in order to be self-conscious*. *New Ideas in Psychology*, 28, 37–48.
- Rath, T. & Harter, J. (2010). *Wellbeing: The Five Essential Elements*. New York: Gallup Press.
- Richard P. Douglass, Ryan D. Duffy, (2014), *Calling and career adaptability among undergraduate students*, University of Florida, USA, doi.org/10.1016/j.jvb.2014.11.003. 0001-8791.
- Richardson, M.S. (2009). *Intentionality and identity processing: A social constructionist investigation using student journal*. *Journal of Vocational Behavior*, 74, 63–74
- Rottinghaus, P. J., Day, S. X., & Borgen, F. H. (2005). The career futures inventory: A measure of career-related adaptability and optimism. *Journal of Career Assessment*, 13, 3-24.
- Rottinghaus, P.J., Coon, K.L., Gaffey, A.R., & Zytowski, D. G. (2007). *Thirty-year stability and predictive validity of vocational interests*. *Journal of Career Assessment*, 15, 5–22.
- Saks, A. M., & Ashforth, B. E. (2002). Is job search related to employment quality? it all depends on the fit. *Journal of Applied Psychology*, 87(4), 646–654.
- Savickas, E. J., & Porfeli, M. L. (2012). *The Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and initial validity of the USA form.*, *Journal of Vocational Behavior*, 80, 748–753.

- Savickas, M. L. (1997). Career adaptability: An integrative construct for life-span, life-space theory. *The Career Development Quarterly*, 45, 247–259.
- Savickas, M. L. (2002). Career construction: A developmental theory of vocational behavior. In D. Brown (Ed.), *Career choice and development* (4th ed., pp. 149–205). San Francisco: Jossey-Bass.
- Savickas, M. L. (2005). The theory and practice of career construction. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counselling: Putting theory and research to work* (pp. 42–70). Hoboken, NJ: Wiley.
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. (2012). Career adapt-abilities scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80, 661–673. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.011>
- Savickas, M. L. (2011). *Career counseling*. Washington, DC: American Psychological Association Books.
- Savickas, M. L. (2013). Career construction theory and practice. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (2nd ed., pp. 147–183). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Savickas, M. L. (2015). Career counseling paradigms: Guiding, developing, and designing. In P. J. Hartung, M. L. Savickas, & W. B. Walsh (Eds.), *Handbook of career intervention* (Vol. 1, pp. 129–145). Washington, DC: APA Books.
- Savickas, M. L., & Hartung, P. J. (1996). The career development inventory in review: Psychometric and research findings. *Journal of Career Assessment*, 4, 171–188.
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2011). Revision of the career maturity inventory: The adaptability form. *Journal of Career Assessment*, 19, 355–374.
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career adapt-abilities scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80, 661–673. doi:10.1016/j.jvb.2012.01.011.
- Soresi, S., Nota, L., & Ferrari, L. (2012). Career Adapt-Abilities Scale-Italian Form: Psychometric properties and relationships to breadth of interests, quality of life, and perceived barriers. *Journal of Vocational Behavior*, 80, 705–711, doi: 10.1016/j.jvb.2012.01.020.