

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Perspektif Teori

1. Resiliensi Akademik

a. Konsep Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik berasal dari dua kata, resiliensi dan akademik. Definisi resiliensi menurut APA (*American Psychological Association*) dalam Wiwin Hendriani adalah sebuah proses adaptasi dalam menghadapi tragedi, kesulitan, atau kondisi penyebab stres.¹ Menurut Snyder dan Lopez, dalam Fuad Nashori mendefinisikan resiliensi sebagai proses adaptasi yang baik pada saat individu sedang di dalam kondisi yang tidak menyenangkan.²

Definisi resiliensi menurut perspektif islam dapat diartikan sebagai *al-samhah* yang dimaknai kelapangdadaan atau kemampuan untuk bertahan pada situasi mengancam.³ Kelapangdadaan dalam islam dipahami dengan kondisi psiko-spiritual individu yang ditandai penerimaan kenyataan tidak menyenangkan pada kondisi fisik dan psikis. Realita tidak menyenangkan dapat dipengaruhi oleh beberapa kondisi salah satunya adalah kondisi ekonomi, faktor alam, dan faktor sosial.

Akademik merupakan suatu keadaan seseorang dapat menyampaikan dan memperoleh gagasan, ilmu pengetahuan, pemikiran, dan mengujinya secara objektif, terbuka dan leluasa.⁴ Akademik dapat dipahami dengan proses pembelajaran yang dilaksanakan di kelas atau di sekolah. kegiatan tersebut meliputi tugas dalam program pembelajaran, observasi, observasi, dan pengerjaan tanggungjawab pembelajaran.

Adapun definisi resiliensi akademik merupakan kemampuan untuk terampil mempertahankan dan ketangguhan merespon stresor dalam proses belajar.

¹ Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologis (Sebuah Pengantar)*, Pertama. (Jakarta: Prenada Media, 2022).

² Nashori and saputro, *Psikologi Resiliensi*.

³ Nashori and saputro, *Psikologi Resiliensi*.85

⁴ M. Khoiruddin, M. Syaifuddin, and Syahraini Tambak, "Manajemen Akademik: Konsep Dasar dan Tujuan," *JMPIS: Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial* 3, no. 2 (2022).

Ketangguhan yang dimaksud adalah perwujudan dalam diri seseorang untuk bangkit saat menghadapi kesulitan, dan emosional negatif dalam aktivitas belajar yang sedang dilaksanakan. Menurut Rirkin dan Milstein dalam Wiwin Hendriani, resiliensi akademik merupakan kemampuan untuk bangkit, dan berhasil menyesuaikan diri terhadap kesulitan, dan mengembangkan kompetensi akademik, sosial, dan kemampuan untuk melepas stres yang sedang dihadapi. Adapun menurut Corsini resiliensi akademik memrepresentasikan kemampuan seseorang menghadapi dan menyeimbangkan tugas akademik dalam lingkungan sekolah.⁵

Menurut Rojas resiliensi akademik merupakan proses dinamis individu yang menunjukkan perilaku adaptif saat berhadapan dengan persoalan kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi peristiwa buruk untuk memperoleh kemampuan baru dari sulitnya proses akademik.⁶ Kemudian, Casidi mendefinisikan resiliensi akademik sebagai proses seorang individu untuk berhasil beradaptasi pada tekanan akademik. Pada pengertian ini peserta didik harus memiliki ketangguhan untuk bertahan menjalani dan menghadapi permasalahan-permasalahan akademik.

Kemampuan yang dimiliki peserta didik sebagai modal beradaptasi mengatasi keadaan sulit yang dialami selama proses pembelajaran.⁷ Resiliensi akademik merupakan kemampuan peserta didik menghadapi tantangan (*challenge*), kejatuhan (*setback*), tekanan (*pressure*), dan kesulitan (*adversity*) secara efektif dalam akademik.⁸ Peserta didik yang memiliki resiliensi akademik merupakan mereka yang mampu memotivasi diri, memiliki kepercayaan diri, dan mampu meregulasi emosi, dan mengelola stres dalam menghadapi situasi yang sulit dalam pembelajaran.

⁵ Hendriani, *Resiliensi Psikologis (Sebuah Pengantar)*, 81.

⁶ Hardiyansyah et al., "Penyusunan Alat Ukur Resiliensi Akademik," *Psikostudia: Jurnal Psikologi* 09, no. 03 (November 2020): 186.

⁷ Rizka Irawan, Dian Renata, and Sabrina Dachmiati, "Resiliensi akademik siswa," *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa* 2, no. 2 (November 3, 2022): 136, accessed July 12, 2023, <http://jim.unindra.ac.id/index.php/orien/article/view/8130>.

⁸ Nashori and saputro, *Psikologi Resiliensi*, 47.

b. Aspek Resiliensi Akademik

Menurut Martin dan Masrh, dalam Wiwin Hendriani aspek resiliensi akademik adalah sebagai berikut. Pertama, *Confidence (self-belife* atau kepercayaan diri), merupakan kepercayaan dan keyakinan peserta didik pada kemampuan yang dimiliki, keyakinan tersebut digunakan untuk memahami tantangan-tantangan yang sedang dihadapi dan melaksanakan tugas-tugas sekolah dengan baik. Rasa percaya yang ada dalam diri peserta didik dapat memudahkan memahami kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya untuk memusatkan pikiran pada pengembangan potensi selama proses pendidikan.⁹

Kedua, *Control (a sense of control* atau pengendalian diri), merupakan kemampuan untuk mengendalikan dan mengelola tantangan-tantangan yang muncul dalam proses pembelajaran. Kontrol diri diperlukan agar peserta didik dapat menempatkan diri dan mengetahui langkah-langkah merespon situasi secara adaptif, serta membantu beradaptasi pada tuntutan akademik yang semakin meningkat sesuai dengan jenjang pendidikan.

Ketiga, *Composure (low anxiety* atau kecemasan), merupakan perasaan cemas dan khawatir, perasaan cemas yang muncul adalah merasa kegiatan yang dilakukan susah dan tidak mudah. Kecemasan yang dirasakan peserta didik muncul akibat peserta didik memikirkan tugas akademik, ujian, dan pekerjaan rumah. Selain itu, kecemasan muncul ketika peserta didik merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugas akademik dengan maksimal. Kemampuan tersebut berkaitan dengan daya peserta didik untuk meregulasi emosi dalam proses belajar. Kemampuan ini menjadikannya memiliki pengendalian emosi bersifat negatif, dapat menyelesaikan tugas secara nyaman, dan tidak mudah dikuasi oleh keadaan yang menekan.

Keempat, *Commitment (persistence* atau kegigihan/komitmen), kemampuan peserta didik untuk berusaha menyelesaikan tugas-tugas dengan memahami masalah yang dirasa sulit dan penuh tantangan.¹⁰ Kemampuan ini menjadikannya tidak mudah berputus asa ketika dihadapkan dengan kesulitan, dan selalu melaksanakan

⁹ Nashori and saputro, *Psikologi Resiliensi*, 15.

¹⁰ Hendriani, *Resiliensi Psikologis (Sebuah Pengantar)*, 84.

aktivitas yang terbaik dengan cara mengevaluasi proses pembelajaran.¹¹

c. Ciri-Ciri Resiliensi Akademik

*When students use problem-solving techniques, they address academic challenges pro-actively, which improves their capacity to handle and get past challenges.*¹² Peserta didik yang memiliki resiliensi akademik yaitu mereka yang dapat mengatasi tantangan akademik secara proaktif, dan dapat meningkatkan kemampuan untuk menangani dan melewati tantangan. Ciri-ciri peserta didik yang memiliki resiliensi akademik, dalam Wiwin Hendriani, adalah sebagai berikut.

Pertama, memiliki optimisme diri dan pikiran positif, menjadikan tidak mudah putus asa untuk menghadapi kesulitan akademik, serta memiliki kepercayaan bahwa setiap masalah terdapat solusi. Optimisme memotivasi individu untuk mengoptimalkan potensi akademik yang dimiliki menjadi semakin berkembang.

Kedua, memiliki kompetensi sosial atau *life skill* seperti berpikir kritis, memecahkan masalah, memiliki inisiatif dalam proses pembelajaran sebagai pendukung kesuksesan di masa depan, *life skill* yang dimiliki individu dapat memunculkan tujuan hidup, ketertarikan khusus, dan motivasi sukses dalam pendidikan.

Ketiga, memiliki cara-cara adaptif dalam penyelesaian masalah. Individu yang memiliki resiliensi akademik mereka dapat menyeimbangkan antara kebutuhan sosial dan akademik. Penyesuaian diri dapat mengelola berbagai kondisi yang mendatangkan tekanan.¹³

Adapun ciri-ciri peserta didik yang memiliki resiliensi akademik dalam Fuad Nashori dan Iswan Saputro adalah. Pertama, peserta didik menggunakan potensi internal dan eksternal untuk mengatasi berbagai tekanan, dan hambatan dalam proses belajar sehingga menjadikannya mampu

¹¹ Nashori and saputro, *Psikologi Resiliensi*, 49.

¹² Zuraida Lubis, dalimunthe, and bukhori muhammad, "Examining Coping Strategies and Academic Resilience among Indonesian Students: The Role of Gender and Domicile," *egem Egitim ve Ogretim Dergisi = Pegem Journal of Education and Instruction Ankara* 14, no. 3 (2024): 183.

¹³ Hendriani, *Resiliensi Psikologis (Sebuah Pengantar)*, 80.

beradaptasi dan memenuhi tanggungjawab akademik secara baik.

Kedua, Memiliki tujuan pendidikan yang dijalaninya, hal ini menjadikan peserta didik selalu berusaha untuk bertahan pada rencana yang telah dibuat. Intensitas motivasi yang kuat memacu peserta didik untuk tekun dalam menyelesaikan tanggungjawab dan tugas akademik

Ketiga, memiliki kemampuan menciptakan kesenangan terhadap sekolah, hal ini ditunjukkan melalui peningkatan partisipasi di kelas, dan peningkatan self esteem.¹⁴ Peningkatan partisipasi di kelas seperti aktif mengikuti kegiatan pembelajaran melalui diskusi, dan tanya jawab secara interaktif dengan guru yang mengajar, serta memiliki kepercayaan diri untuk tampil dihadapan guru dan peserta didik lainnya.

d. Faktor Resiliensi Akademik

Kecemasan akademik dapat disebabkan oleh beberapa faktor pribadi, keluarga, dan faktor lembaga pendidikan.¹⁵ *Striking evidence has shown that mental derangement is correlated to physical disease : Mental health protects against physical disease, but psychosocial factors have a role in every disease mental as well as physical. Therefore, mental disease is rational in terms of the patient's assumptions. From the correlation between physical and mental disease we conclude that physical disease must also be rational and subject to the interests of the patient.*¹⁶ Kesehatan mental memengaruhi kesehatan fisik manusia, oleh karena itu psikologis peserta didik dijaga agar tidak menimbulkan penyakit fisik lainnya.

Faktor yang memengaruhi resiliensi akademik dalam buku resiliensi psikologis yang ditulis oleh Wiwin Hendriani yaitu:¹⁷ pertama, *Self regulated learning* (mengatur pembelajaran mandiri), merupakan kemampuan individu untuk memahami dan mengendalikan lingkungan

¹⁴ Nashori and saputro, *Psikologi Resiliensi*, 48.

¹⁵ Debi Istiantoro, "Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas XI di SMA NEGERI 3 BANTUL," *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling* 4, no. 10 (Oktober 2018): 262.

¹⁶ TM Vogt, "Effects of Mental Health on Physical Health: [Letter]," *The New England Journal of Medicine*; Boston 302, no. 14 (April 1980).

¹⁷ Hendriani, *Resiliensi Psikologis (Sebuah Pengantar)*, 85.

pembelajaran. Kemampuan ini meliputi mengatur tujuan, pemantauan diri, serta penguatan diri.¹⁸ Kemampuan ini merupakan proses sikap secara aktif mengambil tindakan dan melaksanakan berbagai cara agar mencapai tujuan dalam diri individu untuk mengelola pikiran, perilaku, emosi, dan lingkungan untuk tujuan akademik.¹⁹

Kedua, dukungan sosial (*social Support*), merupakan pertolongan dan dukungan yang diperoleh seseorang dari interaksinya dengan orang lain. Dukungan sosial timbul oleh adanya persepsi bahwa terdapat orang-orang yang akan membantu apabila terjadi suatu keadaan atau peristiwa yang dipandang akan menimbulkan masalah dan bantuan tersebut dirasakan dapat menaikkan perasaan positif serta mengangkat harga diri.²⁰ Dukungan sosial dapat dipahami sebagai kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diperoleh seseorang dari interaksinya dengan orang lain.

Ketiga, kondisi diri merupakan perasaan individu mengenai dirinya yang berperan sebagai pribadi utuh dan berkarakteristik unik, sehingga seorang individu tersebut akan dikenali sebagai individu yang memiliki ciri khas unik. Konsep diri juga berperan penting sebagai bagian diri yang dapat memahami kebutuhan dalam diri individu serta introspeksi terhadap kekurangan dan kelebihan atas dirinya secara obyektif.²¹

Resiliensi akademik dipengaruhi oleh faktor internal, meliputi motivasi diri, percaya diri, regulasi emosi saat berhadapan dengan permasalahan dan kesulitan akademik. Serta faktor eksternal meliputi dukungan sosial, meliputi hubungan sosial yang berasal dari keluarga, sekolah, dan masyarakat. Oleh karena itu, dibutuhkan kerjasama antara guru, orang tua, dan administrator di lingkungan sekolah.

¹⁸ “Self-Regulated Learning,” *TEAL Center Fact Sheet No. 3: Self-Regulated Learning* (2010): 106.

¹⁹ Andi Kristanto dan Hirnanda Dimas Pradana, “Mengembangkan Kemampuan Self-Regulated Learning Bidang Metakognisi,” *Jurnal Pedagogi dan Pembelajaran* 5, no. 3 (November 4, 2022): 106, accessed July 23, 2023, <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JP2/article/view/44331>.

²⁰ Sri Maslihah, “Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik Siswa Smpit Assyfa Boarding School Subang Jawa BaraT” (n.d.): 106.

²¹ Jahju Hartanti, *Konsep Diri (Karakteristik Berbagai Usia)* (Surabaya: Universitas PGRI Adibuana, 2018), 1.

Hubungan yang berkualitas antara guru dan peserta didik dapat menentukan kemampuan resiliensi akademik yang dimiliki.

Faktor yang memengaruhi resiliensi akademik dalam Fuad nashori dan Iswan Saputro, yaitu pertama, ketekunan (*perseverance*), meliputi fokus pada rencana dan tujuan, terus mencoba dan tidak menyerah, menerima dan memanfaatkan setiap umpan balik, *imaginative problem solving*, serta memiliki inisiatif dalam mengelola hambatan sebagai peluang meningkatkan kompetensi.

Kedua, refleksi dan mencari bantuan secara adaptif (*reflecting and adaptive help seeking*), meliputi mencari dukungan dan kekuatan, merefleksikan kelebihan dan kekurangan diri, memperhatikan pencapaian, usaha, konsekuensi, dan reward yang diterima.

Ketiga, afek negatif dan respon emosi (*negative affect and emotional response*), meliputi penghindaran pada respon emosi negatif, intensitas perasaan cemas yang dirasakan, hambatan dan ketidak berdayaan diri, serta memiliki optimisme dalam diri.²²

Faktor yang memengaruhi resiliensi akademik menurut Hardiansyah dkk pertama adalah ketangguhan akademik. Ketangguhan akademik untuk mencapai kesuksesan akademik akan menjadikan individu bertahan menghadapi tantangan, dan menjadikan tantangan sebagai potensi. Kedua, faktor penyelesaian masalah yaitu individu memiliki motivasi untuk menjadikan pengalaman yang dialami untuk peningkatan pemecahan masalah secara tepat. Ketiga, kecerdasan menghadapi kesulitan dalam hal ini adalah kesulitan akademik yang dapat memperkuat ketekunan dan kemampuan menghadapi tantangan akademik dengan motivasi harapan masa depan atau cita-cita. Keempat, penyesuaian diri yang merupakan usaha mengatasi pilihan diri, pertikaian, frustrasi yang dialami, dan kegentingan.²³

e. Pendidikan Pondok Pesantren dan Problematika berkaitan dengan Resiliensi Akademik Santri

Pesantren merupakan lembaga keagamaan, yang memberikan pendidikan dan pengajaran serta mengembangkan dan menyebarkan ilmu agama Islam.

²² Nashori and saputro, *Psikologi Resiliensi*, 50.

²³ Hardiyansyah et al., "Penyusunan Alat Ukur Resiliensi Akademik," 192.

Pesantren merupakan tempat bagi santri untuk belajar ilmu-ilmu agama. Santri yang belajar di pesantren umumnya tinggal di pondok yang telah disiapkan agar dapat aktif mengikuti pendidikan dan pembelajaran di pesantren.

Pondok Pesantren Komprehensif merupakan sistem pendidikan yang pengajarannya gabungan antara tradisional dan modern. Pesantren tersebut merupakan pesantren yang menetapkan pendidikan dan pengajaran kitab kuning dengan metode halaqoh, dan secara regular atau klasikal sistem pendidikan persekolahan terus dikembangkan.²⁴

Peserta didik yang disebut santri di pondok pesantren memiliki dinamika khas dalam pembelajaran. Pembelajaran di pondok pesantren berlangsung 24 jam, secara berkesinambungan kegiatan prosesnya. Peserta didik di pondok pesantren mendapatkan pembelajaran secara terus-menerus, baik secara formal di kelas, kegiatan di masjid, maupun nasihat dan keteladanan dalam kehidupan sehari-hari.²⁵

Problematika yang berkaitan dengan akademik santri sering ditemukan pada pendidikan islam di pondok pesantren, berdasarkan penelitian di salah satu Pondok Pesantren oleh Wardah Hanafie Das, dan Abdul Halik, problematika santri berkaitan dengan akademik santri yaitu: rendahnya motivasi pengembangan diri peserta didik, pengaruh teknologi informasi dan komunikasi (TIK), pola hidup sederhana, disiplin pada aturan di pondok pesantren, daya hafalan.²⁶

2. Manajemen Konseling

a. Manajemen Konseling

Menurut Stoner dalam Nurihsan, manajemen adalah proses upaya perencanaan, pengorganisasian, memimpin, mengendalikan, anggota dan semua sumber daya organisasi lainnya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.²⁷ Menurut Sugiyono, manajemen bimbingan dan konseling

²⁴ Wardah H Das and Abdul Halik, *Pendidikan Islam Di Pondok Pesantren: Problematika Dan Solusinya* (Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia, 2019), 51.

²⁵ Wardah H Das and Abdul Halik, *Pendidikan Islam Di Pondok Pesantren: Problematika Dan Solusinya* (Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia, 2019), 92.

²⁶ Wardah H Das and Abdul Halik, *Pendidikan Islam Di Pondok Pesantren: Problematika Dan Solusinya* (Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia, 2019), 99.

²⁷ Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling*, 33.

merupakan kegiatan yang dimulai dari perencanaan kegiatan BK, pengorganisasian kegiatan semua unsur pendukung BK, pelaksanaan kegiatan BK, memotivasi setiap SDM kegiatan bimbingan dan konseling untuk mencapai tujuan, dan kegiatan evaluasi hasil semua kegiatan yang dilaksanakan.²⁸

Manajemen berkaitan dengan kegiatan yang meliputi kegiatan *planning* atau perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan evaluasi program bimbingan dan konseling.²⁹

b. Manajemen Perencanaan Konseling

1) Konsep perencanaan konseling

Perencanaan merupakan sebuah tahapan langkah-langkah proses yang berkelanjutan pada program bimbingan dan konseling yang dilakukan secara terang-terangan, dan memerlukan keikutsertaan berbagai pihak yang memiliki tugas dalam pengambilan keputusan.³⁰ Proses dalam perencanaan dipahami dengan perilaku untuk berantisipasi serta menyiapkan macam-macam kemungkinan yang dapat terjadi dalam waktu yang akan datang. Perencanaan merupakan usaha dalam menentukan dan mengontrol kemungkinan-kemungkinan yang terjadi dalam merencanakan sebuah tujuan.³¹

2) Syarat-syarat dalam perencanaan konseling

Berikut merupakan syarat-syarat pada perencanaan, yaitu memiliki tujuan yang harus dijelaskan secara jelas, logis dan masuk akal, perencanaan harus sederhana, realistis atau nyata, memuat analisis dan penjelasan usaha yang direncanakan bersifat sistematis dan ilmiah, bersifat fleksibel, bersifat efisien dan efektif pada penggunaan biaya, tenaga, serta sumber daya yang tersedia.³²

Perencanaan menjawab unsur 6 (enam) pertanyaan, yaitu, pertama, apa yaitu tindakan yang harus dilakukan yang dijelaskan dan diperinci segala aktifitas untuk

²⁸ Bernardus Widodo, "Manajemen Konseling Individual (Studi Kasus : Pelaksanaan Konseling Individual Di SMP N 7 Madiun)," *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)* 3, no. 1 (2019): 25.

²⁹ Yansen A Reba and Yulius Mataputun, *Manajemen Bimbingan Dan Konseling* (Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2021), 1.

³⁰ Reba and Mataputun, *Manajemen Bimbingan Dan Konseling*, 2–3.

³¹ Giyono, *Bimbingan Konseling* (Yogyakarta: Media Akademi, 2015), 173.

³² Giyono, *Bimbingan Konseling*, 134.

melakukan kegiatan agar tujuan dapat tercapai. Kedua, apakah yaitu alasan yang menjelaskan sebab dilakukannya kegiatan. Ketiga, dimana yaitu tempat berlangsung kegiatan ataupun sarana dan prasarana yang dibutuhkan kegiatan konseling. Keempat, kapan yaitu adanya jadwal waktu dilaksanakan kegiatan konseling. Kelima, siapa yaitu pelaksana kegiatan konseling, dan keenam, bagaimana yaitu langkah-langkah pelaksanaan kegiatan konseling.³³

3) Implementasi fungsi perencanaan dalam konseling

Menurut Hatch dan Sjefirra dalam buku Bimbingan Konseling, sebuah perencanaan harus dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan. Pertanyaan-pertanyaan dalam proses perencanaan yaitu: *The presence of a need*, yaitu adanya kebutuhan, *An analysis of the situation*, yaitu analisis situasi, *A review of alternative possibilities*, yaitu tinjauan alternatif kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi. *The choice of a course of action*, yaitu pilihan-pilihan kegiatan.

Oleh karena itu, perencanaan pada konseling meliputi kegiatan yaitu:

- 1) Tahap persiapan, meliputi melaksanakan analisis kebutuhan atau *need assesment* serta permasalahan peserta didik, mengidentifikasi data yang dibutuhkan untuk menyusun program layanan, menentukan tujuan pelaksanaan konseling yang ingin dicapai, memilih instrumen pengumpulan data, mengumpulkan, mengolah, dan menganalisis serta menginterpretasikan data yang diperoleh, menentukan strategi, teknik, dan metode yang akan dilakukan.
- 2) Mendapatkan dukungan kepala sekolah dan komite sekolah, hal yang dilakukan seperti memperkirakan hambatan-hambatan yang mungkin ditemui, serta usaha yang akan dilakukan untuk menangani hambatan tersebut. Upaya untuk mendapatkan dukungan diperoleh dengan konsultasi, rapat koordinasi, sosialisasi, dan persuasi
- 3) Menetapkan dasar perencanaan pelayanan konseling

³³ Taufiqurokhman, *Konsep Dan Kajian Ilmu Perencanaan* (Jakarta Pusat: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, 2008), 9.

Pada kegiatan konseling dapat dilakukan secara insidental maupun direncanakan, yang disesuaikan pada permasalahan peserta didik. guru bimbingan dan konseling tetap harus memiliki manajemen bimbingan dan konseling untuk memfasilitasi kebutuhan peserta didik, serta mengerti setiap kebutuhan, serta permasalahan yang dialami peserta didik di lingkungan sekolah. Kegiatan perencanaan diakhiri dengan pembuatan penetapan kegiatan atau kebijakan sebagai langkah awal perencanaan konseling oleh guru BK.³⁴

- 4) Tahap perancangan yaitu membuat perancangan program konseling dengan memerhatikan beberapa kebutuhan peserta didik dan sekolah, menentukan bidang permasalahan, serta menetapkan kegiatan pendukung, seperti konferensi kasus, himpunan data, kunjungan rumah, aplikasi instrumental, alih tangan kasus, dan tampilan pustaka.

Adapun beberapa catatan dalam perencanaan rancangan program BK menurut Aqib dalam buku manajemen bimbingan dan konseling, yaitu: perencanaan kegiatan pelayanan BK mengacu pada program tahunan, bulanan dan mingguan. Perencanaan kegiatan pelayanan BK harian. Rencana kegiatan pelayanan BK mingguan seperti kegiatan didalam kelas dan di luar kelas. Satu kali layanan kegiatan pendukung kegiatan BK selama 2 jam pelajaran.

c. **Manajemen Pengorganisasian Konseling**

- 1) Konsep pengorganisasian konseling

Pengelolaan layanan bimbingan dan konseling didukung adanya organisasi, petugas pelaksana, sarana dan sarana konseling, serta pengawasan pelaksanaan layanan. Berkaitan dengan hal ini organisasi bimbingan dan konseling berkaitan dengan kepala sekolah, komite sekolah, tata usaha, wali kelas, guru mata pelajaran dan guru bimbingan dan konseling.³⁵

Hal tersebut dikarenakan karena pada hakekatnya manusia saat melaksanakan kegiatannya tidak dapat bekerja sendiri dan membutuhkan orang lain. Kegiatan

³⁴ Reba and Mataputun, *Manajemen Bimbingan Dan Konseling*, 5.

³⁵ Dewa K Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2010), 90.

bimbingan dan konseling merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari keseluruhan program pendidikan di sekolah.³⁶ Adapun personel pelaksana bimbingan dan konseling di sekolah merupakan seluruh unsur yang memiliki kaitan dengan organigram pelayanan BK dengan koordinator, dan guru BK sebagai pelaksana utama.

Pengorganisasian merupakan proses membagi pekerjaan ke dalam tugas-tugas yang lebih kecil, memberikan tugas-tugas itu kepada orang-orang yang sesuai dengan kemampuan mereka, dan mengatur sumber daya. dalam rangka keberhasilan dalam mencapai tujuan organisasi.³⁷

- 2) Prinsip-prinsip pengorganisasian bimbingan dan konseling
 - a) Prinsip kejelasan tujuan, pelayanan BK memiliki tujuan yang jelas dan terarah
 - b) Skala hirarki, pelayanan BK memiliki garis kewenangan yang jelas dari pimpinan sebagai pelaksana, dan mempertegas pendelegasian wewenang serta pertanggungjawaban.
 - c) Kesatuan perintah, seseorang hanya menerima perintah dan bertanggungjawab kepada seorang atasan
 - d) Pendelegasian wewenang, seorang pemimpin memiliki kemampuan terbatas dalam menjalankan tugasnya. sehingga memerlukan pendelegasian tugas kepada personil lainnya.
 - e) Pertanggungjawaban, setiap program BK dijalankn oleh setiap personil BK dan diharuskan untuk mempertanggungjawabkan kepada pimpinan.
 - f) Pembagian kerja, pada organisasi BK untuk mewujudkan tujuannya dicapai melalui berbagai aktifitas dan kegiatan.

³⁶ Reba and Mataputun, *Manajemen Bimbingan Dan Konseling*, 22.

³⁷ Saefrudin, "Pengorganisasian Dalam Manajemen," *Dirasah : Jurnal Studi Ilmu dan Manajemen Pendidikan Islam* 1, no. 1 (February 27, 2018): 1–16, accessed May 6, 2024, <https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/dirasah/article/view/9>.

- g) Rentang pengendalian, jumlah personil keanggotaan BK harus di kendalikan oleh seorang pimpinan perlu dibatasi secara rasional.
 - h) Fungsional, pembagian kerja program BK dirancang secara fungsional, wewenang, dan tugas serta tanggungjawab setiap kegiatan harus jelas.
 - i) Pemisahan, setiap tanggungjawab suatu tugas yang telah diberikan kepada personel BK tidak dapat dilimpahkan kepada orang lain untuk mempertanggungjawabkannya.
 - j) Keseimbangan, keseimbangan antara struktur organisasi yang efektif serta tujuan organisasi BK
 - k) Fleksibilitas, organisasi BK diharapkan dapat berinovasi sesuai dengan dinamika organisasi tersendiri, sehingga mampu menjalankan fungsi dalam mencapai tujuannya
 - l) Kepemimpinan, diperlukan pemimpin yang menggerakkan organisasi BK karena terdapat suatu proses kepemimpinan.³⁸
- 3) Pola organisasi BK

Pola organisasi Bk meliputi, pertama menyeluruh, yaitu kegiatan BK yang mencakup unsur-unsur penting dan terlibat dalam satuan pendidikan ditunjukkan bagi optimalnya BK. Kedua, sederhana merupakan pengambilan keputusan kebijakan dan pelaksanaannya tidak terlalu lama, dengan pertimbangan yang cermat, dan menghindari birokrasi yang tidak perlu. Ketiga, terbuka dan fleksibel yaitu mudah menerima masukan dan pengupayaan pengembangan yang berguna bagi pelaksanaan dan tugas-tugas organisasi, yang berakhir bagi kepentingan seluruh peserta didik. Keempat, menjamin berlangsungnya kerjasama, semua unsur pelaksana program BK saling menunjang dan dapat dikoordinasikan untuk kelancaran keberhasilan layanan BK dan kepentingan peserta didik. Kelima, menjamin terlaksananya pengawasan, penilaian dan upaya tindak lanjut perencanaan pelaksanaan dan penilaian program BK yang berkualitas dan dapat terus dilakukan secara kontinu.³⁹

³⁸ Reba and Mataputun, *Manajemen Bimbingan Dan Konseling*, 24.

³⁹ Reba and Mataputun, *Manajemen Bimbingan Dan Konseling*, 25.

- 4) Mekanisme kerja organisasi, mengikuti pendekatan dikemukakan oleh aqib yaitu:
 - a) Melakukan pencatatan data pribadi peserta didik dengan penyebaran angket
 - b) Mencatat kejadian peserta didik dalam catatan anekdot tentang tingkah laku peserta didik di kelas selama proses pembelajaran berlangsung, dibuat oleh setiap guru dan dilaporkan ke wali kelas
 - c) Buku pribadi peserta didik hasil observasi dan dipelajari oleh guru BK
 - d) Hasil sosiometri yang telah dilakukan wali kelas dan dimasukkan dalam buku pribadi peserta didik sebagai bahan diskusi kasus
 - e) Hasil wawancara, daftar presensi, daftar nilai rapor yang diselenggarakan wali kelas dimasukkan dalam kartu pribadi peserta didik
 - f) Hasil kunjungan rumah atau home visit yang diselenggarakan oleh wali kelas disampaikan pada konselor serta digunakan sebagai bahan dalam rapat dengan kepala sekolah
 - g) Hasil pemeriksaan dari tugas khusus atau tenaga ahli yang kemudian disampaikan kepada kepala sekolah untuk diketahui
 - h) Konselor sekolah membuat laporan bulanan kegiatan BK dan disampaikan kepada kepala sekolah untuk diperiksa
 - i) Data-data, informasi yang berasal dari berbagai sumber, dikumpulkan dalam buku pribadi, dan diperiksa oleh kepala sekolah, sehingga terwujud kerjasama antara semua staf dan dapat memecahkan berbagai kasus yang dihadapi peserta didik.⁴⁰

d. Manajemen *Actuating* atau Pelaksanaan Konseling

- 1) Konsep *Actuating* atau Pelaksanaan konseling

BK merupakan pelayanan profesional pada satuan pendidikan yang dikerjakan oleh tenaga pendidik profesional yang disebut konselor ada guru BK. Peraturan Pemerintah Nomor 84 Tahun 1993 Pasal 3 menegaskan bahwa “tugas pokok guru pembimbing adalah menyusun program BK, melaksanakan, mengevaluasi, menganalisis hasil pelaksanaan layanan,

⁴⁰ Reba and Mataputun, *Manajemen Bimbingan Dan Konseling*, 28.

serta tindak lanjut program BK terhadap peserta didik yang menjadi tanggungjawabnya”⁴¹

Pelaksanaan merupakan kegiatan yang berhubungan dengan peserta didik dalam melaksanakan pelayanan. Pelaksanaan merupakan implementasi dari perencanaan menjadi nyata melalui berbagai pengarahan. Pelaksanaan merupakan kegiatan nyata pelayanan bimbingan dan konseling yang berkaitan langsung antara konseli dan konselor.⁴²

Pelaksanaan layanan konseling individual merupakan usaha pengentasan masalah peserta didik yang dilakukan dengan langkah-langkah, yaitu: melakukan pengenalan dan pemahaman permasalahan, analisis yang tepat, aplikasi dan pemecahan masalah, evaluasi awal, proses, dan evaluasi akhir, serta tindak lanjut.⁴³

- 2) Keterampilan konselor atau guru bimbingan dan konseling di sekolah dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling

Peraturan Pemerintah Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 111 tahun 2004 menjelaskan bahwa pelaksanaan program BK harus memerhatikan aspek penggunaan data dan penggunaan waktu yang tersebar dalam kalender akademik.

Penggunaan data, merupakan kumpulan data yang dikumpulkan selama pelaksanaan layanan BK yang berhubungan dengan perencanaan apa yang hendak dilakukan, dan perolehan keberhasilan layanan. Data yang dikumpulkan dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu: data jangka pendek yaitu data setiap akhir pelaksanaan layanan, data jangka menengah yang merupakan kumpulan dari periode waktu tertentu, misalnya data penilaian selama satu semester. Dan penilaian jangka panjang merupakan data akhir dari serangkaian data program misalnya program tahunan keseluruhan aktivitas perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karir peserta didik.⁴⁴

⁴¹ Reba and Mataputun, *Manajemen Bimbingan Dan Konseling*, 36.

⁴² Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, 56.

⁴³ Reba and Mataputun, *Manajemen Bimbingan Dan Konseling*, 40.

⁴⁴ Reba and Mataputun, *Manajemen Bimbingan Dan Konseling*, 48.

Aspek kedua, adalah penggunaan waktu yang tersebar dalam kalender akademik yang memerhatikan utama ditunjukkan kepada kebutuhan peserta didik sebagai hasil analisis kebutuhan. Sebagian besar waktu konselor adalah digunakan untuk pelayanan dan sisanya untuk pengadministrasian manajemen BK.⁴⁵

Keterampilan-keterampilan konselor meliputi: menciptakan suasana yang kondusif, menyeimbangkan antara tujuan BK dengan tujuan petugas BK, menciptakan hubungan yang harmonis dan terapeutik, mengoptimalkan segala pendukung bimbingan dan konseling yang sesuai dengan perencanaan, menempatkan potensi sesuai dengan karakteristik dan kemampuan yang dimiliki.

e. **Manajemen Evaluasi Konseling**

1) Konsep Evaluasi konseling

Evaluasi kegiatan bimbingan dan konseling yaitu proses usaha menilai efektifitas, dan efisiensi kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah, serta kegiatan lainnya sebagai pendukung yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling sebagai upaya peningkatan mutu pelayanan BK.⁴⁶ Penilaian bimbingan dan konseling merupakan seluruh upaya, proses untuk mengetahui keberhasilan kegiatan yang berkaitan dengan kriteria tertentu sesuai pada tujuan awal pada proses perencanaan.⁴⁷

Acuan dan tujuan pelaksanaan penilaian pelayanan BK adalah sebagai berikut. Acuan penilaian atau evaluasi pelayanan BK yaitu terpenuhi kebutuhan-kebutuhan peserta didik dan semua pihak yang terlibat membantu peserta didik memperoleh perubahan kepribadian dan tingkah laku yang lebih baik.

Adapun Tujuan penilaian konseling adalah untuk mengetahui serta mengidentifikasi keberhasilan pelaksanaan layanan yang dilaksanakan guru bimbingan dan konseling sesuai perencanaan, memperoleh umpan

⁴⁵ Reba and Mataputun, *Manajemen Bimbingan Dan Konseling*, 48.

⁴⁶ Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, 249.

⁴⁷ Achmad J Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling* (Bandung: PT Refika Aditama, 2017), 47.

balik terhadap keefektifan layanan yang dilaksanakan, mengetahui derajat keberhasilan yang menghasilkan informasi-informasi sebagai acuan langkah tindak lanjut memperbaiki kekurangan dari pelaksanaan kegiatan sebelumnya dan mengembangkan kegiatan lanjutan.

Evaluasi program BK dilaksanakan dengan harapan dapat memberikan umpan balik kepada guru BK untuk memperbaiki program BK, memberikan informasi kepada pimpinan sekolah, guru, orang tua tentang perkembangan perilaku dan sikap peserta didik agar dapat bersinergi meningkatkan kualitas pelayanan implementasi program BK di sekolah.⁴⁸

2) Macam-macam kegiatan penilaian dalam Implementasi fungsi Evaluasi dalam konseling

Menurut Sutarman dan Djumsayugana dalam buku manajemen bimbingan dan konseling, evaluasi program BK meliputi tiga aspek yaitu: penilaian terhadap program BK, penilaian proses pelaksanaan BK, dan penilaian hasil pelaksanaan kegiatan BK.⁴⁹ Adapun penilaian atau evaluasi program yaitu upaya melaksanakan evaluasi dengan cara merumuskan masalah dengan beberapa pertanyaan, mengembangkan instrumen pengumpulan data, mengumpulkan serta menganalisis data, dan mengadakan tindak lanjut. Penilaian proses merupakan penilaian untuk mengetahui tingkat keefektifan pelaksanaan layanan ditinjau dari proses kegiatan layanan. Adapun penilaian hasil merupakan penilaian untuk mengetahui informasi keefektifan kegiatan layanan ditinjau dari hasilnya.⁵⁰

Berbagai cara evaluasi untuk mengetahui keefektifan kegiatan BK dapat dilakukan melalui tiga cara yaitu, penilaian jangka pendek, penilaian jangka segera, dan penilaian jangka panjang. Pertama, penilaian segera (LAISEG) merupakan penilaian pada akhir setiap kegiatan BK untuk mengetahui perolehan manfaat yang dirasakan konseli ketika kegiatan tersebut berakhir. Kedua penilaian jangka pendek (LAIJAPEN), merupakan penilaian dalam waktu tertentu seperti satu minggu

⁴⁸ Reba and Mataputun, *Manajemen Bimbingan Dan Konseling*, 57.

⁴⁹ Reba and Mataputun, *Manajemen Bimbingan Dan Konseling*, 58.

⁵⁰ Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling*, 48.

hingga satu bulan setelah dilakukannya layanan BK untuk mengetahui dampak pelaksanaan layanan. Ketiga, penilaian jangka panjang (LAIJAPANG), merupakan penilaian dalam waktu tertentu misalnya satu bulan hingga satu semester setelah kegiatan dilaksanakan, untuk mengetahui lebih jauh dampak pelaksanaan layanan BK bagi peserta didik.⁵¹

Pelaporan merupakan kegiatan penyusunan dan pendeskripsian seluruh hasil yang telah dicapai dalam evaluasi proses maupun evaluasi hasil kegiatan konseling dalam format laporan yang dapat memberikan informasi kepada seluruh pihak yang terlibat tentang keberhasilan dan kekurangan dari program bimbingan dan konseling yang telah dilakukan selama satu tahun berjalan.⁵²

Teknik yang dapat digunakan untuk mengevaluasi pelayanan bimbingan dan konseling seperti: observasi, wawancara, simulasi, penilaian diri, hasil kerja, rekaman audio, jadwal dan catatan, umpan balik antara konselor dan konseli, dan catatan pribadi.⁵³ Adapun langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam proses evaluasi yaitu: merumuskan pertanyaan sesuai dengan indikator keberhasilan layanan, menetapkan sasaran evaluasi, mengaji setiap tingkat keberhasilan pelaksanaan layanan, dan pelaksanaan evaluasi.⁵⁴

- 3) Kriteria keberhasilan pelaksanaan program BK
 - a) Kriteria keberhasilan pelayanan kepada peserta didik, yaitu :

Menerima diri dalam mengenal kekuatan-kekuatannya serta kelemahannya sehingga dapat membuat perencanaan dan keputusan-keputusan yang realistis. Dapat memahami dan memecahkan permasalahannya secara mandiri. Memeroleh pengetahuan dan pemahaman yang benar mengenai

⁵¹ Reba and Mataputun, *Manajemen Bimbingan Dan Konseling*, 63.

⁵² Kemendikbudristek, "Bimbingan Konseling (Modul Belajar Mandiri) Calon Guru Pegawai Pemerintah Dengan Perjanjian Kerja (PPPK)," 2021, <https://cdn-gbelajar.simpkb.id/s3/p3k/BimbinganKonseling/Modul%20Pembelajaran/Bimbingan%20Konseling%20-%20PB4.pdf>.

⁵³ Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling*, 50.

⁵⁴ Masdudi, *Bimbingan Dan Konseling Perspektif Sekolah*, 1st ed. (Cirebon: Nurjati Press, 2015).

dunia sehingga mendapatkan sosial yang selaras dalam pergaulan dan kehidupan bermasyarakat. Memeroleh bantuan khusus dalam mengatasi kesulitan belajar dan mengembangkan kepribadiannya secara menyeluruh. Memeroleh bantuan dan pelayanan dari dalam dan luar suatu lembaga pendidikan untuk memecahkan permasalahannya yang tidak mampu diselesaikan oleh tenaga pendidikan di sekolah.

b) Kriteria keberhasilan pelayanan terhadap sekolah, yaitu: adanya partisipasi pelaksanaan program BK, aktif mengomunikasikan program BK kepada pihak yang relevan, mengontrol hubungan fungsional antara program BK dengan program kurikulum, mengawasi kelancaran pelaksanaan program BK, memiliki informasi lengkap tentang perkembangan belajar peserta didik, memberikan konsultasi yang tepat kepada para pelaksana program BK, mengatasi pelanggaran disiplin peserta didik sesuai dengan sebab pelanggaran, dan memberikan bantuan untuk memecahkan kesulitan peserta didik sesuai kemampuannya.

c) Kriteria keberhasilan pelayanan terhadap orang tua/wali peserta didik, yaitu:

Mendatangi sekolah untuk mengonsultasikan permasalahan anaknya, menerima kunjungan guru BK di rumah untuk mengonsultasikan perkembangan anak, membimbing anak di rumah dengan saran-saran dari guru pembimbing, memanfaatkan informasi dengan baik tentang anak yang telah diberikan oleh BK, dan memberikan semua informasi tentang anak yang diminta oleh organisasi BK.⁵⁵

3. **Konseling Individu Teknik *Person Centered Therapy***

a. **Konsep Konseling Individu**

Konseling dalam Sofyan Willis merupakan proses pemberian bantuan oleh seorang terlatih dan berpengalaman dalam bimbingan dan konseling kepada individu yang membutuhkan bantuan untuk mengembangkan potensi yang

⁵⁵ Reba and Mataputun, *Manajemen Bimbingan Dan Konseling*, 65.

dimilikinya secara optimal, mengatasi masalah, dan mampu menyesuaikan diri pada lingkungan yang dinamis.⁵⁶

Counseling is the heart of guidance, yang dapat diartikan bahwa layanan konseling merupakan jantung hati dalam layanan bimbingan secara keseluruhan.⁵⁷ Rogers mengartikan konseling sebagai hubungan membantu yang dilakukan oleh seorang yang ahli dengan tujuan agar individu dapat menghadapi persoalan atau konflik yang dihadapi dengan lebih baik.⁵⁸ Bantuan yang dilaksanakan melalui konseling yaitu dengan menyediakan kondisi, sarana, dan keterampilan yang menjadikan individu terbantu untuk memenuhi rasa aman, cinta, harga diri, membuat keputusan dan aktualisasi diri.

Kegiatan konseling menjadi layanan yang membantu mengenal segala potensi yang dimiliki oleh manusia serta diarahkan agar dapat teraktualisasi sebagaimana mestinya, serta mampu membawa setiap manusia untuk memperoleh ketenangan dan kebahagiaan sesuai dengan fitrah dan tujuan hidupnya.⁵⁹ Layanan konseling dilaksanakan melalui konseling individu dan konseling kelompok. Konseling individu merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang menangani masalah nonmedis. Konseling individu merupakan hubungan khusus secara pribadi dalam proses pembelajaran melalui wawancara antara konselor dan konseli.⁶⁰

Definisi konseling individu memiliki makna pertemuan antara konselor dan konseli secara individual, terjalin hubungan nuansa rapport, dalam hal ini konselor berupaya memberikan dukungan mengembangkan pribadi konseli melalui penyelesaian masalah-masalah yang sedang dihadapinya.

⁵⁶ Sofyan Willis, *Konseling Individual (Teori Dan Praktik)* (Bandung: ALFABETA, 2019), 18.

⁵⁷ Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, 37.

⁵⁸ Namora Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik* (jakarta: KENCANA, 2014), 2.

⁵⁹ Muzakki and Agung saputra, "Konseling Islami: Suatu Alternatif Bagi Kesehatan Mental," *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journa* 2, no. 2 (2019): 213–226.

⁶⁰ Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling*, 8.

Konseling individu dapat dilaksanakan melalui beberapa metode yang meliputi: sikap penerimaan terhadap konseli, berempati, merefleksikan, mengeksplorasi, penangkapan inti permasalahan, bertanya secara terbuka dan tertutup, menginterpretasikan, menyimpulkan sementara, memfokuskan pada inti permasalahan, mengonfrontasi, membantu menjernihkan dan memudahkan, mengambil inisiatif, memberi nasihat dan informasi, merencanakan, dan menyimpulkan.⁶¹

b. Definisi Teknik *Person Centered Therapy*

Teknik *person centered therapy* atau non direktif dikembangkan oleh Carl Roger yang berpandangan dari teori humanistik. Carl Roger meyakini bahwa dalam diri individu terdapat potensi menjadi sehat dan tumbuh secara kreatif.⁶² Rogers memandang manusia sebagai makhluk sosial, memiliki pemikiran rasional dan realistis, serta ingin selalu berkembang. Manusia bukan sebuah robot, bukan menjadi objek, dan bukan sekumpulan reaksi sebagai respon, namun manusia adalah subjek yang aktif, utuh, dan unik.⁶³

Menurut *person centered therapy* sudut pandang yang tepat untuk mengerti perilaku manusia adalah kerangka acuan yang dimiliki manusia dalam dirinya. Nilai-nilai yang berada dalam pengalaman, dan nilai-nilai dalam struktur diri merupakan nilai yang dihayati oleh manusia, dan telah dipengaruhi oleh pengalaman berkaitan orang lain, nilai nilai itulah yang membentuk konsep diri manusia.

c. Hakikat Konseling Individu Teknik *Person Centered Therapy*

Konseling *person centered therapy* merupakan konseling yang berpusat pada konseli untuk membina kepribadian secara mandiri, bekesinambungan, dan memiliki kemampuan untuk menyelesaikan permasalahannya sendiri. situasi konseling mulai awal kegiatan menjadi tanggungjawab konseli dengan berbantuan konselor untuk

⁶¹ Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling*, 9.

⁶² Namora Lumongga L and Hasnida, *Konseling Kelompok*, 1st ed. (Jakarta: Prenada Media Grup, 2016), 129.

⁶³ Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, 124.

menyadarkan konseli.⁶⁴ Konselor diharapkan memberikan penerimaan tanpa syarat dan permisif kepada konseli.

Adapun karakteristik konseling *person centered therapy* yaitu konseli memiliki tanggung jawab tentang pemahaman dirinya menghadapi kenyataan, tujuan konseling ini adap pada diri konseli dan tidak ditentukan oleh konselor atau pembimbing, berfokus pada persepsi konseli, dan tidak bersifat dogmatis atau fleksibel merupakan suatu pola kehidupan yang berisi pengalaman orang lain sebagai makhluk sosial yang menjadikan penemuan bentuk pengalaman baru.⁶⁵

d. Fungsi Konselor dalam Konseling *Person Centered Therapy*

Fungsi konselor pada konseling ini adalah menciptakan hubungan bersifat permisif atau serba membolehkan untuk menghindari suasana tegang dan memberi penerimaan yang baik agar memiliki ketenangan dalam pelaksanaan konseling. Kedua, konselor membantu mengemukakan pertumbuhan individu yang akan membantu perkembangan, dan pertumbuhan pribadi konseli. Ketiga, memberikan dorongan kemampuan menyelesaikan permasalahan melalui pengembangan kemampuan yang diaktualisasikan pada diri konseli.⁶⁶

Adapun sifat dan sikap konselor yang diharapkan pada *person centered therapy* yaitu kemampuan konselor untuk berempati, menerima konseli, menghargai konseli, memperhatikan konseli, membina keakraban, serta memiliki sifat keikhlasan tidak berpura-pura dan sikap yang terbuka.⁶⁷

e. Tujuan Konseling Individu Teknik *Person Centered Therapy*

Tujuan konseling non direktif adalah untuk membantu konseli berkembang secara optimal serta menjadi manusia yang berguna. Secara rinci tujuan konseling non direktif atau *person centered therapy* ini adalah untuk

⁶⁴ Willis, *Konseling Individual (Teori Dan Praktik)*, 65.

⁶⁵ Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, 128.

⁶⁶ Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, 129.

⁶⁷ Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, 134.

membebaskan konseli pada beban psikologis yang sedang dihadapi, menumbuhkan dan memberi kepercayaan diri konseli bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menyelesaikan permasalahannya sendiri tanpa merugikan orang lain, serta untuk terus terus mengembangkan potensi dirinya. Selain itu, untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk belajar percaya terhadap orang lain, dan siap untuk menerima pengalaman hidup orang lain yang manfaat untuk dirinya.⁶⁸

f. Ciri-ciri Konseling Individu Teknik *Person Centered Therapy*

Ciri-ciri konseling *person centered therapy* yaitu konseling ditujukan kepada konseli yang mampu memecahkan permasalahan yang dihadapi agar memiliki kepribadian yang baik, sasaran konselingnya adalah aspek perasaan atau emosi dan tidak mengaitkan dengan intelektualnya, titik tolak konselingnya yaitu keadaan konseli yang meliputi kondisi sosial serta psikologi masa kini atau *here and now* yang bukan pengalaman masa lalu. Proses konseling ditujukan untuk menyesuaikan ideal self dan actual self, peranan paling aktif yaitu berada pada konseli, adapun konselor bersifat pasif-refelctif yaitu membantu konseli agar lebih aktif menyelesaikan masalahnya.⁶⁹

Peran konselor dalam konseling *client centered* yaitu: konselor tidak memimpin, mengatur atau menentukan proses perkembangan konseling, tetapi dilakukan oleh konseli itu sendiri. kedua, konselor merefleksikan perasaan-perasaan konseli, sedangkan arah pembicaraan ditentukan oleh konseli. Ketiga, konselor menerima konseli dengan sepenuhnya dalam keadaan seperti apapun. Keempat, konselor memberi kebebasan pada konseli untuk mengeksperisikan perasaan-perasaan sedalam-dalamnya dan seluas-luasnya.

g. Sifat-sifat Konselor pada Konseling *Person Centered Therapy*

Teknik yang dapat diimplementasikan pada *person centered therapy* yaitu pertama, *acceptence* atau penerimaan adalah suatu keadaan konselor menerima

⁶⁸ Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, 136.

⁶⁹ Willis, *Konseling Individual (Teori Dan Praktik)*, 64.

konseli dengan apa adanya dan terhadap masalah yang sedang dihadapinya, sifat konselor pada tahapan ini adalah netral. Kedua, *congruence* atau sifat keterpaduan konselor yaitu kesesuaian antara perbuatan dan kata secara konsisten. Ketiga, *understanding* atau memahami yaitu konselor memiliki sikap empati untuk memahami dan akurat pada dunia konseli. Keempat, *nonjudgmental* atau tidak menghakimi yaitu konselor tidak memberikan penilaian apapun terhadap konseli adapun sifat konselor adalah objektif.⁷⁰

h. Tahap-tahap Pelaksanaan Konseling Individu Teknik Person Centered Therapy

Langkah-langkah proses konseling teknik person centered therapy menurut Pihasnawati dalam jurnal Pinisi Pendidikan oleh Asdar, adalah sebagai berikut.⁷¹

a) Tahap pembukaan (*Working Relationship*)

Pada tahap awal konseling dikenal dengan tahapan *introduction* (pengenalan), *invitation* (pengajakan), dan *environmental support* (pendukungan lingkungan). Beberapa hal yang dilaksanakan pada tahap ini adalah membangun rapport dengan konseli dapat dilakukan dengan menghampiri konseli, dan berempati kepadanya. Menjelaskan dan mendefinisikan masalah, menilai permasalahan melalui penjajakan bantuan alternatif untuk mengatasi masalah, dan negosiasi kontrak kerjasama menyelesaikan permasalahan serta waktu pertemuan konseling.⁷²

Pada tahap awal, konseli dan konselor membina hubungan yang baik melalui pemberian keyakinan kepada konseli bahwa konselor merupakan salah satu tempat untuk menceritakan permasalahannya. selain itu, pada tahap konselor menciptakan rasa aman, serta meningkatkan harga diri konseli melalui penerimaan pada awal pertemuan.

⁷⁰ Willis, *Konseling Individual (Teori Dan Praktik)*, 66.

⁷¹ Asdar, Samsul B Thalib, and Muhammad Anas, "Implementasi Person Center Therapy (PCT) Untuk Meningkatkan Self Awareness (Studi Kasus Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 5 Lappariaja)," *PINISI JOURNAL OF EDUCATION* 2, no. 6 (2022): 4, <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/25339>.

⁷² Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling*, 8.

b) Tahap Penjelasan/Identifikasi masalah

Pada tahap aksi konseling difokuskan pada penjelajahan permasalahan, penetapan tujuan permasalahan yang ingin diselesaikan. Pada tahap ini konselor membantu memberikan pemahaman baru kepada konseli agar terjadi dinamika untuk melakukan perubahan pada dirinya dalam mengatasi permasalahannya.

Pelaksanaan konseling biasa dilakukan sekitar 30-45 menit, hal ini Menurut Dianne Dukette dan David Cornish pada tahun 2009, rata-rata otak manusia dewasa hanya mampu fokus selama 25 hingga 30 menit pertama. Konsentrasi adalah pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari dan mengabaikan segala sesuatu yang tidak ada hubungannya dengan objek yang dipelajari.⁷³

Pemilihan teknik atau strategi yang sesuai dengan kriteria masalah konseli dipertimbangkan oleh konselor untuk mempercepat mewujudkan tujuan konseling. Implementasi strategi dibutuhkan agar konselor dapat mengeksplorasi masalah konseli, dan konseling berjalan sesuai dengan kontrak

c) Tahap Refleksi

Konselor mampu memahami perasaan klien dengan membayangkan dan juga memikirkan suatu situasi dari sudut pandang konseli. Empati diimplementasikan sebagai kemampuan konselor untuk memasuki realitas konseli, dan merasakan perasaannya.⁷⁴

d) Tahap eksplorasi ide/ penyelesaian masalah

Keterampilan eksplorasi masalah merupakan kegiatan guru BK menunjukkan kemampuan untuk merespon dengan cermat terhadap perasaan, isi, dan arti yang diekspresikan oleh konseli atau peserta didik, membantu mereka menjelajahi permasalahan mereka,

⁷³ Haslianti Haslianti, "Pengaruh Kebisingan Dan Motivasi Belajar Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 7, no. 4 (December 24, 2019): 611, accessed May 6, 2024, <http://ejournals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4839>.

⁷⁴ Mahdi Nk and M Kes, "MANAJEMEN EMPATI KONSELOR (Analisis Problematika Koselor dalam Menghadapi Emosi Negatif Klien)," | *JURNAL AT-TAUJIH BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM* 6, no. 1 (2023).

dan merespon dengan empati dan pemahaman yang mendalam.⁷⁵

e) Tahap penguatan

Pada tahap ini merupakan proses dimana konselor berusaha untuk menguatkan, menumbuhkan serta mengembalikan semangat serta kemauan seorang konseli agar ia bisa bersikap optimis dalam menyelesaikan setiap masalah yang sedang menimpa dirinya. Pada tahap ini konselor memberikan penghargaan, pujian serta apresiasi atas apa yang telah klien lakukan. Tahap ini penting sekali dalam sebuah proses konseling. Hal ini dikarenakan menjadi titik awal seorang konseli bisa bangkit dan tumbuh serta memiliki rasa percaya diri.⁷⁶

f) Tahap evaluasi

Pada tahap ini terjadi terminasi yaitu penghentian proses konseling oleh konselor. Hal ini dilakukan oleh konselor dengan memerhatikan penurunan tingkat kecemasan konseli, perubahan perilaku konseli, adanya tujuan pengembangan hidup yang jelas, konseli memiliki perubahan sikap positif dalam menghadapi permasalahan. Pada tahap akhir konseling konselor dapat mengadakan kegiatan evaluasi, dan tindak lanjut.⁷⁷

Penilaian proses dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana keefektifan pelayanan bimbingan dan konseling ditinjau dari prosesnya, sedangkan penilaian hasil dimaksudkan untuk memperoleh informasi keefektifan layanan bimbingan dan konseling ditinjau dari hasilnya.⁷⁸

4. Manajemen Konseling Individu Teknik Person Centered Therapy dan Resiliensi Akademik Santri dalam Perspektif Islam

Manusia sejak lahir memiliki potensi akal yang membedakan dengan makhluk-mahluk yang lain. Manusia

⁷⁵ kemdikbud, *Modul Mikrokonseling (Teknik-Teknik Dasar Konseling Tahap I Eksplorasi Masalah)* (<https://lmsspada.kemdikbud.go.id/>, n.d.).

⁷⁶ Asdar, Samsul B Thalib, and Muhammad Anas, "Implementasi Person Center Therapy (PCT) Untuk Meningkatkan Self Awareness (Studi Kasus Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 5 Lappariaja)," *Pinisi Journal Of Education* 2, no. 6 (2022): 4, <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/25339>.

⁷⁷ Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling*, 12.

⁷⁸ Indra Saputra, Firman, and Neviyerni, "Penilaian Bk Di Sekolah Dan Implikasi Pengelolaan," *Education & Learning* 2, no. 2 (2022): 59.

merupakan makhluk yang multidimensional memiliki potensi mengembangkan kehidupannya.⁷⁹ Potensi akal memberikan manusia memiliki kemampuan memahami hal yang samar, membandingkan, menganalisa, dan membuat kesimpulan untuk memilih yang sesuai, tepat, dan benar.

Dalam Quran surat Al-Isra' ayat 70 Allah berfirman:

﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِّنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾ (٧٠)

Artinya : Dan Sesungguhnya Telah kami muliakan anak-anak Adam, kami angkut mereka di daratan dan di lautan, kami beri mereka rezki dari yang baik-baik dan kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang Sempurna atas kebanyakan makhluk yang Telah kami ciptakan. (Q.S. Al-Isra' ayat 70)⁸⁰

Pada ayat tersebut menurut tafsir Al-Misbah Allah bersumpah bahwa sesungguhnya telah Kami (Allah) muliakan anak cucu Adam, dengan bentuk tubuh yang bagus, kemampuan berbicara dan berpikir, serta berpengetahuan dan Kami (Allah) beri juga mereka kebebasan memilah dan memilih. Kami (Allah) lebihkan mereka dari hewan, dengan akal dan daya cipta, sehingga menjadi makhluk bertanggung jawab. Kami lebihkan yang taat dari mereka atas malaikat karena ketatan manusia melalui perjuangan melawan setan dan nafsu, sedang ketaatan malaikat tanpa tantangan. Demikian seterusnya dan masih banyak lainnya.

Pada konteks Q.S. Al-Isra' ayat 70, manusia dianugerahi Allah keistimewaan yang tidak dianugerahkan-Nya kepada selainnya (manusia) dan itulah yang menjadikan manusia mulia serta harus dihormati dalam kedudukannya sebagai manusia. Anugerah-Nya itu untuk semua manusia dan lahir bersama kelahirannya sebagai manusia, tanpa membedakan seseorang dengan yang lain. Inilah yang menjadikan Nabi Muhammad saw. berdiri menghormati jenazah seorang Yahudi, yang ketika itu sahabat-sahabat Rasul saw. menanyakan sikap beliau itu, Nabi saw. menjawab: "Bukankah yang mati itu juga manusia?"

⁷⁹ Ahmad Y Maky and Iskandar, "Hakikat Manusia Dan Potensinya Menurut Al-Qur'an Dan Hadits," *Mushaf Journal: Jurnal Ilmu Al Quran dan Hadis* 1, no. 1 (Desember 2021): 80.

⁸⁰ Al-Qur'an, Al-Isra' ayat 70, *Al Qur'an Dan Terjemahannya* (Jakarta: Departemen Agama RI, Yayasan Penerjemah dan Penerbit Al Qur'an, 2001.).

Ayat tersebut tidak menjelaskan bentuk kehormatan, kemuliaan dan keistimewaan yang dianugerahkan Allah kepada anak cucu Adam as. Itu agaknya untuk mengisyaratkan bahwa kehormatan tersebut banyak dan ia tidak khusus untuk satu ras atau generasi tertentu, tidak juga berdasar agama atau keturunan, tetapi dianugerahkan untuk seluruh anak cucu Adam as. Sehingga diraih oleh orang perorang, pribadi demi pribadi. Apa yang penulis sebutkan di atas adalah sebagian dari kandungan penghormatan itu.

Kehidupan manusia di dunia menuntut mereka untuk selalu mengembangkan potensi tersebut, oleh karena itu banyak kegiatan yang dapat dilakukan untuk mengembangkan berbagai potensi tersebut. Dalam perjalanannya banyak tantangan dan proses yang harus dihadapi manusia, dan menghancurkan mereka untuk selalu memiliki ketangguhan dalam fisik maupun mental. Kemampuan dalam mempertahankan kesehatan manusia dalam hal ini salah satunya adalah kemampuan resiliensi akademik.

Resiliensi menurut perspektif islam dapat diartikan sebagai *al-samhah* atau kelapangdadaan, yaitu kemampuan untuk bertahan pada situasi mengancam.⁸¹ Kemampuan lapang dada dapat dimaknai memiliki kepribadian yang tenang dalam menghadapi suasana dan kondisi apapun. Kepribadian ini dalam islam disebut dengan kepribadian *muthmainnah* yaitu kepribadian berorientasi komponen kalbu sehingga mendapatkan kesucian dan menghilangkan segala sifat negatif yang menjadikannya tenang. Resiliensi akademik penting terutama dimiliki oleh remaja yang menjalankan pendidikan, faktor spiritualitas dapat memengaruhi ketangguhan peserta didik.

Allah berfirman dalam Q.S. Al-Fajr (89): 27-28:

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾

Artinya: Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. (Q.S. Al-Fajr : 27-28)⁸²

Dalam tafsir Al Misbah, dijelaskan bahwa jiwa yang tenang dan merasa aman dan tenteram karena banyak berzikir dan

⁸¹ Nashori and saputro, *Psikologi Resiliensi*, 85.

⁸² Al-Qur'an, Al-Fajr ayat 27-28 *Al Qur'an Dan Terjemahannya*.

mengingat Allah kembalilah, yakni wafat dan bangkitlah di hari Kemudian, kepada Tuhan Pemelihara dan Pembimbing-mu dengan hati rela, yakni puas dengan ganjaran Ilahi, lagi diridhai oleh Allah bahkan seluruh makhluk, maka karena itu masuklah ke dalam kelompok hamba-hamba-Ku yang taat lagi memperoleh kehormatan dari-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku yang telah Ku-persiapkan bagi mereka yang taat.

Sementara ulama memahami an-nafs al-muthmainnah dalam arti jiwa yang tenang, yakin akan wujud Allah atau janji-Nya, disertai dengan keikhlasan beramal. Kelpangdadaan yang dimiliki peserta didik berhubungan dengan ketulusan hati, seperti memafkan segala hal yang membuat individu kecewa, dengan hal itu individu tidak membiarkan dirinya terpuruk pada rasa sakit dan membiarkan pikiran pada hal-hal negatif. Kemampuan tersebut menjadikan individu memiliki pikiran yang positif, memiliki tuturkata dan tindakan yang baik, sehingga menjadikan pribadi yang resilien.

Kepribadian *muthmainnah* selalu merasa tenang untuk menerima keyakinan fitrah. Penerimaan yang diperoleh didapatkan tanpa rasa ragu dan penuh keyakinan.⁸³ Peserta didik yang memiliki jiwa tenang akan lebih mudah menghadapi segala tantangan dan kondisi permasalahan kehidupan yang sedang dihadapi. Oleh karena ini, potensi dasar manusia dapat membantu mereka untuk menyelesaikan segala permasalahan yang sedang dihadapi. Setiap manusia memiliki kesempatan untuk tumbuh dan berkembang sesuai dengan potensi yang dimiliki sesuai dengan abilitas, dan kepribadian personalitas dirinya. Dalam mengembangkan potensi tersebut dibutuhkan kelapangdadaan untuk menghadapi setiap tantangan proses kehidupan.

Pentingnya peran BK dalam mendukung kesehatan psikologis peserta didik, dan sebagai personil dalam membantu menguatkan resiliensi akademik peserta didik maka BK harus memiliki kemampuan-kemampuan untuk menjalankan perannya dengan baik, seperti kemampuan profesional ke-BK-an, kemampuan sosial, kemampuan kribadian, dan kemampuan pedagogik sebagai dasar pelaksanaan layanan BK. Allah berfirman dalam Al-Qur'an surat Ali Imran ayat 159

⁸³ Fenti Hikmawati, *Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2016), 146.

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ۚ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ۚ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ۚ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya : Maka disebabkan rahmat Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena, itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada Nya (Q.S. Ali Imran :159)⁸⁴

Dalam tafsir Al-Misbah Q.S. Ali Imran ayat 159 menjelaskan tentang tuntunan diarahkan kepada Nabi Muhammad saw., yang menyebutkan sikap lemah lembut Nabi kepada kaum muslimin khususnya mereka yang telah melakukan kesalahan dan pelanggaran dalam perang Uhud. Banyak hal dalam peristiwa perang Uhud yang dapat mengundang emosi manusia untuk marah. Banyak pula bukti yang menunjukkan kelemahan lembut Nabi saw. dalam beliau bermusyawarah dengan mereka sebelum memutuskan berperang, beliau menerima usul mayoritas mereka, walau beliau sendiri kurang berkenan beliau tidak memaki dan hanya memersilakan para pemanah yang meninggalkan markas mereka, tetapi hanya menegurnya dengan halus dan lain-lain.

Peran guru BK dalam pelaksanaan konseling menurut Q.S. Ali Imran ayat 159 berhubungan dengan resiliensi akademik santri adalah: melaksanakan musyawarah pada fungsi konseling yaitu kuratif yang merupakan konseling sebagai pengentasan segala permasalahan peserta didik, penyadaran bahwa tidak semuanya harus berjalan seperti yang kita inginkan kepada santri untuk selalu memasrahkan sesuatu kepada Allah setelah pengambilan keputusan dalam konseling, perantara komunikasi yang memanusiakan manusia dan tidak menjadi provokasi dalam

⁸⁴ Al-Qur'an, Ali Imran ayat 159 *Al Qur'an Dan Terjemahannya*.

segala kondisi peserta didik sehingga guru BK dapat menjadi teladan dalam kegiatan konseling.⁸⁵

Pada konteks penetapan rahmat-Nya disebabkan rahmat Allah itu engkau berlaku lemah-lembut terhadap mereka. Sekiranya engkau berlaku keras, buruk perangai, kasar kata lagi berhati kasar, tidak peka terhadap keadaan orang lain, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu, disebabkan oleh antipati terhadapmu. Karena perangaimu tidak seperti itu, maka maafkanlah kesalahan-kesalahan mereka yang kali ini mereka lakukan, mohonkanlah ampun kepada Allah bagi mereka, atas dosa-dosa yang mereka lakukan dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu, yakni dalam urusan peperangan dan urusan dunia, bukan urusan syariat atau agama. Kemudian, apabila engkau telah melakukan hal-hal di atas dan telah membulatkan tekad, melaksanakan hasil musyawarah kamu, maka laksanakan sambil bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal kepada-Nya dan, dengan demikian, Dia akan membantu dan membimbing mereka ke arah apa yang mereka harapkan.

Semua merasa mendapat kehangatan beliau dan, walau semua merasa mendapatkannya, tidak seorang pun merasa, bahkan kehangatan yang diperoleh orang lain mengurangi kehangatan yang didambakannya. Persis seperti kehangatan matahari, betapa pun kehangatannya diperoleh semua makhluk, tidak satu pun yang mengeluh kekurangannya. Firman-Nya: Berlaku keras lagi berhati kasar menggambarkan sisi dalam dan sisi luar manusia, berlaku keras menunjukkan sisi luar manusia dan berhati kasar, menunjukkan sisi dalamnya. Kedua hal itu dinafikan dari Rasul saw. Memang, keduanya perlu dinafikan secara bersamaan karena, boleh jadi, ada yang berlaku keras tapi hatinya lembut atau hatinya lembut tapi tidak mengetahui sopan santun. Karena, yang terbaik adalah yang menggabung keindahan sisi luar dalam perilak yang sopan, kata-kata yang indah, sekaligus hati yang luhur, penuh kasih sayang.

Seorang guru BK harus bisa memerlakukan peserta didik yang bermasalah dengan lemah lembut hal itu ditujukan agar mereka tidak takut, menyadari kesalahan yang telah diperbuat, dapat terbuka terhadap permasalahannya. konselor atau guru BK

⁸⁵ Elida Hapni and Irman, "Konsep Konseling Islam Dalam Surah Ali Imranayat 159-160," *teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 7, no. 3 (2024): 33.

harus bisa mengembangkan hubungan yang harmonis dengan peserta didik agar mereka dapat aktif dalam keterlibatan kegiatan konseling

Konseling dalam islam menanamkan keyakinan dan pengetahuan terhadap amalan islam sebagai pengingat iman melalui membenaran hati dan mewujudkan melalui perilaku sehari-hari. Salahsatunya keyakinan yang dapat dikembangkan melalui kegiatan konseling agar memiliki hati dan pikiran tenang untuk menghadapi kondisi apapun yang ada di dunia.

Pelaksanaan konseling *Person centered therapy* berfokus pada pengembangan peserta didik secara mandiri dengan keaktifan dari peserta didik itu sendiri. Hal ini didasarkan pada keyakinan bahwa manusia pada dasarnya memiliki kemampuan dan potensi yang membuat mereka dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. BK dalam hal ini hanya menjadi fasilitator yang membantu peserta didik untuk mengungkapkan dan mencari sebab atau faktor terjadinya permasalahan yang dihadapi peserta didik.

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu dicantumkan dalam penelitian ini ditujukan untuk melengkapi kajian penelitian berjudul “Resiliensi Akademik Santri Melalui Konseling Individu Teknik *Person Centered Therapy* (Studi Kasus Manajemen Konseling di Pondok Tahfidh Putri Yanbu’ul Qur’an 2 Muria)”. Beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Penelitian oleh Sigit Muryono, dalam jurnal JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia) Vol.6, No.2, 2022, pp. 624-632 tahun 2022, dengan judul “Mengembangkan resiliensi akademik melalui hubungan positif dalam konsep pendekatan *person centered*”⁸⁶

Tujuan penelitian tersebut adalah untuk menganalisis pengembangan resiliensi akademik peserta didik melalui hubungan positif dalam implementasi pendekatan *person centered*. Adapun hasil penelitian Hasil yang didapat yaitu melalui konsep pendekatan *person centered* adalah membangun kepercayaan kepada peserta didik untuk bergerak menuju prestasi secara mandiri, terus melawan tantangan dalam mengembangkan resiliensi akademik.

⁸⁶ Muryono, “Mengembangkan Resiliensi Akademik Melalui Hubungan Positif Dalam Konsep Pendekatan Person Centered.”

Persamaan dan perbedaan penelitian penelitian tersebut yaitu persamaan ada pada variabel penelitian yaitu resiliensi akademik dan pendekatan yang digunakan adalah person centered. Adapun perbedaan ada pada metode penelitian, dan tujuan penelitian.

2. Penelitian oleh Moch. Rendy Candra Ramadhani dan Cindy Asli Pravesti dalam jurnal penelitian dan pembelajaran, Vol. 40 No. 01 (2023), dengan judul penelitian “Efektivitas Penggunaan Strategi *Self Management* Dalam Konseling Individual Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Peserta Didik.”⁸⁷

Tujuan penelitian tersebut untuk mengetahui efektifitas konseling individual melalui strategi self management untuk meningkatkan resiliensi akademik peserta didik. Adapun hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa konseling individual strategi self management dapat meningkatkan resiliensi akademik peserta didik.

Penelitian tersebut memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian ini. Persamaan penelitian ini yaitu pembahasan variabel dependen tentang resiliensi akademik peserta didik. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu pada tujuan penelitian, dan metode penelitian.

3. Penelitian oleh Bernardus Widodo, dalam Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling) Vol. 3 No.1 (2019) penelitian yang berjudul “Manajemen konseling individual (studi kasus: pelaksanaan konseling individual di SMP N 7 Madiun)”⁸⁸

Tujuan penelitian tersebut untuk mengetahui pelaksanaan manajemen konseling individual yang ada di SMPN 7 Madiun. Adapun hasil penelitian yang diperoleh yaitu mekanisme pelayanan konseling individual di SMP Negeri 7 Madiun dicapai melalui tahap perencanaan, pelaksanaan, pengorganisasian dan pengawasan. Konseli diperoleh melalui hasil asesmen instrumen non-tes, pendekatan dan model konseling yang digunakan bercorak konvensional. sudah menerapkan pendekatan konseling untuk kasus kasus tertentu. Laporan hasil

⁸⁷ Moch Rendy Candra Ramadhani and Cindy Asli Pravesti, “Efektivitas Penggunaan Strategi Self Management Dalam Konseling Individual Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Peserta Didik,” *Helper: Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran* 40, no. 01 (2023).

⁸⁸ Widodo, “Manajemen Konseling Individual (Studi Kasus : Pelaksanaan Konseling Individual Di SMP N 7 Madiun).”

pelaksanaan layanan konseling individual dicatat berbentuk dokumen pelaporan Hasil Konseling Individu.

Penelitian tersebut memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian ini. Persamaan penelitian ini yaitu pada fokus penelitian salah satunya adalah implementasi manajemen konseling individual. Adapun perbedaan yaitu pada variabel penelitian hanya menjelaskan manajemen individual saja, jenis penelitian menggunakan *field research* pada penelitian ini studi kasus, dan pada tujuan penelitian.

4. Penelitian oleh Kader Munir, Saiful Akhyar Lubis, dan Salim, dalam jurnal *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 8 No. 1, Desember (2023) yang berjudul “Manajemen Konseling Dalam Membina Disiplin Belajar Santri Pondok Pesantren Shuffah Hizbullah Al Fatah Tanjung Pura Kabupaten Langkat”⁸⁹

Tujuan penelitian tersebut mengetahui untuk mengetahui perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan pengontrolan. Serta faktor pendukung dan penghambat konseling untuk membina disiplin belajar santri di Pondok Pesantren. adapun hasil penelitian tersebut adalah perencanaan dan pengorganisasian untuk membina kedisiplinan santri berupa perencanaan organisasi dan ekstrakurikuler santri. Selain itu, pelaksanaan dan pengontrolan berupa manajemen kesantrian untuk meningkatkan kedisiplinan santri di Pondok Pesantren.

Penelitian tersebut memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian ini. Persamaan terletak pada variabel manajemen konseling. Adapun perbedaan terletak pada variabel disiplin belajar pada penelitian ini menggunakan variabel resiliensi akademik, dan instrumen mengumpulkan data sama. Adapun perbedaan penelitian terletak pada jenis penelitian kualitatif yang digunakan penelitian tersebut adalah *field research* fenomenologi, ketiga tujuan penelitian berbeda.

5. Penelitian oleh Rizka Irawan, Dian Renata, dan Sabrina Dachmiati. Dalam jurnal *Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, Volume 2, Number 2, (2022). Judul penelitian “Resiliensi Akademik Siswa”⁹⁰

⁸⁹ Kader Munir, Saiful A Lubis, and Salim, “Manajemen Konseling Dalam Membina Disiplin Belajar Santri Pondok Pesantren Shuffah Hizbullah Al Fatah Tanjung Pura Kabupaten Langkat,” *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 1 (2023): 2541–6782.

⁹⁰ Irawan, Renata, and Dachmiati, “Resiliensi akademik siswa.”

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui deskripsi resiliensi akademik peserta didik. Adapun hasil penelitian diperoleh yaitu kategori resiliensi akademik peserta didik relatif sedang.

Penelitian tersebut memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian ini. Persamaan terletak pada variabel atau fokus penelitian pada resiliensi akademik peserta didik. Adapun perbedaan penelitian yaitu metode penelitian, tujuan penelitian, dan hanya membahas resiliensi akademik peserta didik.

6. Penelitian oleh Moh Asror, dalam jurnal Pamomong Vol. 1, No. 1 (2020), judul penelitian “Studi Analisis Program Bimbingan Konseling Komprehensif Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa”⁹¹

Tujuan penelitian untuk mengetahui pelaksanaan program bimbingan konseling komprehensif berbasis islam dalam menguatkan resiliensi, dan mengetahui upaya guru BK untuk meningkatkan resiliensi peserta didik. Hasil penelitian yang diperoleh pada penelitian tersebut yaitu pelaksanaan program BK komprehensif berbasis islam dapat meningkatkan resiliensi peserta didik dibuktikan dengan adanya kegiatan BK yang terjadwal meliputi penentuan tujuan program, penyusunan program, pelaksanaan program BK terdiri dari layanan dasar, responsif, perencanaan individual dan dukungan sistem, serta pelaksanaan evaluasi program BK sudah berjalan dengan baik.

Penelitian tersebut memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian ini. Persamaan terletak pada metode penelitian yaitu kualitatif, dan variabel independen membahas resiliensi walaupun hanya resiliensi secara umum. Adapun perbedaan yaitu terdapat pada variabel independen dalam penelitian tersebut pelaksanaan bimbingan dan konseling komprehensif, dalam penelitian ini pelaksanaan konseling, dan perbedaan pada tujuan penelitian.

C. Kerangka Berpikir

Remaja berusia 15 hingga 24 tahun rentan mengalami depresi berat mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri.

⁹¹ Moh Asror, “Studi Analisis Program Bimbingan Konseling Komprehensif Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa,” *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling* 1, no. 1 (May 8, 2021): 1–13, accessed October 10, 2023, <https://pamomong.iainsalatiga.ac.id/index.php/pamomong/article/view/5621>.

Kecemasan dan depresi ditimbulkan karena beberapa faktor seperti tekanan akademik, masalah keluarga, dan masalah ekonomi. Tekanan akademik menjadi faktor kecemasan dikarenakan pada usia 15-24 merupakan usia remaja berproses pada pendidikan menengah hingga tinggi. Tekanan akademik dapat terjadi karena berasal dari diri peserta didik ataupun dari faktor lingkungan. Oleh karena itu, faktor lingkungan yang dapat membantu adalah pemangku kepentingan sekolah dapat dari kepala sekolah, guru kelas, ataupun guru BK, dan lain sebagainya.

Resiliensi akademik resiliensi akademik memrepresentasikan kemampuan seseorang menghadapi dan menyeimbangkan tugas akademik dalam lingkungan sekolah. Peserta didik resilien memiliki ciri-ciri seperti memiliki kompetensi diri, memiliki toleransi pada pengaruh negatif, memiliki kepercayaan diri pada naluri, memiliki penerimaan diri pada perubahan dan memiliki hubungan baik pada lingkungan sosial. Peserta didik yang memiliki resiliensi akademik rendah akan menunjukkan sikap pesimis atau tidak percaya diri, sulit beradaptasi dengan lingkungan baru, sulit menerima kegagalan, memiliki penerimaan diri yang negatif.

Hal ini sering terjadi di sekolah unggulan yang memiliki program-program akademik unggulan yang membedakan dengan sekolah reguler. Salah satu contoh pada santri Pondok Pesantren Tahfidh Putri Yanbu'ul Qur'an 2 Muria, program unggulan tahfidh yang ada di pondok tersebut dapat menjadi salah satu tekanan akademik yang menjadikan santri cemas. Maka pendampingan dibutuhkan bagi setiap santri sebagai pengupayaan resiliensi akademik. Salah satu pendampingan yang dilakukan adalah pelaksanaan konseling.

Manajemen konseling diimplementasikan agar proses pra dan post konseling dapat dievaluasi sehingga dapat diketahui setiap perkembangan santri. Selain itu, kegiatan yang dilakukan terorganisir dan dapat dilaporkan setiap hasil kegiatan konseling sebagai bahan catatan pribadi BK, evaluasi dan pelaporan kepada wali santri dan kepala sekolah.

Konseling merupakan hal yang esensial dalam ke-BK-an, konseling menjadi hubungan antara konseli dan konselor (guru BK) dalam proses pemberian bantuan untuk memecahkan permasalahan kehidupan mereka melalui langkah-langkah dan teknik tertentu. Pelaksanaan konseling dapat menerapkan beberapa teknik yang dipilih berdasarkan kondisi dan situasi masalah yang sedang dihadapi peserta didik. dalam hal ini salah satu alternatif teknik yang dapat digunakana adalah teknik *person centered therapy*.

Pelaksanaan konseling di sekolah menyesuaikan dengan kebutuhan peserta didik atau hasil assesment. Pelaksanaan konseling disusun oleh guru bimbingan dan konseling agar lebih terarah maka guru BK membuat manajemen konseling agar pelaksanaan layanan lebih memiliki tujuan dan dapat dievaluasi keberhasilannya.

Maka, untuk membantu peserta didik atau santri dalam hal ini penguatan resiliensi yang berhubungan dan permasalahan psikologinya guru bimbingan dan konseling mengadakan perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan evaluasi pelaksanaan layanan konseling secara individual. Konseling individual dipilih oleh guru BK karena pada pelaksanaannya dianggap lebih intensif dan lebih mendalam untuk membahas permasalahan-permasalahan yang sedang dihadapi peserta didik berkaitan dengan resiliensi akademiknya



Gambar 1.2. Kerangka berpikir