

---

## ***Strength Based Skill Training Untuk Peningkatan Kekuatan Harapan Siswa***

Asti Siti Aminah<sup>1)</sup>, Ilfiandra<sup>2)</sup>, Ipah Saripah<sup>3)</sup>

\*) Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.

✉ (Email) : [asti.sitiaminah@upi.edu](mailto:asti.sitiaminah@upi.edu)

**Abstract :** *Strength of hope defined as a positive motivational state that obtained from an interactive derived sense of successful agency (goal-directed energy), and pathways (planning to meet goals). The study used a qualitative approach with narrative methods and One Project before-and-after design. The result of the research finds that strength based skill training can result in increased strength of hope from students through the characteristics of high agency and pathway thinking in participants. In general, strength of hope in student has greater aspect on agency or the motivation to achieve happiness in family and social support.*

**Keywords:** *Strength Based Skill Training, Character Strength, Strength of hope, Students*

---

**Rekomendasi Citasi:** Aminah, Ilfiandra, Saripah. (2020). Strength Based Skill Training Untuk Peningkatan Kekuatan Harapan Siswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 4 (2): pp. 70-85

---

---

*Article History: Received on 11/07/2020; Revised on 18/07/2020; Accepted on 27/07/2020; Published Online: 02/08/2020. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2019 Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*

---

## A. Pendahuluan

Harapan merupakan salah satu dimensi dari kekuatan karakter (*Character Strength*) yang diperlukan pada pengembangan pribadi siswa. Harapan sebagai kekuatan hidup dinamis telah menarik perhatian para peneliti dan profesional dari berbagai disiplin ilmu selama lebih dari tiga dekade (Farran, Herth, & Popovich, 1995; Chamodraka, 2008). Lebih dari 50 penelitian telah meneliti kekuatan harapan dalam memprediksi kinerja sekolah dasar, sekolah menengah, sekolah menengah atas, dan mahasiswa (Shane J Lopez, 2013). Pada banyak penelitian, harapan merupakan prediktor keberhasilan individu yang signifikan untuk mengendalikan prestasi, kecerdasan, dan variabel psikologis seperti *engagement*, *optimisme*, dan *self-efficacy* khususnya siswa di sekolah (Shane J Lopez, 2013).

Kekuatan harapan atau disebut (*Strength of hope*) terbukti memiliki kekuatan positif dalam meningkatkan performa hasil kerja yang luar biasa (Shorey, 2007). Kekuatan harapan memiliki konstruksi psikologis yang telah membantu kelangsungan hidup dan kesejahteraan individu selama ratusan tahun. Implikasinya, kekuatan harapan mampu memberikan manfaat pada kesehatan mental serta menjadi kekuatan dalam kehidupan sehari-hari (Krystle Martin, 2009). Lebih lanjut, Paul Tillich (Sahaya G. Selvam dan Martin Poulson, 2012) mengatakan, “Tanpa harapan ketegangan hidup menuju masa depan akan lenyap, dengan harapan kehidupan dapat terus berlanjut”.

Fenomena rendahnya kekuatan harapan pada siswa merupakan salah satu contoh dari munculnya keputusasaan (*Hopelessness*) yang berdampak luas pada dimensi hidup siswa. Studi yang dilakukan di Minesota sebanyak 36.549 siswa pada tingkat kelas enam, sembilan, dan dua belas menunjukkan hubungan antara

harapan (*hope*) dan kekerasan berdasarkan etnis dan jenis kelamin (Hartanto, 2017). Hasil penelitian Gallup Student Poll kemudian dilanjutkan oleh Lopez et al (Callina, 2014) melalui metode survey kepada 240.000 anak di tingkat 5 sampai tingkat 12 menunjukkan kekuatan harapan berkorelasi kuat dengan indikator *self efficacy*, *self-regulation*, dan *well-being*. Kekuatan harapan juga dapat meningkatkan kesuksesan akademik, kemampuan akademik dan prestasi di bidang olah raga remaja di sekolah.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 1 Majalaya mencatat minat melanjutkan studi siswa untuk melanjutkan studi ke perguruan tinggi dinilai masih rendah. Salah satu faktor rendahnya minat melanjutkan studi adalah kondisi ekonomi disertai rendahnya motivasi akademik. Kondisi dan status ekonomi merupakan salah satu prevalensi stres psikososial pada remaja (Winayaka, 2017). Lebih lanjut, Folkman (2010) menyebutkan terdapat hubungan antara kondisi stress dengan harapan (*Hope*). Harapan (*Hope*) dan stres memiliki sifat dinamis dalam mempengaruhi kesejahteraan individu untuk menghadapi keadaan yang sulit. Artinya, kekuatan harapan memiliki dimensi penting bagi individu yang menghadapi kondisi stres. Adapun rendahnya motivasi akademik, Diener & Dweck (1980) mengemukakan individu yang tidak berhasil mencapai level yang konsisten dalam kemampuan potensi akademik akan memiliki kekuatan harapan lebih rendah pada hasil akademik.

Berdasarkan hasil studi lapangan, Guru BK mencatat fenomena siswa *dropout* atau keluar yang cukup besar. Tercatat pada tahun 2019, terdapat sebelas orang siswa yang keluar karena merasa putus asa ketika sekolah. Ditandai dengan adanya kasus mogok dari sekolah dan maraknya siswa yang lebih memilih berhenti sekolah dengan bekerja dibandingkan melanjutkan studi. Selaras

dengan Hanson (1994) menyatakan bahwa individu dengan kekuatan level harapan yang rendah akan sulit dalam melanjutkan studi ke perguruan tinggi atau mengalami *drop out* sebelum lulus. Fenomena tersebut menunjukkan kebutuhan pemenuhan *strength of hope* (kekuatan harapan) pada siswa masih kurang.

Kekuatan harapan merupakan emosi positif yang menghasilkan keberhasilan studi serta memiliki peran penting dalam peningkatan kesejahteraan emosi (Jembarwati, 2011). Individu dengan emosi positif mampu menganggap kesulitan sebagai tantangan, menunjukkan sikap antusias, dan percaya diri. Kekuatan harapan mendorong keberhasilan studi individu untuk mampu menyelesaikan tugas akademik, mendapatkan skor lebih tinggi pada tes akademik, memiliki keyakinan akan kemampuannya dalam mengatasi masalah, serta memperoleh kepuasan hidup saat mengalami stres atau tekanan akademik (Chang dalam Snyder, Shorey, dkk, 2002).

Sebaliknya, individu dengan kekuatan harapan yang rendah sulit dalam menggunakan umpan balik sebagai pengalaman kegagalan dalam memperbaiki kinerjanya di masa depan, mengalami keraguan diri, perenungan negatif, dan agresif saat menanggapi kritik, sehingga menambah tekanan psikologis yang dialami (Greenberg, Collins, Bell, & Michael, dalam Snyder, Feldman, Shorey & Rand, 2002).

Terdapat beberapa alasan mendasar terkait urgensi penanaman kekuatan harapan pada masa remaja. Pertama, remaja merupakan tahap transisi dengan kondisi antisipasi dan refleksi yang dihasilkan dari lingkungan keluarga, teman, dan masyarakat. Kedua, kekuatan harapan mengajarkan komponen tujuan pengajaran yang berbeda dengan konstruk psikologi positif lainnya. Ketiga, masa remaja merupakan waktu perkembangan kognitif yang cepat. Dengan demikian,

pada masa remaja memungkinkan individu untuk berfikir dan bernalar dalam perspektif yang lebih luas (Egan, 2011, hlm. 32).

Bantuan yang dapat digunakan konselor dalam meningkatkan kekuatan harapan siswa adalah *Strength Based Skill Training*. Pada dasarnya pendekatan proses bimbingan telah mengalami perubahan dari perspektif berfokus pada masalah menuju perspektif berfokus pada kekuatan (Cohler, 1987; Rapp, 1998, dalam Smith, 2006). *Strength based Skill Training* berasal dari tema psikologi positif yang mempelajari kekuatan dan kebajikan yang digunakan sebagai sarana aktualisasi diri maupun pertumbuhan bagi kehidupan yang positif (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

*Strength Based Skill Training* merupakan pendekatan positif yang menciptakan lingkungan untuk memfasilitasi peningkatan kekuatan karakter (*Character Strength*) dan pengembangan masa depan (Snyder & Lopez, 2007). Model harapan dari Snyder dengan menggunakan pemikiran *agency* dan *pathway* dikembangkan untuk penerapan di sekolah (Jennifer, 2008).

*Strength Based Skill Training* dilakukan untuk memfasilitasi siswa mengerahkan kekuatannya dalam membangun konstruk kekuatan harapan. *Strength Based Skill Training* memiliki tahapan dalam menanamkan proses harapan yang disinergikan melalui proses layanan bimbingan dan konseling. Berdasarkan pemaparan, fokus penelitian ialah upaya meningkatkan kekuatan harapan melalui *strength based skill training*. Output *strength based skill training* diharapkan siswa dapat memiliki *pathways* atau rencana untuk mencapai tujuan dan *agency* atau energi untuk mencapai tujuan yang kuat. *Agency* dan *pathways* ditujukan agar siswa dapat mengembangkan karakter serta kondisi

psikologis yang berdampak positif dan luas terhadap seluruh dimensi kehidupan.

## **B. Metode**

Metode penelitian dilakukan dengan menggunakan Metode Riset Evaluasi. Metode Riset evaluasi merupakan aplikasi sistematis dari prosedur riset sosial untuk menilai dan mengevaluasi suatu program intervensi. Riset evaluasi bermakna sebagai proses memproduksi informasi mengenai nilai atau manfaat hasil program (Dunn, 1999, dalam Mutrofin, dkk, 2011). Pendekatan riset evaluasi yang dipilih menggunakan Pendekatan Kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang tidak dapat dibatasi serta menjadi bagian yang penting dalam penelitian untuk memahami gejala yang terjadi dalam proses penelitian.

Metode riset evaluasi dengan pendekatan kualitatif disebut juga dengan riset evaluasi naturalistik, yakni menggunakan latar alamiah program sebagai penemuan pola untuk menjawab berbagai permasalahan (Patton, 1991, dalam Mutrofin, dkk, 2011). Pada riset evaluasi yang menggunakan pendekatan kualitatif, periset evaluatif menjadi alat ukur utama sebagai instrumen kunci (*researcher as key instrument*), periset evaluatif mengumpulkan sendiri data melalui studi dokumentasi, observasi perilaku, atau wawancara dengan partisipan/subjek penelitian. Lebih lanjut, interpretasi data dilakukan dengan menggali makna dari partisipan/subjek penelitian (*participant's meaning*) dalam keseluruhan penelitian kualitatif.

Adapun metode riset evaluasi dari pendekatan kualitatif yang dipilih yakni menggunakan Naratif. Lebih lanjut, naratif merupakan metode riset dengan mengevaluasi dan menyelidiki individu atau sekelompok individu. Informasi yang didapatkan kemudian diceritakan kembali oleh periset evaluasi dalam kronologi

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, maka penelitian bermaksud meningkatkan kekuatan harapan siswa.

naratif. Pada akhir tahap, riset, periset evaluasi menggabungkan berbagai hasil temuan dengan gaya naratif terkait pandangannya tentang partisipan (Clandinin & Connelly, dalam Tayibnapis, 2000).

Tipe desain riset evaluasi dilakukan dengan desain *One Project before-and-after*. Desain *One Project before-and-after* dilakukan berupa serangkaian pengukuran / pengamatan terhadap partisipan / subjek penelitian selama sepanjang pelaksanaan program. Pengukuran / Pengamatan dilakukan dengan mencermati seberapa tinggi tingkat capaian partisipan/subjek penelitian berdasarkan urutan langkah yang telah dihipotesiskan. Analisis Data kualitatif dilakukan secara intensif mengenai segala kejadian dalam pelaksanaan program agar dapat memahami hubungan antara layanan program dengan kemajuan partisipan/subjek penelitian (Mutrofin, dkk, 2011).

Desain *One Project before-and-after* dilakukan pada suatu kelompok yang diberi intervensi program, dan selanjutnya dilakukan proses mengkaji implementasi program dengan mencermati tingkat kuantitas, kualitas, dan cakupan layanan yang dihasilkan atau diharapkan dari program. Data yang tersaji dapat dihubungkan berdasarkan luaran (*outcomes*) yang bersumber dari peserta/Subjek penelitian (Mutrofin, dkk, 2011). Desain *One Project before-and-after* bertujuan untuk melihat hasil temuan kekuatan harapan pada siswa dalam kondisi yang diberikan program intervensi dengan menggunakan *Strength Based Skill Training* secara kualitatif hingga dapat merekam subjek penelitian secara menyeluruh dan naturalistik.

Lebih lanjut, pada tiap proses pelaksanaan intervensi program melalui desain *One Project before-and-after*, dilakukan pengukuran melalui *narrative records* (Shaughnessy, 2007, hlm. 126) dengan langkah pengisian dokumen lembar observasi aktivitas, angket, dan jurnal kegiatan layanan. Adapun pola desain penelitian adalah sebagai berikut.



Gambar 2.1

Pola Desain *One Project before-and-after*

Keterangan :

X = Program intervensi yang diberikan (variabel Independen)

O = Pengukuran/ Pengamatan (Variabel Dependen)

Pada kelompok diberikan perlakuan berupa pelaksanaan program intervensi *Strength Based Skill Training* untuk peningkatan kekuatan harapan siswa, lalu selanjutnya proses pemberian program intervensi dilakukan proses observasi sebagai pengukuran dengan menggunakan metode dokumentasi dan *narrative records*.

Partisipan penelitian adalah siswa Kelas XI SMAN 1 Majalaya, Tahun Ajaran 2019/2020. Subjek dipilih berdasarkan kategori usia remaja disertai pertimbangan yang dilakukan melalui hasil wawancara dan observasi di SMAN 1 Majalaya.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara didapatkan sumber *hopelessness* yang ditunjukkan dengan fenomena: 1) rendahnya prestasi dan motivasi akademik di sekolah; 2) rendahnya tujuan (*goal*) untuk melanjutkan studi ke Perguruan Tinggi (PT).; 3) rendahnya *agency thinking* atau motivasi dalam mencapai tujuan, ditandai dengan

minimnya antusias dan motivasi belajar dikarenakan minimnya tujuan dalam sekolah. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah kondisi ekonomi yang mayoritas menengah ke bawah. Serta 4) rendahnya *pathway thinking* atau rencana dalam mencapai tujuan, ditandai dengan kebingungan terhadap masa depan, minimnya usaha atau tekad dalam mengupayakan untuk mencapai cita-cita dan minimnya kemampuan siswa dalam merencanakan kehidupan siswa di masa depan. Subjek penelitian dipilih pada empat orang subjek, yakni MF, HMY, TN, WN.

Instrumen riset evaluasi yang dikembangkan terdiri dari pedoman observasi serta instrumen pengungkap kekuatan harapan. Lebih rinci pengembangan instrumen riset evaluasi disajikan pada tabel 2.1 berikut.

**Tabel 2.1**  
**Pengembangan Instrumen Riset Evaluasi**

Tujuan Riset Evaluasi	Data Riset Evaluasi	Alat Pengumpul Data Riset Evaluasi
Mendeskripsikan implementasi <i>Strength Based Skill Training</i> untuk meningkatkan kekuatan harapan siswa	Data hasil observasi tentang pelaksanaan implementasi <i>Strength Based Skill Training</i> untuk meningkatkan kekuatan harapan siswa	Pedoman/ Lembar Observasi
Mengukur kondisi kekuatan harapan siswa melalui intervensi <i>Strength based skill training</i>	Data kondisi kekuatan harapan siswa setelah intervensi <i>Strength Based Skill Training</i>	Intrument <i>the hope future scale</i>
Mengukur proses pelaksanaan	Data kuantitatif terhadap keberhasilan	Kuesioner Evaluasi <i>Strength</i>

Tujuan Riset Evaluasi	Data Riset Evaluasi	Alat Pengumpul Data Riset Evaluasi
intervensi <i>Strength Based Skill Training</i> untuk meningkatkan kekuatan harapan siswa	pelaksanaan proses intervensi <i>Strength Based Skill Training</i>	<i>Based Skill Training</i>

Analisis data dilakukan dengan mendeskripsikan hasil pengamatan dan penilaian terhadap implementasi program yang dilaksanakan. Analisis data ditafsirkan berdasarkan hasil temuan secara sistematis pada perolehan data selama proses intervensi.

Teknik analisis data dilakukan dengan tahapan sebagai berikut.

- 1) Reduksi Data, yaitu proses mengkuantifikasikan data observasional, merangkum data penelitian, dan mengkategorisasikan perilaku yang muncul.
- 2) Analisis *Narrative Records*, yaitu proses analisis berupa rangkuman verbal berupa rangkuman informasi, identifikasi, serta kategorisasi dari hasil observasi serta menjelaskan perilaku tentang rekaman naratif.
- 3) Menarik kesimpulan dari hasil penelitian
- 4) Mengajukan saran dan rekomendasi hasil penelitian.

### C. Hasil dan Pembahasan

#### 1) Kecenderungan Kekuatan Harapan Siswa

Kekuatan harapan sebagai kekuatan positif pada siswa memiliki kecenderungan pandangan atau paradigma yang cukup menarik. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada empat siswa kelas XI SMAN 1 Majalaya Kab.

Bandung Tahun Pelajaran 2019/2020, hasil *narrative records* tentang makna harapan yang muncul pada awal pertemuan didapatkan profil pemahaman harapan sebagai definisi berikut.

**Tabel 3.1**  
***Narrative Records* Makna Harapan**

NAMA	NARRATIVE RECORDS
HMY	<i>Sesuatu yang ingin dicapai</i>
MF	<i>Sesuatu yang diinginkan tercapai,</i>
TN	<i>Sesuatu yang ingin dicapai tapi perlu ikhtiar lagi biar bisa kecapai</i>
WN	<i>Sesuatu yang ingin dicapai tapi belum terlalu pasti</i>

Berdasarkan Tabel 3.1 tentang makna harapan, siswa memiliki kecenderungan kesamaan dalam memaknai harapan. Profil yang dihasilkan tentang makna harapan muncul sebagai ***suatu hal yang ingin dicapai namun belum pasti***. Kata “*ingin dicapai*” pada ungkapan siswa menggambarkan sebagai tujuan (*goal*) serta dorongan motivasi dalam pencapaian tujuan (*Agency thinking*). Lebih lanjut, siswa menggambarkan perlunya usaha maupun ikhtiar untuk dapat mewujudkan tujuan yang ingin dicapai. Dengan kata lain, makna harapan pada siswa menggambarkan harapan sebagai komponen *Agency* saja, tanpa disertai *Pathway*.

Makna harapan pada siswa menjadi hal menarik, terutama stimulus terhadap makna harapan itu sendiri telah mengalami banyak pengaruh yang cukup kuat berdasarkan dampak *Social Media*. Pada lingkungan remaja terdapat ungkapan menarik yang dikenal dengan istilah PHP atau “*Pemberi harapan palsu*”. Berdasarkan ungkapan tersebut, makna harapan sering dikaitkan dengan istilah hal

yang palsu, tidak menjanjikan atau tidak pasti, serta kurang realistis.

Berdasarkan teori Snyder (2000), makna harapan digambarkan sebagai suatu kondisi motivasi individu untuk mencapai sukses yang terdiri dari dua komponen, yakni 1) *agency thinking*, atau energi dan dorongan untuk mencapai tujuan, serta 2) *Pathway thinking*, atau jalur (*rute*) dan jalan dalam mencapai tujuan. Dengan demikian, Komponen *pathway thinking* dan *agency thinking* merupakan komponen yang saling melengkapi, bersifat timbal balik, dan berkorelasi positif, tetapi bukan komponen yang sama (Lindley, Joseph, 2004).

Pada konsep psikologi positif, teori tujuan, optimisme, *self efficacy*, dan *problem solving* memiliki pertimbangan yang berbeda dalam mendefinisikan tujuan. *Pathway thinking* dan *agency thinking* pada konsep harapan berorientasi terkait masa depan (Lindley, Joseph, 2004). Kekuatan Harapan, optimisme, pikiran masa depan, dan orientasi masa depan mewakili sikap kognitif, emosional, dan motivasi dalam menuju masa depan (Peterson dan Seligman, 2004, hlm. 570). Lebih lanjut, kekuatan harapan diekspresikan dalam optimisme dan pandangan positif tentang kehidupan dan individu (Sahaya G. Selvam dan Martin Poulson, 2012). Artinya, kekuatan harapan bersumber dari kemampuan individu dalam memandang positif terhadap kehidupan.

Kekuatan harapan sebagai “fenomena kosmik dan peristiwa spiritual”. Kekuatan harapan diyakini menjadi kekuatan provokatif yang mendorong individu untuk bergerak melalui masalah psikologis (Shane J Lopez, Snyder, 2004). Lebih lanjut, Kekuatan harapan merupakan salah satu nilai dalam konsep kekuatan karakter (*Character Strength*) yang tercantum dalam kebajikan transendensi (*virtue of transcendence*). Kekuatan harapan

berdampak pada keyakinan individu terhadap kekuatan yang lebih besar dan bersifat spiritualitas (Peterson dan Seligman, 2004).

Dengan merujuk terhadap beberapa pemahaman serta pengaruh pada lingkungan remaja, istilah harapan dinilai belum memiliki urgensi yang sangat berpengaruh bagi siswa. Pada pandangan siswa, *trend* harapan lebih dominan digambarkan sebagai *Agency* yakni motivasi dalam mencapai tujuan atau (*suatu hal yang diinginkan terjadi*). Harapan belum dipahami lebih dalam sebagai rencana atau jalur untuk mencapainya (*Pathway*). Hal berbeda ditemukan pada hasil penelitian harapan remaja di Amerika (Mahon, Yarcheski, 2014) menyebutkan pandangan teoritis harapan baru-baru ini menunjukkan bahwa makna kekuatan harapan pada remaja berfokus pada kemungkinan, refleksi dari peluang kehidupan, dan orientasi masa depan. Lebih lanjut, kekuatan harapan juga berkembang pada remaja dengan komunitas yang mengembangkan harapan (Nalkur, 2009; te Riele, 2010).

Lebih lanjut, kecenderungan harapan siswa lebih besar berada pada aspek *Agency* atau dorongan pada siswa dengan kecenderungan pada pencapaian melanjutkan studi atau orientasi masa depan. Selaras dengan Aro, Aunola & Nurmi (1991) Orientasi masa depan berkaitan erat dengan harapan, tujuan, standar, rencana, dan strategi pencapaian tujuan dimasa akan datang. Orientasi masa depan yang jelas akan berdampak pada harapan akan keberhasilan studi yang tinggi. Harapan akan keberhasilan studi memungkinkan siswa tetap menyelesaikan tugas akademik dengan kinerja yang baik dan memiliki skor yang lebih tinggi pada saat ujian. Siswa dengan harapan keberhasilan tinggi mengalami kecemasan lebih rendah saat ujian dan memiliki kemampuan penyelesaian masalah lebih besar pada situasi *stress* akademik

(Onwuegbuzie, Snyder, & Chang dalam Snyder, Feldman, Shorey & Rand, 2002).

Berdasarkan bahasan tentang *Agency* dan *Pathway thinking*, ditemukan temuan menarik pada siswa yang berkaitan antara jenis kelamin dengan kondisi harapan siswa. Pada siswa jenis kelamin perempuan, yakni WN dan TN ditemukan lebih mengedepankan unsur *agency* terhadap harapan yang dimilikinya. Adapun pada siswa jenis kelamin laki-laki, yakni MF dan HMY ditemukan beberapa point *pathway thinking* pada harapannya.

Akan tetapi, hal tersebut belum dapat menggambarkan adanya perbedaan harapan antara anak perempuan dan laki-laki secara jelas. Dibutuhkan penelitian lebih lanjut dalam penyelidikan data yang lebih luas dan komprehensif. Hal tersebut selaras diungkap Snyder, Feldman, Shorey & Rand (2002) menyatakan belum ditemukannya temuan yang sangat konsisten dalam menunjukkan tidak ada perbedaan harapan di antara anak perempuan dan anak laki-laki. Memang, tidak ada satu studi yang dilaporkan menunjukkan perbedaan jenis kelamin dalam tingkat harapan, sehingga pada dasarnya tidak terdapat perbedaan antara laki-laki dengan perempuan dalam kondisi harapan (Snyder, 1994).

Weil (2000) mengemukakan terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi kekuatan harapan, yaitu; dukungan sosial, keluarga, dan kontrol. Adapun latar belakang pemilihan siswa dilakukan berdasar kondisi faktor-faktor yang melatari kondisi kekuatan harapan siswa. Kondisi harapan siswa tersebut dikaji berdasarkan kondisi aspek dukungan sosial, keluarga, maupun kontrol.

*Pertama, aspek dukungan sosial (Social Support)*. Kondisi dukungan sosial pada siswa memiliki kesamaan kurangnya keterikatan serta dukungan yang dimiliki. Kekuatan harapan memiliki korelasi yang positif dengan sifat sosial dan *positive self-presentation* (Snyder, Hoza, 1997).

Dengan demikian, kekuatan harapan memiliki korelasi positif dengan kompetensi sosial yang dimiliki oleh seseorang, sehingga makin baik kompetensi sosial individu, maka makin tinggi harapan yang dimilikinya (Hoza, 1997).

*Kedua, aspek dukungan keluarga*. Kondisi *bonding* atau ikatan keluarga merupakan kekuatan utama yang diperlukan dalam harapan, kebahagiaan, bahkan keberhasilan individu. Pada keempat siswa tersebut, ditemukan adanya pola didikan yang berbeda hingga memunculkan efek kerenggangan atau kurangnya *bonding* dengan keluarga. Selaras dengan penelitian Hinton-Nelson, Roberts, & Snyder (1996) menemukan masalah interpersonal yang terjadi dalam keluarga dapat menurunkan harapan bagi anak-anak.

*Ketiga, aspek kontrol diri* Snyder, Hoza (1997) mengungkapkan individu melakukan penilaian secara independen dan *coping* tentang masa depan, orang-orang dengan kekuatan harapan tinggi biasanya lebih optimis; mereka fokus pada kesuksesan daripada kegagalan ketika mengejar tujuan; mengembangkan banyak tujuan hidup; dan mereka memandang diri mereka sendiri sebagai mampu memecahkan masalah yang mungkin timbul.

## **2) Rancangan *Strength Based Skill Training* untuk Peningkatan Kekuatan Harapan Siswa**

*Strength Based Skill Training* merupakan rancangan program intervensi yang disusun untuk dapat meningkatkan kekuatan harapan pada siswa. *Strength Based Skill Training* merupakan program berorientasi kekuatan dengan menggunakan kerangka konstruk-konstruk positif melalui pendekatan *pathways technique* dan *agency technique*. *Strength Based Skill Training* memiliki strategi dalam memberikan stimulus kekuatan

harapan yang didasarkan pada remaja. Secara khusus, *Strength based skill training* disusun untuk mengembangkan kekuatan harapan dalam lingkup penerapan di dalam *setting* pendidikan sekolah.

Adapun struktur isi *Strength Based Skill Training* untuk peningkatan kekuatan siswa disusun berdasarkan model pada premis dasar *comprehensive school guidance and counseling* menurut Gysbers & Henderson. Elemen yang mencakup pada program dikembangkan melalui serangkaian proses sistematis sejak dari perencanaan, desain, implementasi, evaluasi, dan keberlanjutan. Melalui tahapan tersebut diharapkan penerapan fungsi-fungsi manajemen kegiatan dan layanan program dapat diselenggarakan secara tepat sasaran dan terukur (Gysbers & Henderson, 2006).

*Strength based skill training* secara umum merupakan program untuk menumbuhkan kekuatan karakter (*Character Strength*) dan pengembangan masa depan. Program *Strength Based Skill Training* berikut disusun lebih spesifik dalam rangka peningkatan kekuatan harapan pada siswa di SMAN 1 Majalaya Kab. Bandung, Tahun pelajaran 2019/2020. Program *Strength based skill training* merupakan program pengembangan kekuatan dengan menggunakan kerangka konstruk-konstruk positif pada siswa melalui pendekatan *pathways technique*, dan *agency technique*.

*Strength based skill training* merupakan program intervensi yang dilakukan berkisar selama tujuh hingga delapan (7 hingga 8) minggu yang disusun pada remaja. Deskripsi kegiatan berisi tiga tahap, yang terdiri dari : 1) Tahap awal berisi salam, doa, *review*, *ice breaking*. 2) Tahap inti berisi strategi *Strength Based Skill Training* terdiri dari *brainstorming*, diskusi, *bibliotherapy*, games, simulasi, menulis naratif (*writing*), dan *Self Talk*. Terakhir pemberian *insight* dan penguatan

harapan terhadap strategi kegiatan yang telah dilaksanakan disertai stimulus positif terhadap keseluruhan kegiatan. 3) Tahap akhir berisi *review*, menarik kesimpulan, dan evaluasi kegiatan. Lebih lanjut, rancangan *strength based skill training* untuk peningkatan kekuatan harapan siswa tersaji pada Tabel 3.2 berikut.

**Tabel 3.2**  
**Rencana Kegiatan**

<b>Materi</b>	<b>Tujuan</b>	<b>Indikator</b>
<i>Whats your Hope?</i>	-Siswa mampu memahami makna kekuatan harapan -Siswa mampu mengeksplorasi kekuatan harapan yang dimilikinya -Siswa dapat menuliskan karakteristik tujuan serta harapan secara spesifik dan positif	Siswa dapat memiliki dorongan untuk mencapai tujuan ( <i>energetic goals</i> ).
<i>Hope &amp; The Future</i>	-Siswa mampu mengeksplorasi pengalaman masa lalu yang dimiliki -Siswa mampu memandang pengalaman masa lalu dalam perspektif positif -Siswa mampu membuat frame pengalaman masa lalu sebagai pelajaran bagi masa depan	Siswa dapat menjadikan pengalaman masa lalu ( <i>past experience</i> ) sebagai persiapan masa depan yang baik
<i>Hope and Success</i>	-Siswa mampu memahami intisari kesuksesan dalam hidup	Siswa dapat memiliki kemampuan untuk

Materi	Tujuan	Indikator
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa mampu menganalisis makna cerita dari kisah kesuksesan tokoh inspiratif</li> <li>- Siswa mampu memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kesuksesan dalam hidup</li> <li>- Siswa mampu menginternalisasi nilai-nilai kesuksesan dalam hidup</li> </ul>	meraih kesuksesan dalam hidup ( <i>succes in life</i> )
<i>Pandora Games</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa mampu memahami urgensi dalam memenuhi tujuan (<i>meet goal</i>)</li> <li>- Siswa mampu membangun fokus untuk memenuhi tujuan melalui permainan</li> <li>- Siswa mampu menggeneralisasi nilai-nilai permainan terhadap kemampuan dalam memenuhi tujuan</li> </ul>	Siswa dapat memiliki kemampuan untuk memenuhi tujuan ( <i>meet goal</i> )

Materi	Tujuan	Indikator
<i>Hope Model</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa mampu mengidentifikasi tindakan untuk keluar dari hambatan</li> <li>- Siswa mampu memahami cara untuk keluar dari hambatan melalui simulasi</li> <li>- Siswa mampu membangun keterampilan untuk keluar dari hambatan</li> </ul>	Siswa dapat memiliki keterampilan untuk keluar dari hambatan ( <i>Out of a jam</i> )
<i>Hope Story</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa mampu mengidentifikasi makna harapan dalam mendapatkan sesuatu</li> <li>- Siswa mampu menuliskan cerita harapan untuk meraih / mendapatkan sesuatu</li> <li>- Siswa mampu memiliki motivasi harapan</li> </ul>	Siswa dapat memiliki kemampuan untuk mendapatkan sesuatu ( <i>get things</i> )
<i>Hope Talk</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa mampu mengidentifikasi cara berpikir positif untuk menyelesaikan masalah</li> <li>- Siswa mampu melakukan <i>Self Talk</i> untuk memiliki keyakinan dalam menyelesaikan masalah</li> <li>- Siswa mampu menginternalisasi cara berpikir positif</li> </ul>	Siswa dapat memiliki keyakinan untuk menyelesaikan masalah ( <i>solve problem</i> ) dengan positif.

Materi	Tujuan	Indikator
	dalam kehidupan sehari-hari	

**3) Implementasi dan Evaluasi Strength Based Skill Training untuk Peningkatan Kekuatan Harapan Siswa**

Implementasi *Strength Based Skill Training* untuk peningkatan kekuatan harapan siswa disajikan berdasarkan komponen Pelaksanaan intervensi yang meliputi deskripsi kegiatan terkait dengan temuan dan proses berlangsungnya kegiatan serta evaluasi pelaksanaan yang meliputi hasil evaluasi dengan menggunakan *rating scale* pada setiap akhir intervensi, serta hasil analisis pada tabel pengamatan / observasi setiap sesi, dan hambatan yang dialami.

Pada kegiatan intervensi *Strength Based Skill Training*, dilakukan sebanyak tujuh kali pertemuan yang mencakup pada indikator kompetensi kekuatan harapan. Pada setiap indikator kompetensi yang disusun berlandaskan pada strategi dan pendekatan berbasis kekuatan.

Pada sesi pertama dan kedua, dilakukan melalui pendekatan diskusi dan *brainstorming*. Kegiatan dilakukan dengan menggunakan media video beserta lembar kerja (*handout*) harapan terkait. Menurut (Roberts, Brown, Johnson & Reinke, 2002, hlm. 668) Diskusi dan *brainstorming* mengarah pada proses intervensi kekuatan harapan yang dilakukan dengan latihan yang terstruktur, diskusi yang berorientasi pada tujuan, dan tugas-tugas untuk membahas cara mendapatkan tujuan, serta cara memilih arah ketika ada hambatan. Hal tersebut dinilai sesuai dalam peningkatan kekuatan harapan pada usia remaja.

Berdasarkan evaluasi pasca intervensi, diperlukan adanya latihan yang lebih terstruktur pada program intervensi, khususnya menganalisis terkait

kematangan berfikir siswa sehingga dapat menemukan pola diskusi serta topik harapan yang efektif dan mudah dieksplorasi pada seluruh siswa.

Pada sesi ketiga dilakukan strategi *bibliotherapy* yakni menggunakan bahan bacaan inspiratif yang sesuai dengan kondisi siswa. *Bibliotherapy* dilakukan dengan menggunakan metode *story telling*. Hal tersebut dilakukan untuk meminimalisir adanya kesulitan membaca yang dihadapi siswa. Snyder dan Mc.Dermott, 1997 (dalam Roberts, Brown, Johnson & Reinke, 2002) menyebutkan bahan bacaan pada pelatihan harapan dapat diberikan melalui proses bercerita. menjelaskan cerita penuh harapan penting untuk membangun dan mempertahankan *sense of hope*. Lebih lanjut, penggunaan *Bibliotherapy* dilakukan untuk mengembangkan *insight* terhadap kekuatan harapan yang dimiliki siswa. *Bibliotherapy* membantu siswa memahami konsep *agency* (tujuan yang akan dicapai) dan *pathway* (jalur untuk mencapai tujuan) melalui proses membaca.

Berdasarkan evaluasi pasca intervensi, kegiatan pemilihan bacaan dapat dilakukan dengan lebih kaya dan efektif apabila melalui pengamatan kondisi siswa terlebih dahulu. Bahan bacaan yang efektif cenderung memiliki kesamaan/kemiripan dengan kondisi atau permasalahan yang dialami siswa. Lebih lanjut, rekomendasi bahan bacaan juga disesuaikan dengan tren remaja dan perkembangannya.

Lebih lanjut, penggunaan metode *story telling* lebih efektif dilakukan apabila kondisi dan kemampuan membaca siswa mengalami hambatan. Dengan demikian, siswa dapat lebih mendapatkan *insight* terhadap bahan bacaan yang disajikan.

Pada sesi keempat dan kelima dilakukan melalui pendekatan permainan dan simulasi. Permainan / *Game* dan simulasi dilakukan untuk memperkokoh *agency* (tujuan yang akan dicapai) dan

*pathway* (jalur untuk mencapai tujuan) yang dimiliki siswa. Selanjutnya, *game* dan simulasi dikembangkan untuk memfasilitasi dan memfokuskan siswa dalam pencapaian sasaran (Snyder & Lopez, 2007).

Berdasarkan evaluasi pasca intervensi, games ular tangga dan uno stacko dapat menjadi pilihan yang cukup efektif dalam merangsang stimulus harapan pada siswa. Akan tetapi, penggunaan waktu pada permainan tidak dapat diprediksi karena menyesuaikan *goal* atau tujuan masing-masing permainan tersebut. Dengan demikian, pembatasan waktu pada permainan sangat dianjurkan dan diikuti oleh aturan permainan seperti mengucapkan kalimat harapan saat peserta terjatuh, dsb.

Pada sesi keenam, dilakukan melalui pendekatan menulis naratif. Kegiatan menulis naratif ditujukan untuk menyusun *agency* (tujuan yang akan dicapai) dan *pathway* (jalur untuk mencapai tujuan) secara lebih jelas dan spesifik. Selain itu, *writing* dilakukan untuk mengevaluasi tujuan dan sasaran lebih lanjut disertai umpan balik. Lebih lanjut, menulis buku cerita pribadi tentang pembicaraan dan harapan dapat menjadi alat yang berguna dalam pemantauan diri (Snyder, 2002).

Berdasarkan evaluasi pasca intervensi, kemampuan menulis pada seluruh siswa memiliki perbedaan masing-masing. Dengan demikian teknik menulis diary serta pengalaman siswa dapat dilakukan dalam *home assignment*, sehingga dapat mengungkap harapan siswa lebih natural dan menyeluruh.

Pada sesi ketujuh dilakukan melalui strategi *Self Talk*. *Self Talk* diketahui sebagai teknik untuk meningkatkan kekuatan harapan yang berhubungan dengan motivasi siswa atau *agency thinking* (Snyder, Michael, & Cheavens, 1999). *Agency* tercermin dalam hal ungkapan yang positif, yakni melalui

pendekatan *self-talk*. *Self Talk* dapat digunakan oleh individu dengan menggunakan ungkapan harapan positif. Pada tahap ini, siswa dilatih untuk memantau *self-talk* negatif dan menggantinya menjadi *self talk* positif.

Berdasarkan hasil evaluasi terhadap keseluruhan program, dapat disimpulkan intervensi program *Strength Based Skill Training* untuk peningkatan kekuatan harapan siswa dapat digunakan dengan memiliki *feasibility* program yang sesuai sebagai intervensi pengembangan kekuatan harapan siswa.

#### **D. Simpulan**

Kecenderungan harapan siswa lebih dominan pada aspek *Agency Thinking*, atau dorongan untuk mencapai sesuatu. Sedangkan, aspek *Pathways Thinking*, atau jalan (jalur) untuk mencapai tujuannya masih minim ditemukan. *Agency* atau dorongan pada siswa mayoritas memiliki kecenderungan pada pencapaian melanjutkan studi atau orientasi masa depan. Kecenderungan kekuatan harapan pada siswa memiliki aspek yang lebih besar diluar kondisi pribadi siswa. Hal tersebut mencakup *agency* atau dorongan untuk meraih kebahagiaan keluarga dan dukungan sosial (*social support*).

*Strength Based Skill Training* untuk peningkatan kekuatan harapan menghasilkan karakteristik *agency* dan *pathway thinking* yang tinggi pada empat subjek penelitian. Artinya, siswa secara keseluruhan dapat memiliki fokus terhadap tujuan serta memiliki jalan dalam menemukan ide untuk mencapai tujuannya.

Berdasarkan Hasil Evaluasi pelaksanaan intervensi *Strength Based Skill Training* melalui hasil kuesioner dan observasi partisipan riset evaluasi dengan menggunakan (*rating scale* 1 s.d 10), menghasilkan kecenderungan indikator tingkat kemenarikan layanan, tingkat

urgensi, dan tingkat keberhasilan layanan berada pada tingkat sedang atas hingga tinggi (Skor rerata 8 s.d 10). Artinya *Strength Based Skill Training* dapat diimplementasikan dengan menarik dalam memunculkan *insight* / output kekuatan harapan siswa. Dengan demikian, disimpulkan intervensi program *Strength Based Skill Training* untuk peningkatan kekuatan harapan siswa dapat digunakan dengan memiliki *feasibility* program yang sesuai sebagai intervensi pengembangan kekuatan harapan siswa.

**Referensi**

- Aro, Aunola & Nurmi. (1991). Personal Goals During Emerging Adulthood, A 10-Year Follow-Up. *Journal of Adolescent Research*. Vol, X, No 10.
- Chamodraka. (2008). *Hope development in psychotherapy: a grounded theory analysis of client experiences*. Dissertation: McGill University.
- Cresswell. (2013). *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches*. USA: SAGE Publications, Inc.
- Diener & Dweck. (1980). An analysis of learned helplessness: Continuous changes in performance, strategy, and achievement cognitions following failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36.
- Egan. (2011). *Promoting Hope and Well Being in Adolescents following Transition to Secondary School*. Dissertation: school of psychology: University of east london.
- Farran, Herth, & Popovich. (1995). *Hope and Hopelessness clinical critical construct*. California: SAGE.
- Folkman. (2010). Stress, Coping, and Hope. *Journal John Wiley & Sons, Psycho-Oncology*, 19: 901-908.
- Gysbers & Henderson. (2006). *Developing & Managing Your School Guidance and Counseling Program*. Alexandria: American Counseling Association.
- Hanson. (1994). Lost talent: Unrealized educational aspirations and expectations among U.S. youths. *Jurnal Sociology of Education*, 64, 263-277.
- Hartanto. (2017). Profil Strength Of Hope Mahasiswa Calon Guru Bk Berdasarkan Faktor Budaya. *Journal of multicultural studies i guidance and counseling*. Vol 1 No. 1.
- Jembarwati. (2011). Pelatihan Orientasi Masa Depan Dan Harapan Keberhasilan Studi pada siswa di SMA. *Jurnal Humanitas*, Vol. 12, No. 1 (45-51).
- Jennifer. (2008). Promoting Hope: Suggestions for School Counselors. *Journal Professional School Counseling*, Vol. 12, No. 2
- Krystal Martin. (2009). Measuring Hope. *International Journal of offender therapy and comparative criminology*. Vol XX.
- Lindley, Joseph. (2004). *Positive Psychology in practice*. United States of America: Willey.
- Mahon, Yarcheski. (2014). Meta-Analyses of Predictors of Hope in Adolescents. *Jurnal SAGE Pub*, 2016, Vol. 38 (3) 345-368.
- Mutrofin, dkk. (2011). *Metode Riset Evaluasi*. Yogyakarta: Lakbang Grafika.
- Nalkur. (2009). Adolescent hopefulness in Tanzania. *Journal of Adolescent Research*, 24, 668-690.
- Roberts, Brown, Johnson & Reinke. (2002). *Positive Psychology for Children, Development*,

- Prevention and Promotion* : (Handbook of Positive Psychology). New York: Oxford University Press.
- Sahaya G. Selvam and Martin Poulson. (2012). Now And Hereafter The Psychology of Hope from the Perspective of Religion. *Journal OF Dharma Vol. 37, 4, hlm. 393-410.*
- Shane J Lopez, Snyder, (2004). *Positive Psychology in Practice: (Strategies for accentuating hope)*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Shane J Lopez. (2013). *Making Hope Happen in the Classroom*. English: Amazon.
- Shaughnessy dkk. (2007). *Metodologi Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Shorey. (2007). *Theories of intelligence, academic hope, and effort exerted after a failure experience*. Unpublished Master's Thesis, University of Kansas, Lawrence.
- Smith. (2006). The Strength Based Counseling Model. *Journal The Counseling Psychologist, Vol. 34. No. 1.*
- Snyder. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York: Free.
- Snyder. (2000). *Handbook of hope: Theory measures and applications*: San Diego, CA: Academic Press
- Snyder. (2002). Hope Theory: Rainbows in the mind. *Jurnal Psychological Inquiry, 13, 249-275*
- Snyder & Lopez. (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. USA: Sage Publications, Inc.
- Snyder, Feldman, Shorey & Rand. (2002). Hopeful Choices: A School Counselor's Guide to Hope Theory. *Professional School Counseling, 5(5), 298.*
- Snyder, Hoza. (1997). The development and validation of the Children's Hope Scale. *Journal of Pediatric Psychology, 22, 399-421.*
- Snyder, Michael, & Cheavens. (1999). *Hope as a psychotherapeutic foundation of nonspecific factors, placebos and expectancies*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Snyder, Shorey, dkk. (2002). *Hope and academic success in college*. *Journal of Educational Psychology, 4(94).*
- Tayibnapis. (2000). *Evaluasi Program*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Te Riele. (2010). Philosophy of hope: Concepts and applications for working with marginalized youth. *Journal of Youth Studies, 1, 35-46.*
- Peterson dan Seligman. (2004). *Character Strength and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press.

Weil (2000). Exploring hope in patients with end stage renal disease on chronic hemodialysis. *Journal ANNA*, Vol. 27 219-223.

pada siswa-siswi kelas XII Studi Pendidikan IPA dan IPS SMAN 6 Denpasar. *Jurnal. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*, 11945-1-22062-1

Winayaka. (2017). Prevalensi stres psikososial dan faktor-faktor yang mempengaruhi