

Improve Insight Self-Meaning Life in Revolution for Success Academic

Ariantje J.A. Sundah¹ & Mint Husen Raya Aditama²

¹² Universitas Negeri Manado, Universitas Negeri Manado

Email: husenmint@unima.ac.id

Artikel diterima: 19 Oktober 2021; direvisi 15 November 2021; disetujui 23 Desember 2021

ABSTRAK

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui bagaimana keefektifan konseling Adlerian meningkatkan *self-meaning* untuk *success academic*. Konseling Adlerian dilaksanakan untuk meningkatkan pemahaman *self-meaning* dengan desain penelitian pre-tes pos-tes *control group*. Subjek penelitian yang memperoleh intervensi adalah siswa SMPN 1 Airmadidi dan SMPN 2 Airmadidi, Kabupaten Minahasa Utara Propinsi Sulawesi Utara, tahun ajaran 2020/2021, yang low pemahaman *self meaning life*. Data angka dianalisis menggunakan uji *Two Independent-Sample Test Mann Whitney-U*. Hasil eksperimen menunjukkan bahwa melalui konseling Adlerian, pemahaman *self-meaning* subjek eksperimen dapat meningkat secara berarti. Hal tersebut menunjukkan bahwa *higt insiht self-meaning life student* merupakan hal esensial fundamental yang membuka kesadaran diri, memicu *creative in life style* berkompetensi untuk hidup bermakna serta *successfull* yang memungkinkan *self-actualisation* di era revolusion industri sebagai peserta didik saat ini, bahkan ke depan dalam menghadapi dunia kerja. Sebagai rekomendasi: (1) konselor harus terampil melaksanakan Konseling yang membantu konseli memahami *self-meanning life* agar memiliki identitas *successfull*. (2) perlu dilaksanakan penelitian pelatihan konseling untuk guru Bimbingan Konseling di sekolah.

Kata Kunci: konseling Adlerian, makna hidup, makna diri, kesuksesan hidup

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine how the effectiveness of Adlerian counseling in increasing self-meaning for academic success. Adlerian counseling was carried out to improve understanding of self-meaning with a pre-test post-test control group research design. The research subjects who received the intervention were students of SMPN 1 Airmadidi and SMPN 2 Airmadidi, North Minahasa Regency, North Sulawesi Province, in the 2020/2021 academic year, who had low understanding of self-meaning life. Numerical data were analyzed using the Two Independent-Sample Test Mann Whitney-U. The experimental results show that through Adlerian counseling, the experimental subject's understanding of self-meaning can be significantly increased. This shows that high-insight self-meaning student life is a fundamentally essential thing that opens self-awareness, triggers a competent creative in life style to live a meaningful and successful life that allows self-actualization in the industrial revolution era as students today, even in the future. face the world of work. As recommendations: (1) counselors must be skilled in implementing counseling that helps counselees understand self-meanning life in order to have a successful identity. (2) it is necessary to conduct research on counseling training for Counseling Guidance teachers in schools

Keywords: *adlerian counseling, meaning in life, self-meaning, life success full*

PENDAHULUAN

Kesuksesan sebagai harapan setiap individu secara normal mau mengalami kemajuan bahkan terlebih peserta didik yang sedang berkembang. Siswa (peserta didik) yang dalam pertumbuhan dan perkembangannya, bereksplorasi di sekolah ingin memenuhi kebutuhan yaitu keberhasilan agar dapat mengaktualisasikan diri serta dapat menyiapkan diri dalam menghadapi dunia kerja nanti, Maslow (1987). Demikian individu peserta didik normal dalam kehidupannya di sekolah terpicu berusaha demi menggapai suatu impian. Individu peserta didik berasal dari berbagai lingkungan keluarga, ketika di sekolah hidup satu sama lainnya, terkait dalam konteks hubungan sosial baru, serta tuntutan di erah teknologi semakin maju dan dengan tujuan yang sama yaitu impian untuk sukses. Kesuksesan dapat dimiliki dengan suatu perjuangan yaitu perjuangan terfokus pada tujuan yang hendak dicapai.

Berbagai tantangan harus dilewati melalui perjuangan para peserta didik usia remaja di tengah derasnya kemajuan teknologi yang ada. Peserta didik haruslah tegar, tekun berjuang menantang hambatan dan kesulitan yang dihadapi, seperti keinginan memainkan game, bahkan daya tarik lain yang ada dalam kemajuan teknologi misalnya sosial media yang semuanya lebih cenderung menyita waktu. Dan selanjutnya ketika teknologi yang ada dimanfaatkan untuk menemukan dan mengerjakan tugas-tugas sekolah, maka lebih memungkinkan peserta didik untuk terbantu. Dalam hal ini *self-meaning* akan sangat penting, terutama ketika menghadapi situasi penuh beban dan padatnya agenda. *Self-meaning* adalah gambaran manusia dalam memaknai kehidupannya, menurut Adler (1964a) *self-meaning* merupakan bentuk dari upaya menemukan solusi dari permasalahan sosial yang dihadapi.

Hasil penelitian Steger (2006) menemukan bahwa orang yang tinggi gambaran makna kehidupannya, dapat lebih baik kemampuannya dalam mengelola tantangan hidup. Makna dalam kehidupan dan fleksibilitas psikologis memediasi efek stres pada kesejahteraan siswa (Arslan & Allen, 2021). Penelitian Kiang & Fuligni (2009) menemukan bahwa ada korelasi positif antara pencarian makna, *self-esteem* melalui keberhasilan akademik, serta hubungan antara *meaning life*, *self-esteem* dan motivasi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kebermaknaan diri dalam lingkungan sosial menimbulkan suatu rasa tanggung jawab dan kebutuhan yang harus dipenuhi melalui perjuangan untuk sukses. Kondisi tersebut dapat memicu individu untuk berjuang memerangi berbagai kendala, dalam memperoleh pengakuan sebagai individu yang bermakna dalam lingkungan masyarakatnya. Tanggung jawab diri memungkinkan individu berkomitmen diri menunjukkan *life style for succes*. Hasil penelitian lain dari Klussman, dkk. (2022) menyatakan

bahwa koneksi diri dan makna dalam hidup memainkan peran kunci dalam kesejahteraan subjektif seseorang. Ini menunjukkan bahwa lebih banyak penelitian dan intervensi harus fokus pada cara untuk meningkatkan koneksi diri dan makna dalam hidup sebagai cara untuk membantu orang meningkatkan kebahagiaan dalam hidupnya.

Namun, dampaknya kemajuan teknologi bukan hanya menunjang keberhasilan tapi juga dapat memikat keinginan memanfaatkannya pada sisi yang lain (misalnya *game on-line*, dan lain-lain) sampai menyita waktu belajar/ menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Artinya kemajuan teknologi berpeluang membawa kesuksesan, tapi juga sangat berpeluang membawa kegagalan. Keterpikatan pada hal-hal yang menyita waktu untuk belajar, dan kurangnya dorongan rasa tanggungjawab diri memenuhi kebutuhan akan membawa kegagalan. Kognitif yang kurang peka menyadari kegagalan yang dialami akan melemahkan perjuangan mengatasi berbagai tantangan, sehingga memungkinkan individu tetap dalam lingkup *inferiority*. Depresi dan keberadaan makna dalam hidup memberikan kontribusi signifikan yang unik terhadap variasi kepuasan dalam hidup. Siswa dengan depresi yang lebih rendah dan dengan rasa makna dalam hidup cenderung lebih puas dengan kehidupannya (Cömert, Özyeşil, & Özgülük, 2016).

Kegagalan menimbulkan kekecewaan yang dapat berlanjut pada keputusan. Dampak kegagalan sangat membutuhkan perhatian dan penanganan secara profesional sebagai solusi. Kondisi yang menunjukkan kekaburan makna hidup dapat menjadi penyebab frustrasi yang dapat berlanjut pada kondisi lebih buruk. Frankl (1985) dan Maddi (1978) mengungkapkan bahwa eksistensi neorosis sebagai suatu kejadian yang dialami seseorang sebagai suatu kejenuhan, kondisi tanpa makna, *empathy* dan tanpa tujuan. Kehadiran makna hidup secara positif terkait dengan kepuasan hidup dan pengaruh positif (Sung, 2017). Makna hidup berfungsi sebagai penyangga, di mana makna hidup dapat mempengaruhi tekanan dalam kerja sehingga seseorang tidak mudah mengalami stres kerja (Allan, Douglass, Duffy, & McCarty, 2016).

Manusia menurut Adler adalah makhluk sosial. Adanya kesadaran sosial berkaitan dengan bagaimana hidup menjadi bermakna bagi orang lain. Konseling Adlerian merupakan konseling yang didasari dengan pandangan tentang manusia yang dalam pertumbuhannya berawal dari perasaan inferior yang harus berjuang agar dapat menyesuaikan dengan keberhasilan yang ada dalam lingkungannya. Pengalaman-pengalaman individu dalam lingkungan menjadi model untuk berjuang menjadi individu yang superior (sukses) sehingga dapat memperoleh pengakuan dalam lingkungan, juga menjadi model dalam lingkungan sebagai individu yang sukses dan bermakna. Adler (1964) perasaan inferior muncul ketika individu membandingkan dirinya dengan individu

lainnya dalam keluarganya yang sukses; dan perasaan inferior dapat memunculkan kesadaran yang memicu perjuangan (striving) agar memperoleh kesuksesan dan kebermaknaan dalam hidup (sebagai individu yang berharga), baik dari diri sendiri maupun dari orang lain. Jika hal tersebut dapat dicapai oleh individu melalui usaha yang tepat, maka individu tersebut akan terus mengalami kemajuan, yang akan menimbulkan perasaan puas dan bahagia.

Tujuannya konseling Adlerian yang intinya mengubah perasaan inferior menjadi superior atau sukses. Konseling Adlerian dalam hal ini akan merupakan suatu proses memulihkan suatu keadaan individu sebagai makhluk sosial. Dimana menurut Adler (1964a) bahwa manusia termotivasi untuk melaksanakan tanggung jawab sosial dan pemenuhan kebutuhan untuk mencapai sesuatu.

Adler adalah salah satu yang pertama untuk mengenali proses ini dalam pembangunan manusia. Ia menyebut urutan pengalaman individu menjadi narasi teleologis gaya hidup, cara unik individu untuk menjadi, mengatasi, dan bergerak melalui tugas-tugas kehidupan. Pandangan Adler (1964b) juga mengemukakan bahwa tujuan hidup utama manusia adalah menyediakan sumber motivasi untuk pencapaian tujuan yang membawa keamanan dan dapat mengatasi *inferior for to be superior or successful*. Adler sendiri menegaskan bahwa sumber motivasi atau hal yang memotivasi individu terutama adalah tanggung jawab sosial memenuhi kebutuhan dan hal itu dapat dikatakan sebagai kebermaknaan hidup dalam masyarakat. Keinginan mewujudkan tanggung jawab sebagai individu bermakna itulah yang perlu ditimbulkan atau dikondisikan melalui *encourage* perlu dilakukan oleh konselor dalam membantu membangun *insight self-meaning life client*.

Wong (2011) berpendapat bahwa makna (*meaning*) satu dari empat pilar gelombang perkembangan kedua perkembangan psikologi positif (tiga pilar lainnya yaitu *virtue, resilience, dan well being*). Penelitian longitudinal mengenai pemaknaan membuktikan adanya hubungan antara makna hidup dan *outcomes* oleh penelitian Farber dkk (2011). Konselor dalam proses konseling Adlerian berusaha mengoptimalkan encouragement with appropriate dengan efektif agar konseli dapat menyadari dirinya. *Encouragement* tersebut diperlengkapi dengan reflection, untuk merefleksikan pengalaman konseling, membantu konseli menemukan kelebihan dan kelemahannya. Sehingga teknik dalam konseling Adlerian ini dapat dikatakan tepat, lengkap dalam membantu konseli.

Suasana menunjukkan ketulusan konselor, memungkinkan timbulnya perasaan terdorong, memiliki semangat baru, harapan karena menyadarikan konseli bahwa ternyata ada kelebihan

sebagai potensi untuk sukses yang belum diolah, dan aspek-aspek lainnya yang memungkinkan konseli merasa mampu untuk berjuang demi kesuksesan. Dengan langkah Membangun hubungan konseling dan assessment, membangun kesadaran diri reorientasi dan reedukasi, dan Terminasi.

Selanjutnya untuk menuju kesuksesan, konseli melalui *encouragement* dibantu untuk mengerti mengenai kesuksesan itu sendiri dan apa yang terkait dengan makna kesuksesan bagi diri dan lingkungannya. Pemahaman akan makna kesuksesan tersebut di atas akan semakin menyadarkan konseli, bahwa hidupnya memiliki arti bagi diri dan lingkungan; karena itu pencapaian tujuan sangat perlu diperjuangkan. Karakteristik Konseling Adlerian dengan teknik *encouragement reflection* dapat menjadi jaminan, bahwa konseling tersebut tepat digunakan sebagai intervensi peningkatan makna diri yang memicu motivasi diri.

Meningkatnya prestasi belajar akan sangat terkait dengan *striving* siswa dalam belajar, dan *striving* lebih cenderung dilakukan oleh individu yang terdorong untuk sukses. Siswa yang memiliki dorongan, akan dapat belajar dari pengalaman, cenderung memiliki pandangan lebih positif tentang *life style*, belajar konsisten dengan tujuan melalui evaluasi diri terhadap kinerja dan pola pikir yang akan membawa dia mampu berperilaku menolak **life style** gagal dan berjuang menunjukkan/menjalani *life style* sukses (Brooks, R. L. & Noy Van, M. 2008, Rill, et al 2009: 112).

Madidi (1978) selanjutnya menekankan bahwa pencarian makna adalah fundamen dalam motivasi manusia. Makna hidup akan lahir dari proses berpikir (*kognitif*) yang perlu diciptakan pada individu; Frankl, dalam Watts (2003:143) menjelaskan bahwa peran makna hidup sangat penting dalam kehidupan manusia. Selanjutnya ditegaskan bahwa makna adalah kategori kognitif yang membentuk pandangan seseorang tentang realitas dan dengan tindakan yang didefinisikan. Bertolak dari latar belakang tersebut maka penelitian ini dilaksanakan untuk menganalisis bagaimana keefektifan pelaksanaan konseling Adlerian dalam meningkatkan pemahaman *meaning life* dalam menjalani kehidupan di era revolusi untuk sukses dalam akademik.

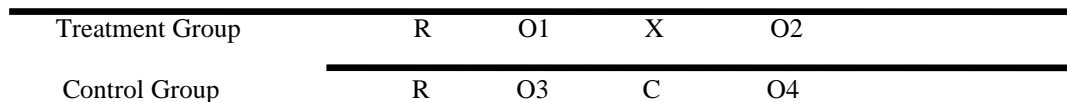
METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian eksperimen murni (*true experiment*) dan rancangan penelitian dari Fraenkel & Wallen (2006: 274). Bentuk desain penelitian ini yakni *pretest-posttest design with control group*. Disain penelitian tersebut dipilih dengan pertimbangan bahwa: (1) rancangan penelitian ini sebagai rancangan tepat untuk jenis penelitian eksperimen termasuk eksperimen pendidikan dan psikologi; (2) rancangan ini tepat

untuk menguji hipotesis dan dapat memberikan pengendalian memadai sehingga variabel-variabel dapat dinilai secara tepat.

Ciri utama rancangan ini adalah (1) kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan konseling Adlerian dengan teknik encouragement; penempatan subjek dalam kelompok eksperimen dan subjek dalam kelompok kontrol dipilih secara random, (2) kelompok kontrol mendapatkan perlakuan dengan konseling Analisis transaksional; (3) Sampel yang terpilih pada kelompok eksperimen dan kontrol diberikan pretes dengan menggunakan alat ukur pemahaman makna hidup yang terdiri dari kemampuan mengevaluasi diri, motivasi berusaha (striving) dan kemampuan belajar dari pengalaman. Penentuan Sempel menggunakan Proportional stratified random sampling rumus nomogram Harry King, pada populasi kelompok eksperimen sebesar 575 Siswa SMPN 1 Airmadidi dengan taraf kesalahan 5% di dapat sampel sebanyak 195 siswa. Sedangkan subjek pada kelompok kontrol dari 429 populasi di SMPN 2 Airmadidi diperoleh sampel sebanyak 145 siswa.

Desain eksperimen dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar berikut; *The Randomized Pretest- Post test Control Group Design*.



Gambar 1 : Desain eksperimen dengan *pratest-posttest design with control group* (Fraenkel & Wallen, 2006: 274)

Keterangan:

- R : Petempatan subjek secara random assignment
- X : Treatment (Perlakuan Eksperimen) konseling Adlerian dengan teknik encouragement reflection.
- O : Pengukuran atau Observasi awal Pretest dan Observasi Posttest (setelah treatment)
- C : Treatment counseling Analisis Transaksional
- O1 : Pre test pada kelompok eksperimen
- O2 : Post test pada kelompok eksperimen
- O3 : Pre test pada kelompok kontrol
- O4 : Post test pada kelompok kontrol

Analisis Data untuk uji hipotesis penelitian (keefektifan konseling Adlerian dengan teknik *encouragement reflection*), akan menggunakan teknik analisis statistik *nonparametric* yang disebut analisis *Mann Whitney t tes*. Teknik analisis ini digunakan untuk menguji perbedaan skor rata-rata *self-meaning* yaitu pada:

- a. Kelompok eksperimen dengan konseling *encouragement reflection* Adlerian, (*pre-test* dan *post-test*)
- b. Kelompok kontrol juga (*pre-test & post-test*)
- c. Post test pada kedua kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol).

Untuk menentukan kriteria efektifitas konseling Adlerian dengan teknik *encouragement reflection* terhadap *self-meaning* siswa, maka akan digunakan pengujian *gain score* dengan menggunakan rumus dan katagorisasi sebagai berikut:

$$\langle g \rangle = \frac{\%sf - \%si}{100 - \%si}$$

Keterangan:

$\langle g \rangle$ = *gain score*

Sf = rata-rata skor *post-test*

Si = rata-rata skor *pre-test*

Tabel 1. Katagorisasi Hasil Analisis *Gainscore* (Hake, R. R., 1998:65)

Nilai	Nilai	Katagori
$g \geq 0,7$	A	Tinggi
$0,7 > g \geq 0,3$	B	Sedang
$g < 0,3$	C	Rendah

HASIL

Berdasarkan hasil uji *gainscore* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Berikut adalah hasil dan kriterianya:

Tabel 2. Display Hasil Uji Gain Score

No.	Nilai	Kelompok			
		Kontrol		Eksperimen	
		Pre-tes	Post-test	Pre-test	Post-test
1	Nilai Terendah	57	68	61	75
2	Nilai Tertinggi	71	83	72	94
3	Rata-rata	66,72	74,38	65,12	89,78
4	Skor Gain	0,226		0,706	
5	Kriteria Gain	Rendah		Tinggi	

Berdasarkan hasil pengujian menggunakan SPSS 23.0 terhadap data *pre-test* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diperoleh nilai $t = 2,544$ dengan *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,012. Karena t hitung lebih besar dari t tabel dengan nilai $2,544 < 5\%$ dan nilai signifikansi sebesar 0,012. Dengan taraf 5% signifikansi lebih kecil dari nilai p yaitu $0,012 < 0,05$. Berdasarkan hasil analisis tersebut, maka tidak terdapat perbedaan kemampuan awal siswa pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Sedangkan hasil pengujian *post-test* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diperoleh nilai $t = 4,856$ dengan *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000. Karena t hitung lebih besar dari t tabel dengan nilai $4,856 < 5\%$ dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi dibandingkan dengan nilai probabilitas dengan taraf 5% menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari nilai p yaitu $0,000 < 0,05$. Berdasarkan hasil analisis tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan secara signifikan antara hasil perlakuan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen. Yang diperkuat dengan perbedaan *Mean* sebesar 15,4 dan kelompok eksperimen $89,78 > 74,38$ kelompok kontrol.

Dari hasil perhitungan *gainscore* dan *uji-t* diketahui bahwa terdapat pengaruh signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, dengan demikian pemberian konseling Adlerian dengan teknik encouragement reflection efektif meningkatkan *self-meaning* siswa.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa konseling Adlerian dengan *encouragement* sebagai suatu proses pengobatan karena mengandung pemberdayaan untuk pertumbuhan dan peningkatan kompetensi serta merupakan suatu teknik untuk mengembalikan pola harapan konseli. Millar A. (2007) menjelaskan bahwa “*encouragement merupakan prinsip dasar yang esensial dalam keseluruhan praktek Adlerian, oleh karena itu dalam setiap treatment jangan menyimpang dari encouragement; bahkan aspek encouragement meringkai isi proses bantuan*”.

PEMBAHASAN

Konseling Adlerian berdasarkan hasil penelitian ternyata dapat meningkatkan kesadaran akan makna hidup yang memicu perjuangan memilih perilaku yang memungkinkan berhasil dan berkomitmen diri menunjukkan perilaku berhasil. Proses konseling Adlerian melalui *encouragement* konselor secara mendalam untuk membantu konseli menyadari *life style default*, memahami diri, masalah diri terkait pola pikir yang melahirkan *life style* tidak konsisten dengan impian (tujuan) dan proses membantu konseli ke arah pola pikir yang dapat melahirkan *life style* yang konsisten dengan pencapaian tujuan bermakna.

Keefektifan proses konseling Adlerian dapat menjadi dasar perluasan penggunaannya dalam menangani berbagai aspek psikologis yang belum dikembangkan, dan juga untuk lebih memahami makna dan kesejahteraan psikologis pada remaja. Dalam hal tersebut konseling Adlerian sebagai implikasi pendidikan dapat dilakukan untuk membantu remaja mengembangkan secara holistik pada fisik, pikiran, dan kejiwaan mereka dalam menjelajah ke dunia dewasa artinya menjadi individu yang bermakna dalam pembangunan pendidikan. Konseling Adlerian memungkinkan timbulnya kebermaknaan diri dalam lingkungan keluarga, dalam masyarakat. Timbulnya kebermaknaan diri dalam masyarakat memungkinkan individu menularkan rasa tanggung jawab dalam membantu teman untuk sukses. Hal tersebut menyangkut *self-acceptance*, *crucial meaning life* dan komitmen untuk kepuasan hidup pribadi dan kesehatan psikologis.

Konseling Adlerian bertolak dari konsep teori Adler (1992) yang bisa relevan dengan kehidupan individual dan sosial, di lihat tiga konsep utama:

1. Kompleks inferior sebagai masalah
2. Kompensasi kekurangan dirasakan nyata atau dibayangkan, dan yang menjadi tujuan akhir
3. Konsep menjadi bagian dalam masyarakat

Perasaan inferior, merupakan keadaan awal ketika individu mulai mampu mengamati kesuksesan yang dapat diperoleh orang lain; kesuksesan yang diraih orang lain membuat individu menjadi pengamat sambil belajar mengevaluasi apa yang bisa membuat orang berhasil. Pengamatan keberhasilan, dipasang pada diri untuk bisa merasakan apa yang dirasakan orang yang berhasil dengan berkata pada diri: jika saya dapat melakukan apa yang akan membuat saya berhasil, maka saya juga akan merasa senang karena berhasil. (Adler, 1964a) berpandangan bahwa kekuatan satu-satunya melatarbelakangi tindakan untuk maju berjuang secara dinamis adalah harapan untuk sukses atau superior yang terasa melalui penghargaan atas hasil perjuangan.

Kegagalan menunjukkan ada hal yang perlu dipelajari, dievaluasi untuk diubah dalam bentuk *life style* pilihan yang konsisten terwujud dalam perjuangan yang valid mencapai superior (kesuksesan). Adler dalam William (2011) menyebut kompleks inferior yang serius sebagai suatu kondisi yang menampakkan adanya masalah serius, sehingga tak mungkin lagi individu tersebut bisa memicu diri untuk memperoleh kesuksesan sebagai hidup yang bermakna.

Individu kurang /tidak mampu meningkatkan keberhasilan artinya tidak mampu mengubah diri (*self-discharge*) dari perasaan inferior menjadi superior atau menjadi sukses, hidup penuh makna akan cenderung menunjukkan perilaku kompensasi menutupi kekurangan. Sebagian besar kompensasi yang dilakukan cenderung membawa individu semakin jauh dari apa yang dia

harapkan; hal ini berarti individu lebih cenderung masuk dalam masalah kompleks inferior. Haugen (2014) mengemukakan penjelasan Adler bahwa ketika individu putus asa, dia dapat bertindak dengan cara bersaing secara tidak sehat.

Wilbum (2005) menjelaskan bahwa, anak yang tidak menerima dorongan dan dukungan, akan berperilaku kompensasi tidak tepat atau pemilihan tujuan yang tidak sesuai, akibatnya perasaan inferioritas menjadi berlebihan, putus asa dan bisa menimbulkan depresi. Konsep menjadi bagian dalam masyarakat, oleh Adler (1964b) sebagai proses penyembuhan dengan mulai merasa bagian dari masyarakat luas, membantu mengurangi perasaan neurotik seperti menyendiri, dan memisahkan diri. Baginya, konsep Adler maknanya memungkinkan individu untuk belajar banyak hal tentang memperbaiki diri untuk berkooperatif, hidup lebih sehat, berpikir positif untuk bisa menentukan tujuan. Mengambil *life style* yang konsisten dengan tujuan, serta menjalaninya dengan dukungan interaksi sosial dalam masyarakat yang telah menjadi bagian kehidupannya. Menurut Adler (1964a) bahwa interes sosial membuat orang mampu berjuang mengejar superioritas dengan cara menyesuaikan diri secara sehat, dan tidak “tersesat. Campbell & Brigman (2005) menemukan melalui hasil penelitian bahwa faktor utama atau kunci untuk perubahan perilaku dalam model ini terletak pada reflection dan *encouragement*.

Pandangan-pandangan Adler tersebut di atas menyiratkan bahwa selain pendidikan di lingkungan keluarga di mana individu dibesarkan, juga pada konseling Adlerian membelajarkan mengenai kepentingan sosial yang sangat bermanfaat dalam: (1) pembentukan dan pengembangan karakter, (2) mengembangkan kepedulian sosial dan hidup kooperatif untuk memberikan kontribusi bagi kebaikan orang lain (3) termasuk saling mendorong dalam upaya (*striving*) untuk menemukan kesuksesan, saling menguatkan, menghargai, atau saling memberi kontribusi, untuk kepentingan pribadi dan bersama (si tou timou, tu mou tou artinya manusia hidup untuk menghidupkan manusia lain).

Kegagalan berkali-kali, cenderung mengakibatkan individu semakin lemah memilih tujuan, merencanakan *life style* untuk *striving*. Hal tersebut menjadi masalah disencouragement yang harus diperbaiki dengan mengubah kelemahan menjadi kekuatan *striving*, yang memungkinkan kesuksesan.

Adler (1992a) menjelaskan bahwa, jika anak tidak menerima dorongan dan dukungan secara tepat, akibatnya perasaan inferioritas mereka terjadi berlebihan, dan cenderung putus asa. Banyak yang berjuang menjadi sukses dengan tidak memperhatikan orang lain, tujuannya bersifat pribadi, dan perjuangannya dimotivasi oleh perasaan diri lemah secara berlebihan. Setelah

individu mengadopsi "*tujuan yang salah*," selanjutnya mereka membangun kesalahpahaman untuk mendukung "*logika salah*." Hasil penelitian Millar A. (2007) menunjukkan bahwa dorongan adalah proses multi-faceted dan unsur penting untuk semua praktek Adlerian secara efektif.

Menurut Nasheeda A. (2008) bahwa "*Salah satu tugas utama konselor yaitu membantu memulihkan pola harapan*". Pemulihan pola harapan pada proses konseling Adlerian, terjadi ketika konselor membantu konseli melalui encouragement untuk menemukan pola yang ada dalam pikiran dan perasaan konseli sebagai suatu harapan hidupnya, dan bagaimana berjuang menemukannya, selanjutnya apa yang telah dia temukan sekarang, serta bagaimana perasaan yang menyelubungi konseli terkait pengalamannya. Watts (2006) menemukan bahwa "*proses dorongan merupakan aspek kunci fundamental untuk mengembalikan pola harapan*" dalam konseling Adlerian. Melalui encouragement konselor memberikan kesempatan kepada konseli masuk wawasan tujuan; misalnya mengatakan segala kemampuan yang kenyataan anda (konseli) miliki, mestinya anda tak akan pernah gagal. Apakah yang saya maksudkan dengan ungkapan ini? Pastilah saya bersyukur karena anda mampu memahami maksud saya, terlebih lagi anda mampu memahami diri.

Life style direncanakan akan dilakukan, sebagai fakta bahwa anda anak bangsa yang memiliki keperibadian yang konsisten yaitu berrencana sesuai tujuan yang ingin dicapai serta merealisasikannya demi pencapaian tujuan yang diharapkan. Ini adalah agenda hidup sukses; dan saya akan menerima laporan mengenai kemampuan anda sebagai fakta yang menyenangkan. Nasheeda (2008) dalam penelitiannya mengenai *Life Skills Education for young people: Coping with Challenges* menemukan bahwa kemampuan beradaptif pada perilaku positif memungkinkan individu untuk secara efektif menangani tuntutan dan tantangan sehari-hari. Ini merupakan keterampilan dasar mengatasi tantangan agar individu merasa lebih percaya diri, termotivasi, dan mengembangkan sikap positif terhadap kehidupan.

PENUTUP

Mengacu pada hasil-hasil penelitian sebagai mana telah diuraikan pada bagian sebelumnya, maka pada bagian ini akan dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut: konseling Adlerian efektif meningkatkan pemahaman makan hidup untuk sukses akademik. Untuk itu konselor harus terampil melaksanakan Konseling Adlerian dalam membantu konseli memahami *self-meanning life* agar memiliki identitas *successfull*. (2) perlu dilaksanakan penelitian pelatihan konseling untuk guru Bimbingan Konseling di sekolah

DAFTAR RUJUKAN

- Adler, A. 1964a. The Individual Psychology of Alfred Adler. In H.L. Ansbacher & R.R. Ansbacher (Eds), *The Individual Psychology of Adler*, New York: Harper & Row (Torchbooks).
- Adler, A. 1964b. *Social Interest: A Challenge to mankind*. New York: Caprion.
- Adler, A. 1992. *What life could mean to you* (C. Brett, Trans.). Oxford, England: Oneworld. (Original work published 1931)
- Ansbacher (Eds), *The Individual Psychology of Adler*, New York: Harper & Row (Torchbooks).
- Allan, B. A., Douglass, R. P., Duffy, R. D., & McCarty, R. J. (2016). Meaningful Work as a Moderator of the Relation Between Work Stress and Meaning in Life. *Journal of Career Assessment*, 24(3), 429–440. <https://doi.org/10.1177/1069072715599357>
- Arslan, G., & Allen, K.-A. (2021). Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being. *Psychology, Health & Medicine*, 0(0), 1–12. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1876892>
- Boeree, C.G. 2006. The individual psychology of Alfred Adler: *The International Journal of Individuan Psychology*.
- Cömert, I. T., Özyeşil, Z. A., & Özgülük, S. B. (2016). Satisfaction with Life, Meaning in Life, Sad Childhood Experiences, and Psychological Symptoms among Turkish Students. *Psychological Reports*, 118(1), 236–250. <https://doi.org/10.1177/0033294115626634>
- Ellis, L.B. at al 2009. Reach Out! Online Mental Health Promotion for Young People. *Counselling, Psychotherapy, and Health*, 5(1), The Use of Technology in Mental Health Special Issue, 171-186. 171
- Farber, E.W., Jeshmin Bhaju, Peter E. Campos, Kimya E, Hodari, Veronica J. Motley, Blessing E. Denniany., Magdalene E. Yonker, Sanjay M. Sharma. (2010). Psychological well-being in persons receiving HIV-related mental health services: the role of personal meaning in a stress and coping model. *General Hospital Psychiatry*, 32, 73-79.
- Fraenkl, J. R. & Wallen, N. E. 2006. *How To Design And Evaluate Research In Education* Six Edition, Boston: The Mc Graw-Hill Companies, Inc.
- Haugen, D.A. 2012. *Alfred Adler: Theory and Application*, Graduate School, 1550 East 78th Street Richfield, MN 55423
- Haugen, D.A. 2014. *Alfred Adler: Theory and Application* Adler Graduate School, Daniel A. Haugen at 612-767-7048 or haugen@alfredadler.edu.
- Kiang, L. & Fuligni, A. J. 2009. Meaning in Life as a Mediator of Ethnic Identity and Adjustment Among Adolescents from Latin, Asian, and European American Backgrounds, *The Author*
-

This article is published with open access at Springerlink.com

- Klussman, K., Nichols, A. L., Langer, J., Curtin, N., & Lindeman, M. I. H. (2022). The Relationship between Mindfulness and Subjective Well-Being: Examining the Indirect Effects of Self-Connection and Meaning in Life. *Applied Research in Quality of Life*. <https://doi.org/10.1007/s11482-021-10025-9>
- Madidi, S. (1978) Existential and individual psychologies, *Journal of individual psychology*. (00221805), 34(2), 182-190. Diunduh melalui Psychology & Behavioral <http://search.Ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=20-08->
- Maslow, A. H. 1987. *Motivation and Personality* (3rd ed.). New York: Harper & Row.
- Millar, A. 2007. Encouragement and The Essential Elements of Adlerian Practice, Google Article Counseling School Adler.
- Mosak, H. H. 2005. Adlerian psychotherapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (7th ed., pp. 52-95). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Nasheeda, A. 2008. Life Skills Education for young people: Coping with Challenges, *Counselling, Psychotherapy, and Health*, 4(1), *Counselling in the Asia Pacific Rim: A Coming Together of Neighbours Special Issue*, 19-25.
- Reasoner, R. 2005. The true meaning of selfesteem, Retrieved November 4th from international council for self-esteem.
- Santoso, S. 2004. *Buku Latihan SPSS Statistik Multivariat*. Jakarta: PT Alex Media Komutindo.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. & Kaler, M. 2006. The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80–93.
- Steger, M. F. A & Frazier, P. 2009. Self-Determination Theory Approach to Psychotherapy: The Motivational Basis for Effective Change *Journal of Counseling Psychology* Copyright 2006 by the American Psychological Association 2006, Vol. 53, No. 1, 80–93 0022-0167/06/\$12.00 DOI: 10.1037/0022-0167.53.1.80
- Stegr, M. F. (2009). Meaning in life. In S. J. Lopez (ED), *Oxford handbook of positif psychology* (2nd Ed.) (pp679-687).)xford, Uk: Oxford University Press.
- Sujianto, A. E. 2009. *Aplikasi statistik dengan SPSS 16.0 (cetakan Pertama)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- To, S., & Sung, W. (2017). Presence of Meaning, Sources of Meaning, and Subjective Well-Being in Emerging Adulthood: A Sample of Hong Kong Community College Students. *Emerging Adulthood*, 5(1), 69–74. <https://doi.org/10.1177/2167696816649804>
-

Watts, R. E. 2006. Being Encouragement-Focused in Counseling, Sam Houston State University

Wong (2011). Positive Psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life.
Canadian psychology, 52,2,69-81