



## Bimbingan Karier Berbasis Kekuatan Diri : Kajian Filsafiah dan Ilmiah

**Anna Ayu Herawati<sup>1</sup>, Mamat Supriatna<sup>2</sup>**

1 Universitas Bengkulu,

2 Universitas Pendidikan Indonesia

### Info Artikel

Sejarah artikel:

Diterima Januari 2023

Disetujui Juni 2023

Dipublikasi Des 2023

**Keywords:**

*Bimbingan Karier;*

*Kekuatan Diri; Kajian*

*Filsafiah; Kajian Ilmiah*

### Abstrak

Kajian ini bertujuan untuk mendeskripsikan model bimbingan karier kekuatan diri secara filsafiah dan ilmiah. Ruang lingkup yang dibahas pada kajian ini adalah: a) tinjauan filsafiah tentang model bimbingan karir kekuatan diri yang poinnya berisi; hakikat bimbingan karir kekuatan diri, keberadaan manusia dalam lingkup bimbingan karir kekuatan diri b) tinjauan teoritik tentang model bimbingan karir kekuatan diri yang poinnya akan berisi; riwayat singkat bimbingan karir kekuatan diri, analisis konseptual bimbingan karir kekuatan diri, dinamika/struktur teoretik bimbingan karir kekuatan diri, c) analisis perkembangan riset model bimbingan karir kekuatan diri. Prosedur metodologis artikel ini adalah kajian literatur dengan menemukan sumber-sumber materi tulisan yang sesuai dengan variabel dan permasalahan yang dikaji, dipilih 15 artikel relevan terindeks scopus sejak tahun 2012-2022. Data-data yang sudah didapatkan selanjutnya dianalisis dengan metode analisis deskriptif. Kajian ini nantinya akan berguna dalam pengembangan penelitian selanjutnya, juga sebagai bahan referensi terkait tentang bimbingan karir kekuatan diri. Hasil kajian ini berupa konsep bimbingan karir kekuatan diri yang menjadi dasar riset pengembangan dalam bimbingan dan konseling karir.

### Abstract

*This study aims to describe the self-strength career guidance model philosophically and scientifically. The scope discussed in this study is: a) a philosophical review of the self-strength career guidance model whose points contain; nature of self-strength career guidance, human existence within the scope of self-strength career guidance b) a theoretical review of the self-strength career guidance model whose points will contain; a brief history of self-strength career guidance, conceptual analysis of self-strength career guidance, dynamics/theoretical structure of self-strength career guidance, c) developmental analysis of self-strength career guidance research models. The methodological procedure of this article is a literature review by finding sources of written material that are appropriate to the variables and problems studied. The type of data used by the author in this study is data obtained from literature studies. The data that has been obtained is then analyzed using descriptive analysis methods. This study will later be useful in the development of further research, as well as reference material related to self-strength career guidance. The results of this study are in the form of the concept of self-strength career guidance which forms the basis of development research in career guidance and counseling.*

**How to cite:** Herawati, A., & Supriatna, M. (2023). The Self Strength-Based Career Guidance: Philosophical and Scientific Studies. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 12(2), 172-188. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v12i1.62832>

This article is licensed under: CC-BY

Universitas Negeri Semarang 2023

e-ISSN 2597-6133, p-ISSN 2252-6374

✉ Alamat korespondensi:

[annaayuherawati@unib.ac.id](mailto:annaayuherawati@unib.ac.id)

Universitas Bengkulu

## PENDAHULUAN

Kekuatan diri merupakan modal intrinsik dalam masing-masing individu yang dapat digunakan untuk mengembangkan ataupun memaksimalkan daya diri dibidang belajar, kehidupan sosial, permasalahan individu, bahkan permasalahan karir. Kekuatan diri juga memiliki makna tersendiri bagi kalangan tertentu yakni menekankan pada pembangunan dan pengembangan kekuatan yang ada pada diri individu dengan cara mengidentifikasi apa saja kekuatan yang mereka miliki. Karakter kekuatan diri ini merupakan unsur atau mekanisme psikologis yang dapat membentuk keutamaan atau nilai positif dalam diri individu (Norman, 2000; Lindley & Joseph, 2000; Smith, 2006).

Secara filosofis kekuatan diri diartikan sebagai potensi yang dimiliki individu untuk dimaksimalkan dalam menyelesaikan beberapa permasalahan yang dialami seperti mengatur waktu belajar, mengembangkan relasi sosial, sekaligus menentukan dan mengembangkan karir. Tujuannya adalah mengembangkan kesadaran individu terhadap dirinya sendiri dan dunia sekitarnya, serta meningkatkan kemampuan untuk menggunakan kesadaran kekuatan diri ini dalam menghadapi lingkungan bagaimanapun caranya, menerima petunjuk internal dan menerima tanggung jawab bagi setiap pilihannya Mils & Scher (dalam Rachmahana, 2008). David Mils dan Stanley Scher merupakan tokoh filsafat humanis yang membahas tentang ilmu alam sebelumnya hanya dapat dipelajari melalui kognitif saja, sedangkan dalam praktiknya selalu melibatkan aspek afektif mengenai adanya kebutuhan akan pengetahuan, penggunaan intuisi dan imajinasi dalam usaha kreatif, pengalaman yang menantang, memaksimalkan faktor kekuatan yang tersimpan dalam diri. Lebih lanjut David Mils dan Stanley Scher mengggagas sebuah tujuan dari pengembangan tersebut yaitu: membantu individu mengalami proses ilmu pengetahuan termasuk penemuan ide baru; membantu individu untuk mampu menggali dan mengerti tentang diri mereka sendiri; membantu individu menerapkan ilmu pengetahuan untuk diri sendiri serta menyadarkan individu terhadap dunia mereka dan setiap pilihan yang telah mereka ambil (Rachmahana, 2008; Putri, 2018; Sumarsono, Inganah & Iswatiningsih, 2020).

Sejarah munculnya teori kekuatan diri diawali oleh teori klasik psikologi positif yang mempertahankan bahwa psikologi harus mempelajari kekuatan dan kebijakan serta kekurangan dan kelemahan. Ruang terbesar seorang individu dapat berkembang dan tumbuh adalah di wilayah kekuatan dirinya. Selama ini pembahasan tentang psikologis adalah membangun kompetensi klien dan tentang memperbaiki psikologis klien yang rusak, dalam hal ini psikoterapy harus menanamkan sebuah harapan yang bersumber dari dalam diri atau disebut dengan kekuatan diri (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Snyder, Ilardi, Michael & Cheavens, 2000). Selanjutnya teori kekuatan diri juga didasari oleh literatur

penelitian preventif atau pencegahan. Tidak hanya itu teori kekuatan diri juga membangun pondasinya pada literatur resiliensi yaitu proses individu berjuang dengan kesulitan (Wolin & Wolin, 1993; Kaplan, 1995; Desseta & Wolin, 2000). Selain itu *logotherapy* Frankl membentuk pondasi atau landasan untuk teori kekuatan diri dengan penekanan pada pencarian untuk menemukan makna dari kesulitan. Hal ini juga berkaitan dengan perspektif kekuatan diri yang berfokus pada membantu individu menemukan makna dari keadaan yang merugikannya (Frankl, 1963).

Jawaban dari pertanyaan mengapa individu harus memanfaatkan kekuatan diri sangat menarik untuk dikaji. Banyak permasalahan individu baik pada masa remaja maupun dewasa yang terjadi membuat individu terganggu. Pada kajian ini konsep kekuatan diri dikaitkan dengan bidang pendidikan, khususnya bimbingan konseling dalam bidang bimbingan karir yang mana bagian integral dari sebuah pendidikan yang bertujuan untuk memfasilitasi individu menuju perkembangan diri yang optimal (Supriatna & Budiman, 2009; Juwitaningrum, 2013; Khairun, Sulastri & Hafina, 2016; Purwaningsih, 2021). Individu yang berada pada tahap dewasa awal pada usia 18-25 tahun biasanya lebih memperhatikan karir. Individu dewasa awal memiliki tugas perkembangan yang harus dipenuhi dalam konsep *life stages*, individu memiliki tugas perkembangan dalam memahami minat, kemampuan serta mengejar tujuan karir yang lebih spesifik pada pengambilan keputusan karir (Santrock, 2008; Super, 2008). Kesulitan-kesulitan untuk mengambil keputusan karir akan dapat dihindari pada saat individu memiliki sejumlah informasi yang memadai tentang hal-hal yang berhubungan dengan dunia karirnya (Ana, Wibowo & Wagimin, 2017). Proses pengambilan keputusan karir dalam diri individu haruslah memperhatikan dan mempertimbangkan tentang ketidakpastian akan kemampuannya terhadap bidang karir yang diminati, kepastian dan prospek pekerjaan dimasa yang akan datang, serta identitas diri yang dicari oleh individu untuk mengatasi segala ketidakpastian karir tersebut. Mahasiswa harus memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri atau sering disebut dengan *self-efficacy*, memiliki minat terhadap bidang karir serta kekuatan diri (Brown & Ascociates, 2002).

Kekuatan diri tentu sangat berperan penting dalam proses pengambilan keputusan karir seorang individu. Pengambilan keputusan karir menurut Lee, Rojewski & Hill (2013) mendefinisikan sebagai suatu proses yang meliputi pemilihan dari alternatif yang tersedia untuk menentukan pendidikan ataupun pekerjaan yang didasarkan pada minat, tipe kepribadian, perasaan akan hambatan, peluang dan identitas vokasional yang dimilikinya. Proses pengambilan keputusan karir dipengaruhi oleh elemen kekuatan diri, selanjutnya cara mereka mengambil keputusan karir tergantung pada elemen diri sendiri.

Melihat pentingnya mengatasi masalah tantang pengambilan karir tersebut, perlu dikembangkan suatu model bimbingan karir yang sesuai dengan aspek pengambilan keputusan karir. Setelah perubahan paradigma psikologi positif muncullah berbagai pendekatan. Salah satu pendekatan atau model baru adalah *Strength Based Therapy* atau disebut juga dengan terapi berbasis kekuatan diri. Pendekatan ini muncul atau dikembangkan pada tahun 2000an pasca pengembangan psikologi positif oleh Seligman. Selanjutnya semakin terkenal setelah menerbitkan buku *Strength Based Therapy* oleh Smith (2013).

*Strengths Based Therapy* atau terapi kekuatan diri berfokus pada kekuatan yang melekat dan keterampilan yang sudah dimiliki oleh seorang individu, dan menggunakan sebagai landasan dalam meraih kesuksesan masa depan dan pemecahan masalah. Konsep inti dari bimbingan kekuatan diri menyediakan landasan untuk membangun kategori kekuatan dan dasar pemikiran untuk intervensi konselor karir. Kategori kekuatan menyarankan beberapa atribut yang berkontribusi pada fungsi sosial dan emosional positif atau negatif (Aspinwall & Staudinger, 2003).

Model bimbingan karir kekuatan diri tidak memfokuskan perhatian pada masalah atau menggunakan bahasa yang stigma atau membuat orang merasa seperti korban. Model bimbingan karir kekuatan diri berfokus pada pemberdayaan individu di bidang karir dengan menarik perhatian positif yang sudah ada di dalam diri dan di lingkungan sekitar mereka. *Strength Based Therapy* tidak hanya mencegah atau mengurangi dalam jangka pendek untuk masalah tertentu tetapi juga membangun kekuatan dalam jangka panjang kepada orang - orang yang bermoral, sehat, dan bahagia yang dapat mengatasi tantangan dalam hidup dan menikmati kehidupan dengan baik dan memuaskan (Cowen, 1998; Lerner & Benson, 2003). Bimbingan karir kekuatan diri dimaksudkan untuk menyeimbangkan faktor bimbingan karir dengan memaksimalkan kekuatan diri bukan dengan kelemahan diri, hal ini dapat dimulai dengan mengakui kelebihan dan kekurangan diri, membangun dan mengembangkan kekuatan. Hal ini secara empirik telah menunjukkan bahwa kekuatan diri dapat memainkan peran kunci dalam perkembangan hidup bahkan perkembangan karir individu (Stallman, 2009; Rashid, 2015). Bimbingan karir kekuatan diri akan membantu individu dalam mengembangkan kemampuannya dalam menilai segala sesuatu keterampilan dan kekuatan yang ada dalam diri individu untuk dimanfaatkan secara maksimal.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah *literature review*, yaitu pencarian literatur baik internasional maupun nasional yang dilakukan dengan menggunakan database Google Scholar, Sciencedirect, dan Scopus.

Pencarian data awal dengan menggunakan kata kunci “*Strengths based therapy*, *Strengths Based Counseling*, *Caracter Strengths*” dan pada intervensi bimbingan karir yang masih belum tereksplorasi relevansinya dengan artikel yang akan disusun.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### A. Tinjauan Filsafiah Model Bimbingan Karir Kekuatan Diri

#### 1. Hakikat Manusia

Pandangan filsafat yang dibahas dalam tulisan ini terkait kekuatan diri adalah filsafat humanistik karena kekuatan diri merupakan aliran psikologi positif yang digagas oleh Smith. Psikologi positif pertama kali digagas oleh Seligman pada tahun 1998, selanjutnya pemikiran-pemikiran dalam psikologi positif berasal dari aliran filsafat humanistik. Tokoh dalam aliran humanistik diantaranya adalah Abraham Maslow, Rogers dan Arthur Comb. Maslow memandang bahwa teori humanistik didasarkan pada asumsi bahwa di dalam diri individu terdapat dua hal penting, yaitu sebuah usaha yang positif untuk berkembang dan kekuatan untuk melawan atau menolak perkembangan tersebut. Selanjutnya Arthur Comb memandang bahwa manusia bertindak didasari oleh sudut pandang atau persepsi (Hikmawan, 2017; Samsara 2020).

Inti dari hakikat manusia menurut Rogers bahwa manusia itu memiliki dorongan untuk mengarahkan dirinya sendiri ke tujuan yang baik ataupun tujuan positif, manusia memiliki akal yang rasional, tersosialisasikan, dan dalam beberapa hal dapat menentukan nasibnya sendiri. Manusia pada hakikatnya dalam proses menyadari (*on becoming*), tidak pernah berhenti serta tidak pernah selesai atau sempurna. Jadi pandangan humanistik menolak pandangan dari Freud bahwa manusia pada dasarnya tidaklah rasional, tidak tersosialisasikan, dan manusia tidak memiliki kontrol terhadap dirinya sendiri. Humanistik juga memandang bahwa orientasi kehidupan yang benar dari manusia adalah pelaksanaan kekuasaan dan kekuatan diri secara kreatif untuk mencari jati diri dan untuk mengembangkan diri (Lamont, 1997; Suryabrata, 2005; Klemm & Schweiker, 2008).

Pandangan filosofi lainnya yang berpengaruh tentang konsep kekuatan diri seperti yang disampaikan Peterson & Seligmen yaitu diantara kekuatan yang diajarkan adalah keberanian, komunikasi interpersonal, wawasan, optimisme, ketekunan, menempatkan masalah dalam perspektif, dan menemukan tujuan dalam hidup. Pandangan manusia dalam bimbingan karir kekuatan diri meliputi : 1) manusia adalah makhluk yang dapat menentukan kebenarannya sendiri. Manusia memiliki kesinambungan pola adaptasi dengan lingkungan mereka, pola yang

mungkin sehat atau tidak sehat; 2) manusia mengembangkan kekuatan sebagai dampak dari interaksi kekuatan internal dan eksternal. Kekuatan tersebut sebagai bagian dari kekuatan pendorong untuk memenuhi kebutuhan psikologis dasar; 3) setiap individu memiliki kapasitas untuk pengembangan kekuatan dan untuk pertumbuhan dan perubahan; 4) tingkat kekuatan sangat beragam, berada dalam suatu rentang dari rendah ke tinggi. Tingkat kekuatan manusia dipengaruhi oleh beberapa faktor kontekstual, termasuk lingkungan dimana mereka dilahirkan, orang-orang yang berinteraksi dengan mereka, dan tokoh panutan yang tersedia dalam kehidupan mereka; 5) kekuatan adalah produk akhir dari proses dialektik yang dapat melibatkan perjuangan seseorang dengan kesulitan hidup yang dihadapi setiap hari; 6) kekuatan manusia akan berperan sebagai pelindung terhadap penyakit mental. Melalui proses pembentukan daya lentur, individu menjadi sadar bahwa mereka memiliki sumber daya internal yang memungkinkan mereka untuk mengatasi atau mengurangi hambatan; 7) remaja akan termotivasi untuk berubah ketika orang tua dan guru mereka fokus pada kekuatan mereka bukan pada kekurangan, kelemahan, atau masalah mereka; 8) dorongan adalah sumber kunci dan bentuk hasil positif yang sengaja diberikan oleh guru, orang tua, dan konselor. Dorongan ini akan memberikan efek perubahan perilaku dalam diri remaja. Dalam pembelajaran dan layanan psikoterapi, fungsi dorongan adalah sebagai titik tumpu untuk perubahan; 9) dalam pendidikan berbasis kekuatan, guru secara sadar dan sengaja menghormati upaya siswa dan perjuangan siswa untuk menghadapi tantangan akademik dan masalah perilaku kelas; 10) Guru (termasuk konselor) yang berbasis kekuatan memahami bahwa orang termotivasi untuk mengubah perilaku disfungsional dan diri mereka sendiri karena mereka berharap bahwa hal tersebut akan membawa perubahan hidup yang diinginkan dan akan bermanfaat jika dilakukan (Peterson & Seligman, 2004).

Berdasarkan beberapa pandangan filsafat dari ahli sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa hakikat manusia merupakan makhluk yang memiliki kesadaran yang dapat menentukan kebenarannya sendiri yang memiliki kekuatan dari dampak internal dan eksternal, serta mampu mengembangkan kekuatan di dalam diri untuk perkembangan hidup yang optimal

## 2. Pandangan Dunia (*World View*)

Pandangan dunia mengenai konsep kekuatan diri memunculkan sudut pandang dari beberapa ahli. Manusia yang sehat adalah yang memiliki proses untuk memenuhi kebutuhan diri, hal ini bisa juga berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan karir individu. Manusia memiliki potensi

yang luar biasa dari dalam dirinya apabila dikembangkan secara baik dan optimal, hal ini yang membuat istilah teori kekuatan diri dalam bimbingan karir. Secara filosofi kekuatan diri memiliki banyak sudut pandang, beberapa diantaranya memandang kekuatan diri manusia adalah sesuatu yang sudah mereka miliki sejak lahir. Manusia merupakan makhluk berakal, dan melalui proses berpikirnya tersebut manusia mendapatkan apa yang diinginkannya (Juhari, 2013; Nugraheni, Rochmad & Isnarto, 2021).

Konsep dari kekuatan diri manusia dibahas dalam filsafat humanis, dimana konsep humanis berkaitan erat dengan pandangan tentang nilai-nilai kemanusiaan bahkan sampai pada pencarian hakikat manusia. Pandangan manusia menurut para filsuf pada masa Yunani awal seperti Anaximenes, Pythagoras, dan Heraclitus dianggap sebagai mikrokosmos yang berarti manusia adalah sebagai "dunia kecil" adalah bentuk dari representasi dari realita "dunia luas" atau disebut juga makrokosmos (Russell, 1961; Hadi, 2012). Istilah kekuatan diri digunakan di seluruh dunia sehingga pada akhirnya meningkatkan arti pengetahuan dan kegunaan dalam ranah psikologi (Peterson & Seligman, 2004). Perilaku individu dapat disesuaikan oleh mereka untuk mendapatkan hasil terbaik dalam situasi tertentu dan dapat belajar membangun kehidupan dengan menggunakan kekuatan dalam berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang selaras dengan nilai-nilai inti yang dimiliki oleh individu (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, dan Lillis, 2006).

Peneliti yang tergabung dalam proyek bernama *Values in Action* (VIA) di University of Pennsylvania telah berevolusi dalam diagnosis manual tentang kekuatan individu (Peterson & Seligman, 2004), kategori klasifikasi yang tercantum adalah sebagai berikut: (a) kekuatan kebijaksanaan dan pengetahuan, (b) kekuatan keberanian, (c) kekuatan kemanusiaan dan cinta, (d) kekuatan keadilan, (e) kekuatan kesederhanaan dan (f) kekuatan transendensi. Berdasarkan manual diagnostic yang telah berkembang menjadi tantangan yang menarik bagi para peneliti dan ahli yang berhubungan dengan kegiatan membantu orang lain. Seorang psikolog pada tahap awal melakukan mendefinisian, mengisolasi dan mengklasifikasikan lebih awal kekuatan manusia dalam budaya yang berbeda. Di antara kekuatan yang dibahas dalam psikoterapi terdapat keberanian, komunikasi interpersonal, pengertian, optimisme, tekad, menempatkan masalah dalam perspektif dan menemukan makna dalam hidup (Peterson & Seligman, 2004). Sebenarnya Franz Magnis Suseno membuat humanisme dan kemanusiaan dapat lebih mudah dipahami. Bagi Pastor Magnis, humanisme adalah sikap faktual dan tidak ambigu (eksplisit), yang menempatkan manusia sebagai pusat dan menjadi titik tolak untuk menilai kehidupan

masyarakat yang baik; persyaratan inti adalah bahwa orang-orang dihormati dalam martabat kemanusiaan mereka. Sementara itu, kemanusiaan (Jerman:humanitat, Inggris:humanness) adalah sikap yang diharapkan oleh gerakan humanis, yaitu: cita-cita pembangunan kemanusiaan dan kapasitas hati dan jiwa manusia dalam keselarasan dan keseimbangan; mengembangkan budaya dan keluhuran intelektual; cita-cita ini diwujudkan dalam sikap terbaik dan terhangat terhadap orang-orang terdekat sesama manusia (Suseno, 2003).

### 3. Nilai-Nilai Kehidupan

Nilai-nilai kehidupan dapat dipahami dari filosofi yang telah dibahas sebelumnya dan dikaitkan oleh beberapa ahli. Nilai diasumsikan sebagai *value* yang ada dalam kehidupan manusia. Hidup manusia terdiri dari 3 pokok penting yaitu yang berkaitan dengan hubungan manusia dengan Tuhan, hubungan manusia dengan keberadaan alam semesta, dan hubungan manusia dengan manusia lainnya dalam seting kelompok ataupun individual (Hikmawan, 2017).

Filosofi humanis menikmati, mengembangkan, dan memanfaatkan kekayaan materi, budaya, dan spiritual yang melimpah ini bagi semua orang untuk menemukan keterkaitannya dalam hidup mereka, dan untuk mengintegrasikan pada kepribadian mereka. Seperti yang pernah dikatakan Aristoteles, filsafat membawa kejelasan dan makna benda-benda disekitar alam ini sangat dalam implikasinya terhadap hidup manusia. Filsafat sebagai sintesis berusaha untuk menemukan kebenaran dan pandangan terarah tentang alam semesta, sifat manusia, masyarakat, dan nilai-nilai utama yang harus dicari oleh manusia. Mengkritik pendapat dari Plato yang memandang bahwa filsuf adalah penonton sepanjang masa, pada akhirnya dikembangkan pandangan bahwa filsuf tidak boleh hanya menonton saja, untuk mencapai interpretasi yang masuk akal tentang alam dan manusia, maka filsuf harus menyelidiki cabang-cabang utama ilmu alam, seperti kimia, astronomi, biologi, dan juga ilmu-ilmu sosial seperti sejarah, ekonomi dan juga politik (Lamont, 1997). Salah satu tokoh humanism yaitu Pico, mengklaim bahwa manusia adalah makhluk yang Tuhan beri kebebasan untuk memilih dan menjadikannya pusat perhatian dunia, oleh karena itu manusia bebas untuk melihat dan memilih apa yang terbaik menurutnya (Abbagnano, 1967).

## B. Tinjauan Teoretik Model Bimbingan Karir Kekuatan Diri

### 1. Riwayat Singkat Teori Kekuatan Diri

Teori kekuatan diri adalah jenis psikoterapi dan konseling positif yang berfokus pada kekuatan dan sumber daya internal manusia, bukan pada

kelemahan, kegagalan, dan kekurangan. Inti dari teori ini yaitu membentuk pola pikir positif yang membantu manusia membangun kualitas terbaiknya, menemukan kekuatan, meningkatkan ketahanan dan mengubah pandangan dunia menjadi lebih positif. Para praktisi percaya alasan utama untuk mendiskusikan masalah klien adalah untuk menemukan kekuatan batin yang dapat dimanfaatkan klien untuk membangun solusi (Frisch, 2005; Rashid, 2015; Ramadhoni & Kalsum, 2018).

Teori ini dikembangkan pada tahun 1950-an dan kemudian disempurnakan oleh profesor dan psikolog Donald Clifton. American Psychological Association menyebut Clifton "bapak terapi berbasis kekuatan dan kakek dari psikologi positif." Dalam dekade berikutnya, terapi berbasis kekuatan berevolusi dari pekerjaan orang-orang di berbagai disiplin ilmu, termasuk pekerjaan sosial, psikologi konseling, psikologi positif, terapi yang berfokus pada solusi, dan terapi naratif. Teori berbasis kekuatan berdiri terpisah dari perawatan lain dalam penggunaan keterlibatan klien. Praktisi terapi berbasis kekuatan percaya bahwa pengobatan harus dilakukan secara individual, dengan solusi yang datang dari klien sendiri, dipandu oleh keahlian terapis. Salah satu kritik terhadap terapi berbasis kekuatan adalah bahwa terapi tersebut mengasumsikan orang memiliki semua yang mereka butuhkan dalam diri mereka untuk memecahkan masalah apa pun. Pendukung teori akan mengatakan bahwa, sementara beberapa masalah sangat kompleks, terapis dapat dan masih membawa keahlian mereka sendiri untuk membantu klien (Milne, Edwards & Murchie, 2001; White, 2002; Durham, 2022).

Mengikuti perkembangan oleh Donald O. Clifton, beberapa definisi kekuatan yang diperoleh dan terus berkembang hingga saat ini. Menurut (Clifton, 2006; Smith, 2013) kekuatan adalah kemampuan untuk konsisten dan melakukan aktivitas tertentu dengan sempurna. (Linley dan Harrington, 2007), kekuatan adalah kemampuan untuk merasakan, berpikir, dan bertindak dengan cara yang memungkinkan dan berfungsi secara optimal untuk menghasilkan hasil yang berharga (Linley dan Harrington, 2007).

Beberapa definisi yang berbeda-beda antara satu ahli dengan ahli lainnya masih memiliki akar yang sama yaitu teori kepribadian klasik. Dalam pandangan psikologi positif, semua kekuatan berasal dari genetik yang dapat menunjukkan perbedaan setiap masing-masing individu (Smith, 2013). Clifton dan Harter (2003; Smith, 2013) mengakui peran teori kepribadian sebagai dasar pendekatan dan pemahamannya menjadi akrab dengan konsep kekuasaan. Sekarang dikenal di khalayak luas bahwa

kekuatan ini bersifat genetik dan bagaimana seorang individu dapat tumbuh dan berkembang secara dinamis.

## 2. Analisis Konseptual Bimbingan Karir Kekuatan Diri

Kekuatan diri merupakan aliran yang berasal dari psikologi positif yang mana pendekatannya memiliki tujuan untuk memanfaatkan dan mengeksplorasi fungsi manusia yang optimal dalam berbagai domain kehidupan melalui karakter kekuatan (Peterson & Seligman, 2004). Bimbingan karir kekuatan diri menyajikan bantuan karir kepada individu melalui pemanfaatan kualitas manusia yang positif, kekuatan atau potensi diri yang sering kali tidak dikenali oleh individu tersebut (Luthan, 2002; Smith, 2006; Ovadia, Butbul & Benjamin, 2013).

Teori ini dikembangkan pada tahun 1950-an dan kemudian disempurnakan oleh profesor dan psikolog Donald Clifton. American Psychological Association menyebut Clifton "bapak terapi berbasis kekuatan dan kakek dari psikologi positif." Dalam dekade berikutnya, terapi berbasis kekuatan berevolusi dari pekerjaan orang-orang di berbagai disiplin ilmu, termasuk pekerjaan sosial, psikologi konseling, psikologi positif, terapi yang berfokus pada solusi, dan terapi naratif. Teori berbasis kekuatan berdiri terpisah dari perawatan lain dalam penggunaan keterlibatan klien. Praktisi terapi berbasis kekuatan percaya bahwa pengobatan harus dilakukan secara individual, dengan solusi yang datang dari klien sendiri, dipandu oleh keahlian terapis. Salah satu kritik terhadap terapi berbasis kekuatan adalah bahwa terapi tersebut mengasumsikan orang memiliki semua yang mereka butuhkan dalam diri mereka untuk memecahkan masalah apa pun. Pendukung teori akan mengatakan bahwa, sementara beberapa masalah sangat kompleks, terapis dapat dan masih membawa keahlian mereka sendiri untuk membantu klien (Milne, Edwards & Murchie, 2001; White, 2002; Durham, 2022).

Beberapa definisi mengenai kekuatan diri sangat beragam, bimbingan berbasis kekuatan diri dianggap sebagai pendekatan positif yang dapat menciptakan sebuah konstruksi lingkungan untuk memfasilitasi pengembangan karakter kuat dan pengembangan dengan hal-hal yang berkaitan dengan masa depan (Snyder & Lopez, 2007). Individu dapat menyesuaikan tindakan ataupun perilaku untuk mendapatkan hasil terbaik dalam situasi tertentu mengenai masa depan atau mengenai pengambilan keputusan. Pemanfaatan karakter kekuatan diri berguna untuk pencapaian tujuan yang selaras dengan nilai-nilai yang dimiliki individu (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006; Kaczmarek, 2006). Penting untuk memahami bimbingan berbasis kekuatan ini adalah salah satu upaya yang dapat digunakan konselor untuk memberikan bantuan kepada orang-orang

yang mengalami masalah khususnya dalam hal ini dibidang karir dengan pendekatan yang holistik. Masalah yang tidak diatasi akan menghasilkan suatu kondisi ketidakberdayaan individu yang biasanya terwujud dalam kondisi : pelabelan kelemahan, berfokus pada kekurangan dan ketidakberdayaan, mengabaikan potensi yang dihasilkan dari kesulitan, lingkungan yang tidak berfungsi dan sebagainya (Hammond & Zimmerman, 2012).

Berdasarkan beberapa paparan pengertian bimbingan karir kekuatan diri, dapat ditarik inti dari pengertian bimbingan karir kekuatan diri merupakan salah satu intervensi yang dapat digunakan oleh konselor dalam memberikan pelayanan bimbingan dan konseling kepada individu dalam bidang karir. Penggunaan model kekuatan diri berfokus pada pemanfaatan hal-hal yang ada dalam diri individu untuk dilakukan optimalisasi karakter kekuatan guna mendapatkan tujuan hidup yang diinginkan.

### 3. Dinamika/Struktur Teoretik Kekuatan Diri

Kekuatan diri memiliki sejumlah dinamika baik internal maupun eksternal, kekuatan diri dapat dinilai secara intrinsik maupun ekstrinsik, kekuatan diri juga dapat terikat oleh budaya, berdasarkan konteks serta berorientasi pada pengembangan dan umur. Kekuatan juga melibatkan kemampuan beradaptasi dan fungsionalitas karena terkait dengan orang lain dan masyarakat yang memungkinkan seorang individu berpindah dari satu tingkat kekuatan ke tingkat kekuatan lainnya. Kekuatan dicirikan oleh kualitas individu tertentu yang dikaitkan dengan hasil kehidupan yang baik.

#### a) Kekuatan Terikat Budaya

Kekuatan tidak dapat dipungkiri memiliki keterkaitan dengan budaya. Karakteristik yang dianggap sebagai kekuatan dalam satu budaya dapat dilihat sebagai kelemahan jika dipandang dalam budaya yang lain (Smith, 2013). Kekuatan terikat oleh budaya dapat dicontohkan dengan budaya yang memiliki label individualis maka otonomi sangat dihargai, sebaliknya dalam budaya yang dilabelkan sebagai kolektivis, keterampilan relasional mungkin lebih ditekankan (Smith, 2013). Konselor yang profesional dihadapkan dengan sebuah tantangan untuk belajar dan memahami kekuatan individu dan budaya sehingga mereka dapat memenuhi kebutuhan klien yang beragam.

#### b) Kekuatan Berbasis Kontekstual

Kekuatan seorang manusia memiliki ketergantungan kontekstual (Aspinwall & Staudinger, 2003), karena mereka melibatkan interaksi dengan lingkungan material atau dengan konteks manusia (Staudinger, Marsiske & Baltes, 1996; Staudinger & Pasupathi, 2000). Kekuatan dikembangkan dalam situasi tertentu yang dapat meningkatkan atau

menghambat kekuatan manusia. Selama perang misalnya, muncul kekuatan karakter tertentu seperti keberanian atau kepengenecutan. Konselor harus mempertimbangkan situasi kontekstual yang dihadapi klien, karena kemungkinan perilaku klien dianggap sebagai kekuatan dalam satu situasi dan kewajiban pada konteks sosial yang berbeda.

c) Kekuatan Berorientasi Pada Perkembangan dan Umur

Kekuatan merupakan suatu perkembangan yang membutuhkan tingkat kematangan kognitif, fisik dan emosional tertentu atau pengembangan pengalaman (Lyons, Uziel-Miller, Reyes & Sokol, 2000). Kekuatan berkaitan dengan usia karena tindakan anak kecil tidak dapat diartikan dalam hal kekuatan seperti keberanian.

d) Adaptasi dan Fungsionalitas

Kemampuan seseorang untuk menerapkan sebanyak mungkin sumber daya dan keterampilan yang berbeda yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah atau untuk mencapai tujuan dapat dianggap sebagai kekuatan manusia. Para peneliti telah mengkarakterisasi kekuatan manusia sebagai keterampilan bertahan hidup kritis yang memungkinkan orang untuk memperbaiki diri mereka sendiri. Kekuatan berkembang menuju adaptasi eksternal. Manusia adalah organisme yang membenarkan diri sendiri untuk terlibat dalam adaptasi berkelanjutan terhadap lingkungan (Smith, 2013).

e) Kualitas Normatif dan Lingkungan yang Mendukung

Kekuatan juga bersifat normatif, karena seringkali mereka dibandingkan terhadap negara-negara yang kurang berkembang lainnya. Misalnya, kekuatan keberanian berbeda dengan kepengenecutan. Semua masyarakat mengembangkan standar untuk apa yang dianggap sebagai kekuatan manusia. Pelanggaran norma kekuatan oleh individu dapat menimbulkan sanksi dan stigma sosial. Selain itu, budaya dan lingkungan mengandung kondisi yang memungkinkan membantu atau mencegah individu mencapai kekuatan tertentu (Smith, 2013). Struktur kelas sosial dapat mencegah individu mencapai kekuatan tertentu (McCubbin, McCubbin, & Thompson, 1993). Semua masyarakat cenderung menetapkan situasi, peristiwa, atau struktur yang membantu individu berpindah dari satu tingkat kekuatan ke tingkat kekuatan lainnya.

f) Transedensi

Kekuatan manusia juga dapat memiliki kualitas transedensi, karena dapat digunakan untuk melawan kekuatan atau serangan baik mental maupun fisik (Aspinwall, Richter & Hoffman 2001). Kekuatan membantu seseorang mengatasi dan meningkatkan keadaan pribadi. Kekuatan

dapat berkembang dari suatu kebutuhan untuk menemukan makna dan tujuan dalam hidup kita sehingga kita mencari orang, tempat dan pengalaman transformasional yang membantu kita merasakan keterhubungan dengan manusia.

g) Polaritas

Kekuatan sering berkembang dari polaritas, eksistensi manusia dicirikan oleh polaritas seperti kebahagiaan/kesedihan, otonomi/ketergantungan, dan kesehatan/penyakit. Kekuatan manusia dapat berkembang dari keadaan manusia yang positif maupun negatif. Pergeseran polaritas terjadi seiring bertambahnya usia, sehingga usia dikaitkan dengan hilangnya fungsi fisik tetapi peningkatan kebijaksanaan (Smith, 2013).

4. Kegunaan Teoretik dan Praktis Untuk BK

Secara teoretis, tinjauan yang sebelumnya telah dibahas dapat menghasilkan konsep kekuatan diri sebagai metode bimbingan karir. Dalam kajian ini, konsep kekuatan diri relevan dengan bimbingan konseling di bidang pendidikan, khususnya bimbingan karir. Bimbingan karir merupakan bagian integral dari pendidikan yang bertujuan membantu individu mencapai pengembangan diri yang optimal (Supriatna & Budiman, 2009; Juwitaningrum, 2013; Khairun, Sulastri & Hafina, 2016; Purwaningsih, 2021). Individu di masa dewasa antara usia 18 dan 25 cenderung lebih memperhatikan karir. Dewasa sebelum waktunya memiliki tugas perkembangan yang perlu diselesaikan dalam konsep tahapan kehidupan, dan individu memiliki tugas perkembangan dalam memahami minat, keterampilan, dan mengejar tujuan karir yang lebih spesifik dalam keputusan karir (Santrock, 2008; Super, 2008). Bimbingan karir kekuatan diri dimaksudkan untuk menyeimbangkan faktor bimbingan karir dengan memaksimalkan kekuatan diri bukan dengan kelemahan diri, hal ini dapat dimulai dengan mengakui kelebihan dan kekurangan diri, membangun dan mengembangkan kekuatan. Hal ini secara empirik telah menunjukkan bahwa kekuatan diri dapat memainkan peran kunci dalam perkembangan hidup bahkan perkembangan karir individu (Stallman, 2009; Rashid, 2015).

Secara praktis, penjelasan yang diberikan dapat memperkaya teori dan teknik intervensi dalam layanan bimbingan karir. Sebagai dasar pengembangan riset tentang metode dalam bimbingan dan konseling khususnya dalam bidang karir. Tentunya dalam kajian ini juga menimbulkan pertanyaan penelitian yang nantinya dapat dieksplorasi lebih lanjut oleh peneliti lain.

## SIMPULAN

Ruang lingkup yang dibahas pada artikel ini adalah: a) tinjauan filsafiah dan ilmiah model bimbingan karir kekuatan diri yang poinnya berisi; hakikat manusia, pandangan dunia, nilai-nilai kehidupan. b) tinjauan teoretik tentang bimbingan karir kekuatan diri yang poinnya berisi; riwayat singkat teori bimbingan karir kekuatan diri, analisis konseptual bimbingan karir kekuatan diri, dinamika/struktur teoretik kekuatan diri serta kegunaan teoretis dan praktis untuk BK. Hasil kajian ini berupa konsep model bimbingan karir kekuatan diri yang menjadi dasar riset dalam bimbingan dan konseling karir. Salah satu intervensi konselor karir mengembangkan karir klien dengan memanfaatkan kekuatan diri klien seperti potensi, motivasi, *self efficacy* serta karakter kuat individu yang dapat dimanfaatkan ketika mereka membuat keputusan karir. Bimbingan karir kekuatan diri menyajikan bantuan karir kepada individu melalui pemanfaatan kualitas manusia yang positif, kekuatan atau potensi diri yang sering kali tidak dikenali oleh individu tersebut. Bimbingan karir kekuatan diri dimaksudkan untuk menyeimbangkan faktor bimbingan karir dengan memaksimalkan kekuatan diri bukan dengan kelemahan diri, hal ini dapat dimulai dengan mengakui kelebihan dan kekurangan diri, membangun dan mengembangkan kekuatan diri.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abbagnano, N. 1967. "Humanisme" dalam The Encyclopedia of Philosophy, vol. 3, New York: Macmillan Publishers.
- Ana, A., Wibowo, M. E., & Wagimin, W. (2017). Bimbingan kelompok dengan teknik role playing untuk meningkatkan self-efficacy dan kekuatan diri (outcome expectations) karir siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 49-53.
- Aspinwall, L. G. (2001). Dealing with adversity: Self-regulation, coping, adaptation, and health. In A. Teaser & N. Schwarz (Eds.), *Handbook of social psychology: Intraindividual processes* (pp. 591 - 614). Malden, MA: Blackwell.
- Aspinwall, L. G., Richter, L., & Hoffman III, R. R. (2001). Understanding how optimism works: An examination of optimists' adaptive moderation of belief and behavior.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. New York, NY: Prentice Hall
- Cowen, E. L. (1998). Changing concepts of prevention in mental health. *Journal of Mental Health*, 7, 451–461.
- Desetta, A., & Wolin, S. (2000). *The struggle to be strong: True stories by teens about overcoming tough times*. Minneapolis, MN: Free Spirit Press

- Durham, J. (2022). *A Womanist Strength-Based Therapeutic Perspective: A Training Resource for Practitioners Treating African American Women Trauma Survivors* (Doctoral dissertation, Regent University)
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy.* New York: Washington Square.
- Frisch, M. B. (2005). *Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy.* John Wiley & Sons.
- Hammond, W., & Zimmerman, R. (2012). A strengths-based perspective. *A report for resiliency initiatives*, 1-18.
- Hikmawan, F. (2017). Perspektif filsafat pendidikan terhadap psikologi pendidikan humanistik. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(1), 31-36.
- Juhari. (2013). Muatan Sosiologi dalam Pemikiran Filsafat John Locke. *Jurnal Al-Bayan*.
- Juwitaningrum, I. (2013). Program bimbingan karir untuk meningkatkan kematangan karir siswa SMK. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 132-147.
- Kaczmarek, P. (2006). Counseling psychology and strength-based counseling: A promise yet to fully materialize. *The Counseling Psychologist*, 34(1), 90-95
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169-182.
- Khairun, D. Y., & Sulastri, M. S. (2016). Layanan bimbingan karir dalam peningkatan kematangan eksplorasi karir siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 1(1).
- Khasanah, F., & Subhi, M. R. I. (2020). Penerapan Teori Sosial Kognitif Karir pada Bimbingan Karir dalam Upaya Membantu Pengambilan Keputusan Karir. *Jurnal Inovatif Ilmu Pendidikan*, 2(1), 65-72.
- Klemm, D.E., & Schweiker, W. (2008). *Religion and The Human Future*. India: Blacweel Manifestos.
- Lamont, C. (1997). *The Philosophy of Humanism*. New York: Humanist Press
- Lent, R. W., Ezeofor, I., Morrison, M. A., Penn, L. T., & Ireland, G. W. (2016). Applying the social cognitive model of career self management to career exploration and decision-making. *Journal of Vocational Behavior*, 93, 47-57. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.12.007>
- Lerner, R. M., & Benson, P. I. (2003). *Developmental assets and asset -building communities: Implications for research, policy, and practice*. New York: Kluwer Academic/Plenum.
- Linley, P. A., dan Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in Practice*. New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.

- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Perspectives*, 16(1), 57-72.
- Lyons, J. S., Uziel-Miller, N. D., Reyes, F., & Sokol, P. T. (2000). Strengths of children and adolescents in residential settings: Prevalence and associations with psychopathology and discharge placement. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 39(2), 176-181.
- McCubbin, H. I., Thompson, E. A., Thompson, A. I., & McCubbin, M. A. (1993). Family schema, paradigms, and paradigm shifts: Components and processes of appraisal in family adaptation to crises.
- Milne, J. M., Edwards, J. K., & Murchie, J. C. (2001). Family treatment of oppositional defiant disorder: Changing views and strength-based approaches. *The Family Journal*, 9(1), 17-28.
- Norman, E. (2000). The strengths perspective and resiliency enhancement: A nature partnership. In E. Norman (Ed.), *Resiliency enhancement: Putting the strengths perspective into socialwork practice*(pp. 1-16). New York: Columbia University Press.
- Nugraheni, N., Rochmad, R., & Isnarto, I. (2021). Aliran Humanis dalam Filsafat Matematika. In *PRISMA, Prosiding Seminar Nasional Matematika* (Vol. 4, pp. 393-396).
- Ovadia, L. H., Butbul, V., & Benjamin, B. A. (2014). Strengths-based career counseling: Overview and initial evaluation. *Journal of Career Assessment*, 22(3), 403-419.
- Padesky, C. A., & Mooney, K. A. (2012). *Strengths-Based Cognitive-Behavioural Therapy: A Four-Step Model to Build Resilience*. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(4), 283–290. doi:10.1002/cpp.1795
- Putri, E. I. E. (2018). Humanis dalam mendidik (Analisis terapan aliran psikologi humanistik). *Jurnal Tarbiyatuna: Kajian Pendidikan Islam*, 2(2), 50-65.
- Ramadhoni, S. R., & Kalsum, U. (2018). Strength Based Counseling: Sebuah Pendekatan Inovatif Bagi Konselor Sekolah. In *International Conference on Islamic Guidance and Counseling* (Vol. 1, No. 1, pp. 243-253).
- Rashid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 25-40.
- Rashid, T. (2015). Strength-based assessment. *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life*, 2, 519-542.
- Russell, B. (1961). History of Western Philosophy, and its connection with political and Social Circumstances from the Earliest Times to the present day, London: Alden Press.

- Seligman, Martin E. P & Peterson, Christopher. (2004). *Character Strengths and Virtues A Handbook and Classification*. Oxford: Oxford University.
- Smith, S. T., & Teng, J. G. (2002). FRP-strengthened RC beams. I: review of debonding strength models. *Engineering structures*, 24(4), 385-395.
- Smith, E.J. (2006). The strength based counseling model. *The Counseling Psychologist*, 34
- Snyder & Lopez. (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. USA: Sage Publications, Inc
- Stallman, H.M. (2009). Prevalence of Psychological Distress in University Students: Implication for Delivery Service. *Australian Family Physician*, 37,673-677
- Staudinger, U. M. (1996). Wisdom and the social-interactive foundation of the mind. In P. B. Baltes & U. M. Staudinger (Eds.), *Interactive minds: Life span perspectives on the social foundation of cognition* (pp. 276–315). New York: Cambridge University Press.
- Sumarsono, P., Inganah, S., & Iswatiningssih, D. (2020). *Belajar dan Pembelajaran di Era Milenial* (Vol. 1). UMMPress.
- Supriatna, M., & Budiman, N. (2009). Bimbingan karir di SMK. *Dalam e-book*.
- Suryabrata, S, (2005) Psikologi Kepribadian. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Suseno, M.F. (2003). Manusia dan Kemanusiaan dalam Perspektif Agama, dalam Masa Depan Kemanusiaan, Jogjakarta: Penerbit Jendela.
- Susilowati, N. (2013). Sikap mahasiswa terhadap undang-undang akuntansi publik pada optimisme dan perencanaan karir. *Simposium Nasional Akuntansi XV*.
- Toporek, R. L., & Cohen, R. F. (2017). Strength-based narrative résumé counseling: Constructing positive career identities from difficult employment histories. *The Career Development Quarterly*, 65(3), 222-236.
- Viheräkoski, J. (2020). Strengths in career development: Modeling strength-based career counseling through reflecting customer experience.
- White, V. E. (2002). Developing counseling objectives and empowering clients: A strength-based intervention. *Journal of Mental Health Counseling*, 24(3).
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Villard.