

STRENGTH BASED COUNSELING: SEBUAH PENDEKATAN INOVATIF BAGI KONSELOR SEKOLAH

Sri Rahmah Ramadhoni¹ Ummu Kalsum²

¹Pascasarjana UNNES, ✉ sriramadhoni.sr@gmail.com.

²Pascasarjana UNNES, ✉ ummukalsum95@gmail.com.

Abstract

Strength Based Counseling shows that certain strengths of character, for example, hope, kindness, social intelligence, self-control, and perspectives can support the negative effects of stress and trauma, prevent or reduce interference. School counselors can apply this approach to discover how to recognize and help clients for identifying their strengths so that they can build on existing competencies. Strength Based Counseling helps clients to identify resilience in themselves, their families, or groups when they are in trouble. School counselors can also compare strengths in students and identify existing strengths that are stronger than others. Then, the counselor can help students to use this power where they live, at school and outside of school. The focus of this article is how strength based counseling functions as a counseling approach for school counselors, by: (a) explaining strength based counseling, (b) outlining basic principles of strength in the theory of strength based counseling, (c) discussing how counselors use stages strength based counseling stages.

Keywords: *Strength Based Counseling, School Counselor*

PENDAHULUAN

Memasuki dunia sekolah, siswa dihadapkan pada berbagai persoalan dan perjuangan dalam menghadapi berbagai tantangan yang ada seperti mengatur waktu antara belajar, mengembangkan jaringan sosial, sekaligus menentukan dan membangun karir (Stallman, 2009). Konselor sekolah dituntut untuk tanggap dalam membantu segala persoalan siswa bidang akademik, pribadi, karir dan sosial. Hal ini membutuhkan strategi yang tepat untuk menyelesaikan masalah-masalah yang dialami siswa dan membangun karakter positif. Salah satu pendekatan konseling yang fokus pada remaja yang berisiko dan mendorong pandangan optimis bagi siswa adalah *Strength Based Counseling*. Dalam penelitiannya Smith (2006) juga menegaskan bahwa penekanan seluruh artikelnya pada yaitu membangun kekuatan pada anak-anak dengan selalu berpositif.

Strength Based Counseling tidak hanya mencegah atau mengurangi dalam jangka pendek untuk masalah tertentu tetapi juga membangun dalam jangka panjang kepada orang-orang yang bermoral, sehat, dan bahagia yang dapat mengatasi tantangan dalam hidup dan menikmati kehidupan yang baik dan memuaskan (Cowen, 1998; Lerner & Benson, 2003). *Strength Based Counseling* berarti menemukan bagaimana mengenali dan membantu klien mengidentifikasi kekuatan mereka sehingga mereka dapat membangun kompetensi yang ada (Norman, 2000). Selain itu, *Strength Based Counseling* membantu klien

mengidentifikasi ketahanan dalam diri mereka, keluarga mereka, atau kelompok, ketika mereka berada dalam masalah.

Bukti yang berkembang dengan *Strength Based Counseling* menunjukkan bahwa kekuatan mengenai karakter, misalnya, harapan, kebaikan, kecerdasan sosial, kontrol diri, dan perspektif dapat menyangga dalam melawan efek negatifnya stres dan trauma, mencegah atau mengurangi gangguan di belakang mereka (Park & Peterson, 2006b). Meskipun banyak penelitian literatur berkontribusi pada pemahaman tentang hal positif semacam itu ciri-ciri sebagai altruisme, syukur, dan pengendalian diri, kebanyakan penelitian ini fokus pada satu komponen karakter pada satu waktu, meninggalkan pertanyaan yang tidak terjawab tentang struktur yang mendasari karakter dalam individu (Peterson & Seligman, 2004).

Strength Based Counseling sangat berguna pada siswa dengan riwayat pencapaian rendah. Konselor sekolah dapat membandingkan kekuatan dalam siswa dan mengidentifikasi kekuatan-kekuatan yang ada yang lebih kuat dari yang lain. kemudian, konselor dapat membantu siswa menggunakan kekuatan ini di tempat mereka tinggal, di sekolah dan di luar sekolah. Dalam penelitian Resnick dan Rosenheck (2006) menggambarkan intervensi pada orang dewasa bertindak sesuai dengan apa yang telah mereka pelajari. Latihan ini dapat digunakan dalam konseling kelompok. Siswa dapat bertemu secara teratur sebagai kelompok dan berbagi satu sama lain bagaimana mereka menggunakan kekuatan mereka dalam hidup mereka. Ini bisa menjadi cara yang baik untuk memotivasi siswa dan memungkinkan mereka untuk belajar dari siswa yang lain tentang bagaimana menggunakan kekuatan mereka dalam berbagai cara.

Berdasarkan paparan di atas, maka artikel ini akan memberikan paparan secara konseptual mengenai bagaimana *Strength Based Counseling* berfungsi sebagai pendekatan konseling untuk konselor sekolah, dengan: (a) menjelaskan tentang *Strength Based Counseling*, (b) menguraikan prinsip-prinsip dasar kekuatan dalam teori *strength based counseling*, (c) mendiskusikan bagaimana konselor menggunakan tahapan-tahapan *Strength Based Counseling*.

KAJIAN LITERATUR

Strength Based Counseling

Konsep inti dari *strength based counseling* menyediakan landasan untuk membangun kategori kekuatan dan dasar pemikiran untuk intervensi konseling. Kategori kekuatan menyarankan beberapa atribut yang berkontribusi pada fungsi sosial dan emosional positif atau negatif (Aspinwall & Staudinger, 2003). *Strength Based Counseling* diambil dari tema dominan gerakan psikologi positif, yang mempertahankan bahwa psikologi harus mempelajari kekuatan dan kebajikan serta penyakit, kelemahan, dan kerusakan (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Ruang terbesar setiap orang untuk bertumbuh adalah di wilayah kekuatannya. Perawatan psikologis adalah tentang membangun kompetensi klien, serta tentang memperbaiki kerusakan psikologis yang sehat. Psikoterapi harus tentang pemasangan harapan (Snyder, Ilardi, Michael, & Cheavens, 2000). Selain itu, teori *Strength Based Counseling* didasarkan pada literatur penelitian pencegahan. Melatih klien untuk menjadi tangguh dapat menjadi instrumen dalam mencegah penyakit mental. Misalnya, penelitian telah

menemukan bahwa mengajarkan optimisme kepada peserta untuk mencegah depresi dan kecemasan pada orang dewasa dan anak-anak (Seligman, Reivich, Jaycox, & Gillham, 1995; Seligman, Schulman, & DeRubeis, 1999). Orang-orang muda yang belajar ketekunan dan keterampilan interpersonal seperti manajemen kemarahan dan resolusi konflik dapat mengurangi risiko kekerasan dan penyalahgunaan narkoba. Dengan mengidentifikasi kualitas positif dari orang yang berisiko, konselor memfasilitasi pencegahan yang efektif.

Teori *Strength Based Counseling* juga membangun fondasinya pada literatur dan penelitian resiliensi yang terus berkembang. Resiliensi didefinisikan sebagai proses berjuang dengan kesulitan, ditandai dengan akumulasi individu dari keberhasilan kecil yang terjadi dengan kegagalan intermiten, kemunduran, dan kekecewaan (Desetta & Wolin, 2000; Kaplan, 1995; Wolin & Wolin, 1993). Model *Strength Based Counseling* juga mengacu pada teori-teori yang dibutuhkan. Hirarki kebutuhan Maslow (1954), yang menggambarkan orang sebagai campuran kebutuhan biologis dan sosial, memberikan bagian dari penjelasan teoritis untuk motivasi manusia untuk membangun dan mengekspresikan kekuatan. Maslow (1954, 1971) mengemukakan hierarki kebutuhan berdasarkan dua kelompok: kebutuhan kekurangan dan kebutuhan pertumbuhan. Untuk kebutuhan kekurangan, masing-masing tingkat kebutuhan yang lebih rendah harus dipenuhi atau dipuaskan sebelum pindah ke tingkat yang lebih tinggi berikutnya. Dia mengusulkan bahwa individu siap untuk bertindak atas kebutuhan pertumbuhan mereka, dan hanya jika kebutuhan kekurangan sudah terpenuhi. Individu-individu yang teraktualisasi menemukan diri terpenuhi dan menyadari potensi atau kekuatan mereka. Maslow menyarankan bahwa ketika orang menjadi lebih aktualisasi diri dan transenden, mereka mengembangkan kebijaksanaan (kekuatan yang diakui secara budaya dan universal). Selain itu, logotherapy Frankl (1963) membentuk landasan untuk *Strength Based Counseling*, dengan penekanan pada pencarian untuk menemukan makna dari kesulitan. Demikian pula, perspektif kekuatan berfokus pada membantu klien untuk menemukan makna dari keadaan kehidupan yang merugikan mereka.

Prinsip-Prinsip Dasar *Strength Based Counseling*

Prinsip-prinsip dasar ini akan membantu konselor dalam menerapkan *strength based counseling*. Di antara kekuatan yang diajarkan dalam psikoterapi adalah keberanian, komunikasi interpersonal, wawasan, optimisme, ketekunan, menempatkan masalah dalam perspektif, dan menemukan tujuan dalam hidup (Peterson & Seligman, 2004). Terdapat 10 prinsip dasar dalam teori *strengths-based counseling* sebagai berikut:

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 melibatkan perjuangan seseorang dengan kesulitan yang dihadapi dalam hidup 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 disfungsi dan diri mereka sendiri karena mereka berharap bahwa hal tersebut akan membawa perubahan hidup yang diinginkan dan akan bermanfaat jika dilakukan.

Penerapan *Strength Based Counseling* Bagi Konselor Sekolah

Sepuluh tahap konseling berbasis kekuatan yang diperoleh dari psikologi konseling dan profesi bantuan lainnya diuraikan untuk menggambarkan bagaimana pendekatan ini dapat diimplementasikan. Tahapan-tahapan ini telah muncul dari banyak rangkaian literatur konseling dan psikoterapi (Corsini, 2001).

Tahap 1: Menciptakan Hubungan Therapeutic

Selama tahap pertama, konselor membangun hubungan dengan klien dengan membantu mereka mengidentifikasi kekuatan dan kompetensi untuk menghadapi kesulitan mereka. Penekanan pada kekuatan klien menciptakan rasa aman dan keamanan dalam hubungan konseling, perasaan bahwa mereka akan dihormati dan tidak dinilai secara negatif (Cowger, 1992; De Jong & Berg, 2002; Goldstein, 1990). Membahas kekuatan klien, menilai mereka dengan cara positif sebagai manusia yang berharga (Desetta & Wolin, 2000; Rogers, 1961, 1964; Simon, 1990). Konselor membangun hubungan dengan klien dengan menyampaikan rasa hormat untuk perjuangan mereka.

Tahap 2: Mengidentifikasi Kekuatan

Konselor mengajari klien untuk menceritakan kisah hidup mereka dari perspektif kekuatan. Menceritakan kisah hidup seseorang, memahami kehidupan seseorang, dan melihat diri sendiri sebagai seorang yang selamat

(bukan korban orang tua yang buruk, keluarga miskin, dll.) Menemukan kekuatan klien mungkin tidak mudah karena kita mungkin tidak mencari apa yang berhasil (Bretton, 1993). Konselor membantu klien menemukan kekuatan di tingkat biologis, psikologis, sosial, budaya, lingkungan, ekonomi, materi, dan politik (De Jong & Miller, 1995). Kekuatan biologis dapat mencakup istirahat, nutrisi, kepatuhan terhadap obat-obatan, status kesehatan, olahraga, dan waktu luang yang memadai. Kekuatan psikologis dapat dibagi ke dalam kategori seperti kognitif (misalnya kecerdasan, kemampuan pemecahan masalah, dan pengetahuan), emosional (misalnya, harga diri, suasana hati yang stabil, optimisme, keterampilan coping yang baik, kemandirian, dan disiplin diri), kekuatan sosial (misalnya, kepemilikan dan dukungan, teman, keluarga, dan mentor), kekuatan budaya (misalnya keyakinan, nilai, tradisi, cerita, identitas etnis positif yang kuat, rasa komunitas, dan identitas bikultural), kekuatan ekonomi (misalnya, dipekerjakan, memiliki uang yang cukup dan perumahan yang memadai), dan kekuatan politik (misalnya, kesempatan yang sama dan memiliki suara dalam pengambilan keputusan).

Konselor membantu mengidentifikasi kekuatan klien dengan meminta klien untuk menggambarkan apa yang positif (Durrant & Kowalski, 1992; Saleebey, 1992; Schumm, 1985). Untuk membantu memperjelas kekuatan klien, konselor mungkin mengajukan pertanyaan seperti berikut: Bagaimana Anda berhasil bertahan? Apa yang kamu lakukan dengan baik? Apa yang dilihat orang lain dari Anda? Apa kualitas Anda yang luar biasa? Bagaimana dan dengan siapa Anda membangun hubungan? Bagaimana Anda bisa beradaptasi dengan perubahan? Apa karakteristik atau bakat khusus yang membedakan Anda dari orang lain?

Tahap 3: Menilai Persoalan Presenting

Konselor fokus untuk mencari solusi, mereka juga harus meluangkan waktu untuk memahami pemahaman klien tentang masalah mereka selama fase penilaian (Cowger, 1992). Jika konselor tidak meluangkan waktu untuk mengeksplorasi dengan klien mengenai pandangan mereka tentang masalah yang sebenarnya dan jika konselor mengabaikan cerita tentang masalah-jenuh klien diawal dalam konseling, solusi yang dihasilkan tidak mungkin berhasil (Selekman, 1997). Oleh karena itu, konselor harus mengarahkan klien untuk mengungkapkan apa yang mereka rasakan tentang masalah mereka, mengapa mereka percaya masalah itu ada, apa perilaku/ situasi yang menyebabkan mereka paling banyak masalahnya, dan konsekuensi dari masalah.

Selekman (1997) menawarkan lebih banyak contoh pertanyaan penting dalam mencari masalah yang dapat diberikan oleh para ahli terapi berbasis-kekuatan: Jika ada satu pertanyaan yang baru saja Anda tanyakan pada saya tentang masalah Anda, pertanyaan apakah itu? Bagaimana saya bisa sangat membantu Anda? Apa teori Anda tentang mengapa Anda memiliki masalah ini? Jika ada satu pertanyaan yang Anda harapkan, saya akan bertanya kepada Anda, pertanyaan apakah itu?

Tahap 4: Mendorong Dan Mempertahankan Harapan

Strength based counseling dapat dikonseptualisasikan sebagai konseling dorongan yang didasarkan pada prinsip perilaku penguatan positif. *Dorongan* telah didefinisikan sebagai umpan balik yang menekankan upaya atau

peningkatan individu daripada hasil dari upaya mereka. Menurut Dreikursm (1971) Psikolog konseling secara positif memperkuat klien untuk datang ke terapi, baik secara sukarela atau tanpa sadar, dengan menekankan kekuatan mereka.

Harapan adalah landasan *Strength based counseling* karena harapan adalah penyangga terhadap penyakit mental (Seligman, 1991; Seligman et al., 1999). Orang-orang berkisar dari tinggi ke rendah dalam tingkat harapan yang mereka miliki untuk diri mereka sendiri dan masa depan mereka. Mereka yang memiliki harapan tinggi memiliki tujuan dan jalur untuk mendapatkan tujuan mereka (Snyder & Lopez, 2002). Biasanya, orang-orang yang memiliki harapan telah berhasil memenuhi tugas perkembangan mereka (Seligman et al., 1995; Snyder et al., 2000). Sebaliknya, mereka yang mengalami kesulitan mencapai tugas-tugas perkembangan sering kehilangan harapan dalam kemampuan mereka untuk mencapai tujuan (Seligman et al., 1999). Konselor bekerja untuk mendorong klien menghidupkan kembali harapan dengan bertanya tentang terakhir kali mereka merasa berharap tentang kehidupan dan keadaan hidup apa yang membuat mereka merasa penuh harapan. Pertanyaan yang dirancang untuk menghidupkan kembali harapan klien termasuk kapan terakhir kali Anda merasa berharap tentang kehidupan dan keadaan Anda? dan Apa yang terjadi dalam hidupmu yang membuatmu merasa penuh harapan?

Tahap 5: Framing Solutions

Konselor memahami bahwa klien tidak perlu memecahkan masalah untuk menemukan solusi untuk situasi yang mengganggu (Walter & Peller, 1992). Teknik konseling yang bermanfaat untuk tahap ini adalah pertanyaan pengecualian. Konselor secara aktif mencari pengecualian untuk terjadinya masalah dan memperbesar bantuan klien dalam mencari solusi praktis untuk masalah. Solusi praktis mungkin mengadopsi jadwal yang berbeda atau mencari orang kepercayaan (Berg & De Jong, 1996). Konselor mencari informasi tentang apa yang bekerja dalam kehidupan klien dan dapat mengajukan pertanyaan seperti Bagaimana Anda mencoba memecahkan masalah ini? Apa yang berhasil untuk Anda, bahkan untuk sementara waktu? Adakah waktu yang Anda ingat ketika masalah itu tidak ada? Apa yang terjadi dalam hidup Anda ketika masalah itu tidak ada? Pertanyaan semacam itu menggerakkan klien menuju solusi yang mungkin untuk kesulitan mereka (Clark, 1999; Friedman, 1992; Wolin & Wolin, 1993).

Suasana yang berfokus pada solusi dalam konseling menanamkan optimisme dan keyakinan (de Shazer, 1988). Konselor bekerja secara kolaboratif dengan klien untuk menghasilkan solusi. Bersama-sama mereka membangun rencana aksi yang realistis yang akan membantu klien mewujudkan tujuan. Teknik lain dalam *Strength based counseling* adalah teknik pengampunan, yang mendorong klien untuk melepaskan diri dan orang lain dari masa lalu. Pengampunan adalah bagian penting dari penyembuhan (lihat <http://www.forgiving.org>; Brown, 2004; Brown & Phillips, 2005; Holeman, 2004). Seringkali, klien berada dalam masa kemarahan, pengkhianatan, dan putus asa — emosi. Untuk membantu klien melepaskan diri dari emosi negatif ini, konselor harus memiliki klien yang memaafkan orang yang mereka pandang sebagai pelaku kesalahan atau orang yang bertanggung jawab atas rasa sakit mereka.

Tahap 6: Membangun Kekuatan Dan Kompetensi

Selama tahap pengembangan kompetensi, konselor membantu klien menyadari bahwa mereka tidak berdaya untuk menghasilkan perubahan dalam hidup mereka. Pengakuan ini berkontribusi pada rasa otonomi sebagai klien untuk belajar bahwa mereka dapat menemukan solusi (Dana, 2002; Wall et al., 1989).

Konselor mengembangkan program dan praktik konseling yang menggabungkan aset eksternal berikut: (a) dukungan, perhatian, dan cinta dari keluarga, komunitas, dan guru mereka; (b) pemberdayaan agar orang muda merasa dihargai oleh komunitas mereka, memiliki kesempatan untuk berkontribusi, dan merasa aman dan aman di rumah mereka; (c) batasan dan harapan sehingga orang muda tahu apa yang diharapkan dari mereka dan kegiatan dan perilaku apa yang dapat diterima; dan (d) penggunaan waktu yang konstruktif karena orang muda membutuhkan kesempatan yang konstruktif, memperkaya pertumbuhan melalui kegiatan kreatif, program pemuda, keterlibatan spiritual, dan waktu berkualitas di rumah.

Aset internal memerlukan pengasuhan rasa fokus, tujuan, dan keterpusatan. Konselor sekolah membantu para remaja untuk membangun aset-aset internal berikut: (a) komitmen untuk belajar; (b) nilai-nilai positif yang memandu pilihan mereka; (c) kompetensi sosial yang membantu mereka membuat pilihan positif, membangun hubungan, dan sukses dalam kehidupan; dan (d) identitas positif untuk mempromosikan rasa yang kuat dari kekuatan mereka sendiri, self-efficacy, tujuan, nilai, dan janji (Benson, 1997).

Tahap 7: Pemberdayaan

Praktisi menggunakan konsep pemberdayaan untuk merujuk pada praktik pengembangan kerangka kerja di mana mereka dapat mengidentifikasi keadaan individu dan kelompok dalam masyarakat (Bretton, 1993; Comer, 1996; Rappaport, 1990; Resnick et al., 1993). Konselor menyadari bahwa masalah tidak selalu berada di dalam orang dan bahwa klien kemungkinan besar telah mencoba solusi untuk setiap masalah, dengan berbagai tingkat kesuksesan dan kegagalan. Konselor membantu klien mengaktifkan sumber daya dalam diri mereka dan komunitas mereka (Lee, 2001).

Tahap 8: Mengubah

Konselor membantu klien untuk menetapkan tujuan yang merupakan bagian dari pembicaraan perubahan dan proses perubahan. Langkah-langkah berikut untuk klien dan konselor dalam reframing: (a) pengakuan, (b) penerimaan, (c) pemahaman, (d) pembelajaran selalu ada pilihan untuk cara melihat kesulitan, (e) mengubah arti yang dianggap berasal dari suatu peristiwa, (f) mengambil pelajaran dari peristiwa yang menyakitkan, (g) mendefinisikan kembali diri kita sendiri tentang kekuatan dan talenta, dan (h) mengambil tindakan konstruktif di sekitar identitas dan ketekunan baru. Selama tahap pengakuan proses reframing, konselor mengakui dan memvalidasi penderitaan klien dan cobaan traumatis. Klien mengakui, menghadapi, dan menerima apa yang telah terjadi.

Tahap 9: Membangun Resiliensi

Beberapa tujuan ketahanan untuk seseorang mungkin adalah mengembangkan kompetensi sosial (Maluccio, 1981), untuk memecahkan siklus

masalah keluarga, untuk mengembangkan keterampilan pemecahan masalah yang baik, untuk mengembangkan kompetensi sekolah yang kritis, dan untuk membuktikan keterampilan coping yang baik (Garmezy, 1993). ; Wang, Haertel, & Walberg, 1997).

Tahap 10: Evaluasi Dan Terminasi

Selama pengakhiran, konselor berusaha menjawab pertanyaan seperti Apakah klien telah menyelesaikan apa yang harus dia lakukan? Faktor apa yang menyebabkan perubahan klien? Apakah situasi saat ini menunjukkan perlunya konseling lebih lanjut?

PENUTUP

Teori *Strength Based Counseling* sebagai bagian dari upaya peneliti untuk memberikan dasar teoritis untuk memeriksa kekuatan manusia dalam hubungan konseling. *Strength Based Counseling* menandakan perubahan paradigma yang dramatis dari model medis ke model pengembangan kompetensi. Ini memberikan kerangka praktik teoritis dan konseling yang membantu konselor/psikolog terlibat dalam kapasitas dan membangun aset bagi orang-orang di seluruh rentang hidup. Dengan demikian, *Strength Based Counseling* diharapkan menjadi metode inovatif bagi para konselor yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan profesionalnya dalam pelayanan konseling di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Benson, P. L. (1997). *All kids are our kids. What communities must do to raise caring and responsible Children and adolescents*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Benson, P. L., Galbraith, J., & Espeland, P. (1995). *What kids need to succeed: Practical ways to raise good kids*. Minneapolis, MN: Free Spirit.
- Berg, I., & De Jong, P. (1996). Solution-building conversations: Co-constructing a sense of competence with clients. *Families in Society*, 77, 376-391.
- Bretton, M. (1993). Relating competence-promotion and empowerment. *Journal of Progressive Human Services*, 5, 27-44.
- Brown, R. P. (2004). *Vengeance is mine: Narcissism, vengeance, and the tendency to forgive*. Brooks/Cole.
- Brown, R. P., & Phillips, A. (2005). Letting bygones be bygones: Further evidence for the validity of the Tendency to Forgive scale. *Personality and Individual Differences*, 38, 627-638.
- Comer, J. P. (Ed.). (1996). *Rallying the whole village: The Comer process for reforming education*. New York: Teachers College Press.
- Corsini, R. J. (Ed.). (2001). *Five therapists and one client*. Itasca, IL: F. E. Peacock.
- Cowen, E. L. (1998). Changing concepts of prevention in mental health. *Journal of Mental Health*, 7, 451-461.
- Cowger, C. D. (1992). Assessment of client strengths: Clinical assessment for empowerment. *Social Work*, 39, 262-268.
- Cowger, C. D. (1992). *Assessment of client strengths: Clinical assessment for empowerment*. Brunner/Mazel.

- Dana, G. (2002). Friends of the children. *Reclaiming Children and Youth*, 10, 209-212.
- De Jong, P., & Berg, I. K. (2002). *Interviewing for solutions* (2nd ed.). Pacific Grove, CA:
- De Jong, P., & Miller, S. D. (1995). *Interviewing for client strengths*. *Social Work*, 40, 729-736.
- De Shazer, S. (1988). *Clues: Investigating solutions in brief therapy*. New York: Norton.
- Desetta, A., & Wolin, S. (2000). *The struggle to be strong: True stories by teens about overcoming tough times*. Minneapolis, MN: Free Spirit Press.
- Dreikurs, R. (1971). *Social equality*. Chicago: Alfred Adler Institute.
- Durrant, M., & Kowalski, K. (1992). Enhancing views of competence. In S. Friedman (Ed.), *The new language of change* (pp. 107-137). New York: Guilford.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Washington Square.
- Friedman, S. (Ed.). (1992). *The new language of change*. New York: Guilford.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56, 127-136.
- Goldstein, H. (1990). Strength or pathology: Ethical and rhetorical contrasts in approaches to practice. *Families in Society*, 71, 267-275.
- Holeman, V. T. (2004). *Reconcilable differences: Hope and healing for troubled marriages*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169-182.
- Lee, J. A. B. (Ed.). (2001). *The empowerment approach to social work practice*. New York: Columbia University Press.
- Lerner, R. M., & Benson, P. I. (2003). *Developmental assets and asset-building communities: Implications for research, policy, and practice*. New York: Kluwer Academic/Plenum.
- Maluccio, A. N. (1981). Competence-oriented social work practice: An ecological practice. In A. N. Maluccio (Ed.), *Promoting competence in clients: A new/old approach to social work practice* (pp. 1-24). New York: Free Press.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.
- Maslow, A. (1971). The farther reaches of human nature. New York: Penguin.
- model of family strengths. *Family Perspective*, 19, 1-19.
- Norman, E. (2000). The strengths perspective and resiliency enhancement: Anature partnership. In E. Norman (Ed.), *Resiliency enhancement: Putting the strengths perspective into social work practice* (pp. 1-16). New York: Columbia University Press.
- Park, N., & Peterson, C. (2006b). Methodological issues in positive psychology and the assessment of character strengths. In A. D. Ong & M. van Dulmen (Eds.), *Handbook of methods in positive psychology* (pp. 292-305). New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Rappaport, J. (1990). Research methods and the empowerment social agenda. In P. Tolan, C. Keys, F. Chertak, & L. Jason (Eds.), *Researching community psychology* (pp. 51-63). Washington, DC: American Psychological Association.
- Resnick, M. D., Harris, L. J., & Blum, R. W. (1993). The impact of caring and connectedness on adolescent health and well being. *Journal of Pediatrics and Child Health*, 29, 83-89.
- Resnick, S. G., & Rosenheck, R. A. (2006). Recovery and positive psychology: Parallel themes and potential synergies. *Psychiatric Services*, 57, 120-122.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. (1964). The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy Theory, Research and Practice*, 1, 17-26.
- Saleebey, D. (1992). *The strengths perspective in social work practice*. New York: Longman.
- Schumm, W. R. (1985). Beyond relationship characteristics of strong families: Constructing a model of family strengths. *Family Perspective*, 19, 1-19.
- Selekman, M. D. (1997). *Solution-focused therapy with children: Harnessing family strengths for systemic change*. New York: Guilford.
- Seligman, M. E. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Seligman, M. E. (1999, July-August). Teaching positive psychology. *APA Monitor on Psychology*, 30(7). Available from www.apa.org
- Seligman, M. E. P., Schulman, P., & DeRubeis, R. J. (1999). The prevention of depression and anxiety. *Prevention & Treatment*, 2, Article 0008a. Retrieved from <http://journals.apa.org/prevention/volume2/pre0020008a.html>
- Seligman, M. E., Reivich, K., Jaycox, L., & Gillham, J. (1995). *The optimistic child*. New York: Houghton Mifflin.
- Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Simon, B. L. (1990). Rethinking empowerment. *Journal of Progressive Human Services*, 1, 27-39.
- Smith, E. J. (2006). The strength-based counseling model. *The Counseling Psychologist*, 34
- Snyder, C. R., & Lopez, S. (Eds.). (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Ilardi, S., Michael, S., & Cheavens, J. (2000). Hope theory: Updating a common process for psychological change. In C. R. Snyder & R. E. Ingram (Eds.), *Handbook of psychological change: Psychotherapy processes and practices for the 21st century* (pp. 128-153). New York: John Wiley.
- Stallman, H.M. (2009). Prevalence of Psychological Distress in University Students: Implication for Delivery Service. *Australian Family Physician*, 37, 673-677.
- Wall, M. D., Kleckner, T., Amendt, J. H., & Bryant, R. D. (1989). Therapeutic compliments: Setting the stage for successful therapy. *Journal of Marriage and Family Therapy*, 15, 159-167.
- Walter, J. L., & Peller, J. E. (1992). *Becoming solution-focused in brief therapy*. New York:

- Wang, M. C., Haertel, G. D., & Walberg, H. J. (1997). Fostering educational resilience in innercity schools. In M. C. Wang, G. D. Haertel, & H. J. Walberg (Eds.), *Children and youth* (pp. 119-140). Newbury Park, CA: Sage.
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Villard.