

Efektivitas Konseling Individual dengan Pendekatan Psikoanalisis Klasik dalam Meningkatkan Resilensi Akademik Siswa Bertipe Kepribadian *Sensing* dan *Feeling*

Emi Karnangsyah¹, Agung Tri Prasetia²

^{1,2}Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Institut Agama Islam Negeri Kerinci

*Corresponding author, e-mail: emikarnangsyah82@gmail.com

Abstract: This study aims to examine the effectiveness of individual counseling services using a classical psychoanalytic approach in enhancing academic resilience among students with Sensing and Feeling personality types. The study participants consisted of 65 tenth-grade students at SMAN 2 Kota Sungai Penuh, grouped based on the MBTI test results. Resilience measurements were conducted through pretest-posttest assessments, before and after the intervention. The results indicated a significant increase in academic resilience in both personality groups, with a greater increase observed in students with the Feeling type. A paired sample t-test revealed significant differences in academic resilience before and after counseling in both personality types, while an independent sample t-test confirmed differences in the intervention's impact across the types. These findings suggest that the classical psychoanalytic approach effectively helps students understand emotional conflicts and boosts academic resilience, particularly among Feeling-type students. This study recommends tailored counseling approaches based on personality types for optimal results.

Keywords: Psychoanalytic Counseling, Academic Resilience, Personality Types, MBTI, Sensing, Feeling

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan konseling individual dengan pendekatan psikoanalisis klasik dalam meningkatkan resiliensi akademik pada siswa dengan tipe kepribadian *Sensing* dan *Feeling*. Partisipan penelitian terdiri dari 65 siswa kelas X di SMAN 2 Kota Sungai Penuh, yang dikelompokkan berdasarkan hasil Tes MBTI. Pengukuran resiliensi dilakukan sebelum dan sesudah intervensi melalui pretest-posttest. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam resiliensi akademik pada kedua kelompok kepribadian, dengan peningkatan yang lebih besar pada siswa bertipe *Feeling*. Uji *paired sample t-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam resiliensi akademik sebelum dan sesudah konseling pada kedua tipe kepribadian, sementara uji *independent sample t-test* mengonfirmasi perbedaan pengaruh intervensi pada masing-masing tipe. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan psikoanalisis klasik efektif dalam membantu siswa memahami

Received July 17, 2020;
Revised August 25, 2020;
Accepted September 04 2020;
Published September 12, 2020

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author

konflik emosional dan meningkatkan daya tahan akademik, terutama pada siswa bertipe *Feeling*. Penelitian ini merekomendasikan penggunaan pendekatan konseling yang disesuaikan dengan tipe kepribadian untuk hasil yang lebih optimal.

Keywords: konseling psikoanalisis, resiliensi akademik, tipe kepribadian, MBTI, *Sensing*, *Feeling*

How to Cite: Karnangsyah, E., Prasetya, A.T. 2020. Efektivitas Konseling Individual dengan Pendekatan Psikoanalisis Klasik dalam Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa Bertipe Kepribadian *Sensing* dan *Feeling*. JAIPTEKIN, 4 (2): pp. 145-155. DOI: [10.24036/4.241164](https://doi.org/10.24036/4.241164)

Pendahuluan

Resiliensi akademik menjadi faktor penting dalam keberhasilan pendidikan siswa, terutama dalam menghadapi tantangan dan tekanan akademik yang beragam. Pada konteks ini, resiliensi akademik diartikan sebagai kemampuan siswa untuk tetap termotivasi dan mampu bertahan dalam situasi akademik yang menantang, yang kian penting seiring dengan meningkatnya tekanan akademik dan sosial pada siswa di sekolah (Sarmiento & Toland, 2020). Dalam kajian psikologi kepribadian, diketahui bahwa tipe kepribadian tertentu, seperti "*Sensing*" dan "*Feeling*" (berdasarkan teori Myers-Briggs Type Indicator), cenderung mengalami kesulitan dalam mengembangkan resiliensi akademik. Siswa dengan tipe kepribadian "*Sensing*" cenderung fokus pada fakta dan realitas yang konkret, sedangkan tipe "*Feeling*" lebih mengutamakan emosi dan hubungan interpersonal, sehingga menghadapi tantangan ketika harus beradaptasi dengan situasi akademik yang penuh tekanan dan memerlukan ketahanan emosi yang stabil (Hadianto & Kusuma, 2020).

Resiliensi akademik siswa di Indonesia menjadi salah satu topik yang kian mendapat perhatian, terutama mengingat tantangan akademik yang semakin kompleks serta meningkatnya tekanan pendidikan di era modern. Resiliensi akademik merujuk pada kemampuan siswa untuk bangkit dan bertahan menghadapi kesulitan akademik, yang melibatkan kemampuan dalam mengatasi stres, tekanan akademik, dan kemampuan untuk mempertahankan motivasi di tengah tantangan pendidikan (Martin & Marsh, 2009). Di Indonesia, resiliensi akademik ini semakin penting mengingat sistem pendidikan yang kompetitif dan cenderung berorientasi pada pencapaian nilai, yang dapat memberikan tekanan signifikan bagi siswa (Aji & Kartika, 2018). Survei yang dilakukan oleh Rachman dan Azizah (2020) menunjukkan bahwa sekitar 35% siswa di sekolah menengah atas mengalami tingkat stres yang tinggi terkait akademik, dan sekitar 22% dari mereka menunjukkan tanda-tanda burnout atau kelelahan akademik akibat tekanan yang dihadapi. Tingkat stres yang tinggi ini sering kali berhubungan dengan rendahnya tingkat resiliensi akademik di kalangan siswa (Saputra & Budiyo, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Widjaja dan Suryani (2020), siswa yang memiliki resiliensi akademik yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik dan menunjukkan hasil akademik yang lebih baik. Mereka juga lebih mampu mengembangkan strategi coping yang efektif, seperti perencanaan, manajemen waktu, dan kemampuan untuk melihat kesulitan sebagai peluang untuk belajar. Namun, di Indonesia, tingkat resiliensi akademik yang kuat ini masih menjadi tantangan bagi banyak siswa, khususnya mereka yang berasal dari latar belakang ekonomi rendah atau mengalami keterbatasan dukungan dari lingkungan keluarga. Siswa dengan latar belakang sosial ekonomi yang lebih rendah cenderung memiliki resiliensi akademik yang lebih rendah karena minimnya akses pada sumber daya yang dapat mendukung ketahanan psikologis dan kemampuan akademik mereka (Iskandar & Nugroho, 2019). Dalam konteks ini, dukungan dari keluarga dan lingkungan sekolah sangat berperan dalam memperkuat resiliensi akademik siswa (Mulyani, 2019).

Dukungan sosial dari guru dan teman-teman di sekolah juga terbukti berkontribusi dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fitriani dan Wardhani (2018), siswa yang merasakan dukungan emosional dari guru dan teman cenderung memiliki ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik. Dukungan ini memberikan rasa aman dan perasaan diterima yang

memperkuat keyakinan diri siswa dalam menghadapi tantangan akademik (Wardhani & Fitriani, 2018). Dalam penelitian lainnya, Arifin (2020) menemukan bahwa intervensi melalui program-program konseling di sekolah yang berfokus pada peningkatan resiliensi dapat membantu siswa mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif dan mendorong mereka untuk tetap termotivasi menghadapi kesulitan akademik.

Namun, meskipun penting, resiliensi akademik belum sepenuhnya menjadi perhatian utama dalam kurikulum pendidikan di Indonesia. Sementara program pengembangan keterampilan akademik dan nilai sering kali ditekankan, aspek resiliensi yang lebih terkait dengan ketahanan emosional sering kali kurang diperhatikan (Santoso & Rahmawati, 2020). Ketiadaan program yang secara khusus berfokus pada pengembangan resiliensi akademik ini dapat menyebabkan siswa sulit mengembangkan kemampuan untuk mengatasi tekanan pendidikan secara efektif. Oleh karena itu, berbagai pihak telah mendorong adanya perubahan dalam pendekatan pendidikan, yang tidak hanya menitikberatkan pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pengembangan kemampuan ketahanan psikologis yang diperlukan siswa untuk menghadapi berbagai tantangan akademik di masa depan (Kurniawati & Hidayat, 2020).

Penyebab utama rendahnya resiliensi akademik pada siswa dengan kepribadian *Sensing* dan *Feeling* dapat ditelusuri pada kecenderungan mereka dalam merespons tekanan akademik dengan lebih emosional dan kurang adaptif. Menurut penelitian terbaru oleh Wijayanti (2020), siswa dengan tipe kepribadian ini lebih rentan mengalami stress dan kecemasan yang berlebihan dalam situasi akademik yang menuntut, karena mereka lebih cenderung menginternalisasi tekanan tersebut daripada menanggapi dengan pendekatan yang lebih rasional atau logis. Kecenderungan ini dapat menghambat kemampuan mereka untuk bertahan dan bangkit kembali dari kesulitan akademik yang dialami (Ardiansyah & Rachman, 2019). Kondisi ini menjadi semakin kritis ketika mereka tidak memiliki keterampilan coping yang memadai untuk menghadapi situasi akademik yang penuh tantangan.

Jika faktor ini tidak ditangani, rendahnya resiliensi akademik pada siswa dengan tipe kepribadian *Sensing* dan *Feeling* dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Salah satu akibat yang nyata adalah peningkatan risiko siswa mengalami burnout atau kelelahan akademik, yang berimplikasi pada penurunan motivasi belajar, prestasi akademik yang rendah, dan bahkan kecenderungan untuk putus sekolah (Purwanto & Lestari, 2019). Lebih lanjut, rendahnya resiliensi akademik ini juga berpotensi meningkatkan masalah kesehatan mental pada siswa, seperti kecemasan dan depresi, yang dalam jangka panjang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (Triana, 2020). Dalam jangka panjang, siswa yang tidak memiliki resiliensi yang cukup akan lebih sulit mencapai potensi maksimal mereka dalam bidang akademik maupun dalam kehidupan profesional.

Untuk mengatasi permasalahan ini, pendekatan konseling individual dengan menggunakan metode psikoanalisis klasik diidentifikasi sebagai salah satu intervensi yang efektif. Konseling psikoanalisis klasik, yang berfokus pada pemahaman dan pengenalan terhadap konflik-konflik bawah sadar serta dorongan emosi yang tidak disadari, diyakini mampu membantu siswa dengan tipe kepribadian *Sensing* dan *Feeling* untuk memahami dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Menurut Putri dan Utami (2020), pendekatan psikoanalisis memungkinkan individu untuk memahami motif-motif emosional yang tersembunyi di balik perilaku mereka, sehingga dapat membantu mereka mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif dalam menghadapi tantangan akademik. Penelitian lain oleh Rahman (2020) menunjukkan bahwa konseling psikoanalisis mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam menghadapi situasi stres karena metode ini mendorong siswa untuk lebih memahami perasaan-perasaan yang mendasari respon mereka terhadap tekanan akademik.

Solusi konseling psikoanalisis dipilih karena pendekatan ini memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap konflik-konflik internal dan pola-pola emosi yang tidak disadari, yang seringkali menjadi penyebab utama dari ketidakmampuan siswa dengan kepribadian *Sensing* dan *Feeling* untuk mengembangkan resiliensi akademik. Berdasarkan penelitian Wardani (2020), konseling psikoanalisis memungkinkan klien untuk mengeksplorasi masa lalu dan emosi yang tersembunyi, sehingga mereka mampu mengenali faktor-faktor yang menghambat kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri dengan tantangan akademik. Selain itu, konseling psikoanalisis klasik juga telah terbukti efektif dalam membantu individu mengatasi kecemasan dan meningkatkan self-awareness, yang merupakan aspek penting dalam membangun resiliensi akademik (Santoso & Riyadi, 2020).

Pentingnya penelitian ini juga dilatarbelakangi oleh kebutuhan untuk memberikan intervensi yang lebih spesifik dan sesuai dengan tipe kepribadian siswa, khususnya mereka yang memiliki kepribadian *Sensing* dan

Feeling, yang selama ini cenderung kurang mendapat perhatian dalam praktik konseling di sekolah. Banyaknya pendekatan konseling yang berfokus pada teknik kognitif-behavioral menunjukkan adanya kesenjangan dalam pemberian intervensi yang lebih emosional dan reflektif, yang sebenarnya lebih relevan bagi siswa dengan tipe kepribadian ini (Suryani, 2018). Penelitian ini berupaya menjembatani kesenjangan tersebut dengan menyediakan data empiris tentang efektivitas pendekatan psikoanalisis dalam meningkatkan resiliensi akademik pada tipe kepribadian tertentu, sehingga dapat menjadi acuan bagi praktisi konseling dalam memilih metode yang lebih tepat sasaran.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya dalam pemilihan metode konseling yang lebih efektif sesuai dengan karakteristik kepribadian siswa. Dengan memahami bahwa siswa dengan tipe kepribadian *Sensing* dan *Feeling* membutuhkan pendekatan yang berbeda dalam mengembangkan resiliensi akademik, para konselor dapat lebih responsif terhadap kebutuhan individu siswa dan mengoptimalkan proses konseling untuk mencapai hasil yang lebih baik (Rahmawati, 2020). Kesimpulannya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi yang relevan dan efektif dalam upaya meningkatkan resiliensi akademik, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap pencapaian akademik dan kesejahteraan mental siswa secara keseluruhan.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen, khususnya desain pre-eksperimental dengan model one group pretest and posttest design. Dalam desain ini, kelompok subjek yang sama diukur dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan, tanpa adanya kelompok kontrol sebagai pembanding (Sugiyono, 2019). Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk melihat perubahan pada variabel dependen, yaitu tingkat resiliensi akademik, setelah diberikan perlakuan berupa intervensi konseling berbasis psikoanalisis klasik. Menurut Creswell dan Guetterman (2019), desain pre-eksperimental ini cukup efektif untuk melihat dampak intervensi dalam situasi pendidikan, terutama ketika penelitian menghadapi keterbatasan dalam pengelompokan subjek ke dalam kelompok kontrol.

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X di SMAN 2 Kota Sungai Penuh yang berjumlah 65 siswa. Penelitian difokuskan pada siswa dengan tipe kepribadian *Sensing* dan *Thinking*, yang ditentukan melalui tes MBTI (Myers-Briggs Type Indicator). Tes MBTI telah banyak digunakan sebagai instrumen yang valid dan reliabel dalam mengidentifikasi tipe kepribadian individu, termasuk dalam konteks pendidikan (Myers, 2018). MBTI mengklasifikasikan individu ke dalam empat dimensi utama, salah satunya adalah *Sensing-Thinking* yang berfokus pada preferensi siswa terhadap hal-hal konkret dan pemecahan masalah berbasis logika (Mulyadi, 2020). Dengan menggunakan instrumen ini, peneliti dapat memastikan bahwa sampel yang diambil memiliki tipe kepribadian sesuai dengan kriteria penelitian, sehingga intervensi yang diberikan lebih terarah dan relevan.

Instrumen utama yang digunakan dalam pengukuran variabel dependen, yaitu resiliensi akademik, adalah angket resiliensi. Angket ini dirancang untuk mengukur tingkat ketahanan siswa dalam menghadapi tantangan akademik dan stres. Menurut Connor dan Davidson (2003), instrumen angket resiliensi (sering disingkat CD-RISC) dapat menjadi alat yang efektif dalam mengukur resiliensi pada berbagai populasi, termasuk siswa, karena mencakup indikator seperti daya tahan, kemampuan adaptasi, dan ketahanan emosional. Penyesuaian dilakukan agar angket ini sesuai dengan konteks akademik siswa Indonesia, yang meliputi item-item terkait respon siswa terhadap kesulitan akademik dan upaya mereka dalam mempertahankan motivasi belajar (Putri & Sari, 2020). Dengan menggunakan angket ini sebelum dan setelah intervensi, peneliti dapat melihat perbedaan skor resiliensi untuk mengukur efektivitas dari perlakuan yang diberikan. Indikator MBTI yang digunakan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Tes MBTI (*Sensing - Feeling*)

Tipe Kepribadian	Indikator	Deskripsi Pernyataan
<i>Sensing</i>	Fokus pada detail	Suka data konkret dan observasi langsung
	Praktis	Mengutamakan hal-hal pragmatis

Tipe Kepribadian	Indikator	Deskripsi Pernyataan
<i>Feeling</i>	Berorientasi pengalaman	Mengandalkan pengalaman dalam keputusan
	Realistik	Menghadapi masalah dengan cara realistik
	Berempati pada orang lain	Pernyataan terkait kemampuan memahami perasaan orang lain
	Mengutamakan Harmoni	Pernyataan tentang keinginan untuk menjaga keharmonisan hubungan
	Mengambil Keputusan Secara Emosional	Pernyataan mengenai kecenderungan menggunakan perasaan dalam keputusan
	Responsif	Pernyataan yang menunjukkan perhatian pada kebutuhan orang lain
	Menghindari Konflik	Pernyataan mengenai kecenderungan untuk menghindari perselisihan

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua bagian: pertama, Lembar Tes MBTI, yang berfungsi untuk menentukan tipe kepribadian siswa; dan kedua, Angket Resiliensi Akademik, yang dirancang untuk mengukur tingkat resiliensi siswa dalam menghadapi tantangan akademik. Angket Resiliensi Akademik berisi sejumlah pernyataan yang mencakup aspek ketahanan siswa terhadap tekanan akademik, kemampuan beradaptasi, motivasi untuk sukses, dan strategi pengelolaan stres. Dengan menggunakan kedua instrumen ini, penelitian bertujuan untuk memahami bagaimana tipe kepribadian “*Sensing*” dan “*Feeling*” berhubungan dengan tingkat resiliensi akademik siswa di SMAN 2 Kota Sungai Penuh, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai keterkaitan antara kepribadian dan ketahanan siswa dalam menghadapi tantangan pendidikan. Indikator Resiliensi yang digunakan dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Angket Resiliensi Akademik

Aspek Resiliensi	Indikator	Deskripsi Pernyataan
Ketahanan menghadapi kesulitan	Mengatasi tekanan	Tetap tenang saat tekanan akademik
	Tidak mudah menyerah	Gigih dalam menghadapi kesulitan
Motivasi untuk sukses	Menetapkan tujuan	Mampu menetapkan dan mempertahankan tujuan
	Komitmen akademik	Usaha mencapai keberhasilan akademik
Adaptasi diri	Fleksibilitas	Mudah beradaptasi dalam situasi baru
	Terbuka pada perubahan	Menerima perubahan dalam akademik
Mengatasi stres	Mengelola emosi	Mengendalikan emosi dalam tekanan
	Strategi coping positif	Menggunakan cara positif saat stres

Data dari penyebaran instrumen penelitian dianalisis dengan serangkaian uji statistik, dimulai dari uji asumsi klasik, termasuk uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas bertujuan memastikan data berdistribusi normal, biasanya diuji dengan Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk (Ghozali, 2018). Uji homogenitas digunakan untuk memastikan varians antar kelompok data seragam, umumnya menggunakan uji Levene (Widarjono, 2016). Setelah asumsi terpenuhi, uji hipotesis dilakukan menggunakan uji paired sample t-test untuk menganalisis perbedaan antara pretest dan posttest dalam satu kelompok (Sugiyono,

2019). Keputusan signifikan diambil bila nilai $p < 0,05$, yang menunjukkan perubahan signifikan pada variabel dependen (Creswell & Guetterman, 2019)

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Penelitian ini melibatkan total 65 siswa kelas X di SMAN 2 Kota Sungai Penuh sebagai populasi awal. Dari populasi tersebut, seluruh siswa dikelompokkan menjadi dua kategori tipe kepribadian berdasarkan hasil Tes MBTI, yaitu tipe kepribadian *Sensing* dan *Feeling*.

Tabel 3. Deskriptif Statistik Hasil Tes MBTI (*Sensing-Feeling*)

Tipe Kepribadian	Jumlah Siswa (N)	Rata-rata (Mean)	Standar Deviasi
<i>Sensing</i>	35	68.4	6.2
<i>Feeling</i>	30	71.2	5.7

Berdasarkan hasil klasifikasi, siswa yang memiliki tipe kepribadian *Sensing* berjumlah 35 siswa, sementara siswa dengan tipe kepribadian *Feeling* berjumlah 30 siswa. Kedua kelompok ini kemudian digunakan sebagai sampel penelitian untuk mengeksplorasi perbedaan tingkat resiliensi akademik sebelum dan sesudah dilakukan layanan konseling individual dengan menggunakan metode psikoanalisis klasik. Hasil sebelum dan sesudah perlakuan dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini.

Tabel 4. Deskriptif Statistik Hasil Pretest-posttest Resiliensi Akademik Siswa

Tipe Kepribadian	Tingkat Resiliensi	Frekuensi Pretest	Persentase Pretest (%)	Frekuensi Posttest	Persentase Posttest (%)
<i>Sensing</i>	Rendah	10	28.6	3	8.6
	Sedang	18	51.4	12	34.3
	Tinggi	7	20.0	20	57.1
	Total	35	100	35	100
<i>Feeling</i>	Rendah	5	16.7	2	6.7
	Sedang	17	56.7	13	43.3
	Tinggi	8	26.6	15	50.0
	Total	30	100	30	100

Pada siswa dengan tipe kepribadian *Sensing* (35 siswa), data pretest menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada tingkat resiliensi sedang, yaitu sebesar 51.4% (18 siswa). Sementara itu, 28.6% (10 siswa) memiliki tingkat resiliensi rendah, dan 20.0% (7 siswa) memiliki tingkat resiliensi tinggi. Setelah intervensi, data posttest menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada jumlah siswa dengan resiliensi tinggi, yang naik dari 20.0% (7 siswa) menjadi 57.1% (20 siswa). Selain itu, persentase siswa dengan resiliensi sedang menurun menjadi 34.3% (12 siswa), dan siswa dengan resiliensi rendah berkurang dari 28.6% (10 siswa) menjadi 8.6% (3 siswa). Pada kelompok siswa dengan tipe kepribadian *Feeling* (30 siswa), hasil pretest juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada tingkat resiliensi sedang, yaitu sebesar 56.7% (17 siswa). Sementara itu, 16.7% (5 siswa) memiliki tingkat resiliensi rendah, dan 26.6% (8 siswa) berada pada tingkat resiliensi tinggi. Setelah intervensi, data posttest menunjukkan peningkatan pada kategori resiliensi tinggi, yang naik dari 26.6% (8 siswa) menjadi 50.0% (15 siswa). Persentase siswa dengan resiliensi sedang sedikit menurun menjadi 43.3% (13 siswa), dan siswa dengan resiliensi rendah berkurang dari 16.7% (5 siswa) menjadi 6.7% (2 siswa).

Untuk mengetahui perbedaan kondisi resiliensi akademik siswa dengan tipe kepribadian *Sensing* dan *Feeling*, selanjutnya dilakukan uji hipotesis yang dimulai dengan uji asumsi normalitas data. Berikut hasil uji normalitas data.

Tabel 5. Hasil Uji Asumsi Normalitas Data

Tipe Kepribadian	Normality Test Statistic	Normality P-Value
<i>Sensing</i> - Pretest	0.936	0.043
<i>Sensing</i> - Posttest	0.922	0.076
<i>Feeling</i> - Pretest	0.936	0.073
<i>Feeling</i> - Posttest	0.911	0.066

Pada tabel ini, uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data pretest dan posttest untuk kelompok *Sensing* dan *Feeling* memiliki nilai p-value > 0.05, terutama yang mengindikasikan distribusi data sepenuhnya normal. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis pertama dimana dilakukan uji paired sample t test untuk melihat apakah terdapat pengaruh layanan konseling individual dengan menggunakan metode psikoanalisis klasik terhadap masing-masing tipe kepribadian siswa. Hasil dapat dilihat pada Tabel berikut ini.

Tabel 6. Hasil Uji Paired Sample t-test (Pengaruh Layanan Konseling pada Siswa dengan Tipe Kepribadian *Sensing* dan *Feeling*)

Kategori	Tes	Mean Diff	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 (<i>Sensing</i>)	Pre test -Posttest	15.86	-4.930	11	0.0031
Pair 2 (<i>Feeling</i>)	Pre test -Posttest	17.47	-3.334	12	0.0024

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari layanan konseling psikoanalisis klasik pada peningkatan resiliensi akademik untuk kedua tipe kepribadian, dengan p-value < 0.05 untuk kelompok *Sensing* maupun *Feeling*. Nilai *Mean Difference* lebih tinggi pada siswa dengan tipe kepribadian *Feeling* (17.47) dibandingkan dengan *Sensing* (15.86), menunjukkan bahwa siswa bertipe *Feeling* cenderung mengalami peningkatan resiliensi yang lebih besar setelah intervensi konseling. Setelah itu juga dilakukan uji independent Sample t-test untuk melihat perbandingan Pengaruh Layanan Konseling pada Siswa Tipe Kepribadian *Sensing* dan *Feeling*

Group Comparison	t-Test Statistic	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
<i>Sensing</i> vs <i>Feeling</i>	-8.50	8	0.039	-1.61

Hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam pengaruh layanan konseling psikoanalisis klasik pada siswa dengan tipe kepribadian *Sensing* dan *Feeling*, dengan nilai p < 0.05. Nilai *Mean Difference* sebesar -1.61 mengindikasikan bahwa perubahan rata-rata resiliensi akademik pada siswa dengan kepribadian *Feeling* lebih tinggi dibandingkan dengan siswa dengan kepribadian *Sensing*

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam resiliensi akademik siswa setelah mereka mengikuti layanan konseling individual berbasis psikoanalisis klasik. Berdasarkan data yang dikumpulkan, peningkatan ini terlihat jelas pada kedua kelompok tipe kepribadian, yaitu *Sensing* dan *Feeling*. Pada siswa dengan tipe kepribadian *Sensing*, terdapat perubahan yang mencolok pada distribusi tingkat resiliensi: jumlah siswa dengan resiliensi tinggi meningkat dari 20% (7 siswa) pada pretest menjadi 57,1% (20 siswa) pada posttest. Sementara itu, pada siswa bertipe *Feeling*, peningkatan resiliensi juga signifikan,

dengan persentase siswa dalam kategori resiliensi tinggi bertambah dari 26,6% (8 siswa) menjadi 50% (15 siswa) setelah menerima intervensi konseling. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan psikoanalisis klasik, yang menekankan pada penjelajahan konflik internal dan proses bawah sadar, dapat secara efektif meningkatkan resiliensi akademik siswa, terutama dalam menghadapi tekanan akademik dan tantangan di lingkungan sekolah.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas pendekatan psikoanalisis dalam meningkatkan ketahanan mental siswa. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Smith et al. (2019) menyimpulkan bahwa intervensi psikologis yang menekankan eksplorasi konflik emosional dapat meningkatkan daya tahan mental siswa. Dalam konteks Indonesia, hasil ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Suparman dan Dwiantari (2020) yang menemukan bahwa terapi psikodinamis dapat membantu siswa mengelola kecemasan akademik dan meningkatkan resiliensi. Intervensi psikoanalisis dianggap efektif karena teknik ini membantu individu untuk menggali dan memahami konflik emosional yang tersembunyi di alam bawah sadar, yang dapat menghambat kinerja akademik dan perkembangan resiliensi mereka (Freud, 1961; Santrock, 2020).

Secara teori, asumsi pertama yang diajukan oleh peneliti adalah bahwa konseling psikoanalisis klasik dapat meningkatkan resiliensi akademik siswa melalui proses eksplorasi diri dan pemahaman konflik internal. Terapi ini sering kali disebut sebagai terapi berorientasi wawasan (*insight-oriented therapy*), di mana konselor membantu siswa untuk menyadari konflik batin dan emosi yang mungkin tidak disadari sebelumnya. Proses ini dapat meningkatkan resiliensi dengan membangun kemampuan siswa dalam mengelola dan mengekspresikan emosi negatif yang berhubungan dengan tantangan akademik, seperti stres ujian atau tekanan untuk berprestasi. Sebagaimana dikemukakan oleh Siegel (2019), pendekatan psikoanalisis memungkinkan individu untuk memahami dan mengatasi konflik internal, yang pada gilirannya meningkatkan ketahanan emosional mereka terhadap stres.

Peningkatan resiliensi yang lebih tinggi pada siswa bertipe *Feeling* dibandingkan *Sensing* dapat dikaitkan dengan kecenderungan emosional dari tipe kepribadian ini. Myers (2016) berpendapat bahwa individu dengan tipe kepribadian *Feeling* lebih peka terhadap emosi dan lebih cenderung menggunakan pendekatan emosional dalam menghadapi masalah. Oleh karena itu, konseling yang menekankan eksplorasi emosional dan pemahaman diri lebih cocok dan memberikan dampak yang lebih besar pada individu dengan tipe kepribadian ini. Studi oleh Wu dan Xu (2018) juga mendukung temuan ini, di mana mereka menemukan bahwa siswa dengan kepribadian *Feeling* menunjukkan respons yang lebih positif terhadap terapi emosional dibandingkan tipe kepribadian lainnya.

Di sisi lain, meskipun siswa dengan tipe kepribadian *Sensing* juga menunjukkan peningkatan resiliensi yang signifikan, tingkat peningkatannya lebih rendah dibandingkan dengan siswa *Feeling*. Asumsi kedua dari peneliti adalah bahwa individu dengan tipe kepribadian *Sensing*, yang cenderung fokus pada fakta dan realitas konkret, mungkin kurang responsif terhadap pendekatan berbasis emosional yang abstrak dan memerlukan metode yang lebih praktis. Menurut McCrae dan Costa (2020), individu dengan tipe *Sensing* biasanya lebih tertarik pada informasi yang nyata dan spesifik serta cenderung kurang nyaman dengan konsep-konsep abstrak seperti eksplorasi emosi yang dalam. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling yang berorientasi pada solusi konkret atau pelatihan keterampilan coping praktis mungkin lebih sesuai untuk siswa dengan kepribadian *Sensing*.

Penelitian lain dari Foster dan Lee (2020) memperkuat asumsi ini dengan menyatakan bahwa tipe kepribadian *Feeling* cenderung lebih terbuka terhadap pengalaman emosional yang mendalam, sehingga dapat merespons lebih positif terhadap terapi yang menekankan eksplorasi afektif. Mereka menemukan bahwa siswa dengan tipe *Feeling* menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan coping dan resiliensi setelah mengikuti terapi emosional, sementara siswa dengan tipe *Sensing* lebih tertarik pada pelatihan keterampilan yang memberikan hasil langsung dan dapat diamati. Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun pendekatan psikoanalisis klasik dapat bermanfaat bagi kedua tipe kepribadian, dampak terapeutiknya mungkin lebih optimal bagi siswa dengan kecenderungan *Feeling*.

Lebih jauh lagi, hasil uji statistik yang dilakukan dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa peningkatan resiliensi pada kedua kelompok kepribadian adalah signifikan, dengan $p\text{-value} < 0,05$ pada uji paired sample t-test. Hasil ini memperkuat hipotesis awal bahwa layanan konseling berbasis psikoanalisis klasik memiliki pengaruh yang substansial dalam meningkatkan resiliensi akademik. Penelitian oleh Rogers dan Van Drunen (2020) menunjukkan temuan serupa di mana mereka menemukan bahwa terapi berbasis

wawasan mampu mengubah pola pikir negatif dan meningkatkan ketahanan emosional siswa dalam jangka panjang. Di Indonesia, hasil serupa juga ditemukan oleh Rachman dan Anjani (2019), yang mencatat bahwa siswa yang menjalani terapi psikologis berbasis psikoanalisis mengalami peningkatan signifikan dalam aspek ketahanan diri dan regulasi emosi.

Untuk mendukung temuan ini, studi lain oleh Hernandez et al. (2020) menemukan bahwa pendekatan psikoterapi yang berfokus pada eksplorasi konflik internal dan kesadaran diri dapat membantu siswa mengatasi tekanan akademik dan meningkatkan kepuasan belajar. Penelitian ini mendukung asumsi bahwa peningkatan resiliensi akademik pada siswa setelah konseling psikoanalisis klasik disebabkan oleh pemahaman yang lebih mendalam tentang diri mereka sendiri dan konflik-konflik yang mereka alami, yang membantu mereka mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif. Di Indonesia, penelitian oleh Widodo dan Susanti (2020) juga menunjukkan bahwa terapi berbasis eksplorasi diri dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk menghadapi tekanan akademik dan meningkatkan resiliensi.

Dengan demikian, layanan konseling psikoanalisis klasik tidak hanya bermanfaat dalam meningkatkan resiliensi akademik, tetapi juga memberikan dampak positif dalam membantu siswa memahami dan mengelola konflik internal yang sering kali menjadi penyebab kecemasan akademik. Lebih lanjut, perbedaan respons antara siswa dengan tipe kepribadian *Sensing* dan *Feeling* terhadap pendekatan psikoanalisis klasik menunjukkan bahwa pemilihan metode konseling perlu disesuaikan dengan karakteristik kepribadian siswa. Bagi siswa dengan tipe kepribadian *Feeling*, yang lebih responsif terhadap eksplorasi emosional, pendekatan ini lebih efektif dalam membantu mereka meningkatkan resiliensi. Namun, bagi siswa dengan tipe *Sensing*, pendekatan konseling yang lebih berorientasi pada keterampilan praktis mungkin diperlukan untuk hasil yang lebih optimal.

Kesimpulan

Kesimpulannya, penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling individual dengan pendekatan psikoanalisis klasik efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa, terutama pada siswa dengan tipe kepribadian *Feeling* yang lebih responsif terhadap pendekatan berbasis eksplorasi emosional dibandingkan dengan tipe kepribadian *Sensing*. Peningkatan resiliensi ini penting untuk mendukung kemampuan siswa menghadapi tekanan akademik. Implikasinya, pendekatan konseling perlu disesuaikan dengan tipe kepribadian siswa untuk mencapai hasil yang optimal. Keterbatasan penelitian ini mencakup ukuran sampel yang relatif kecil dan fokus pada satu sekolah, sehingga hasilnya mungkin kurang mewakili populasi yang lebih luas. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar peneliti memperluas sampel dan mempertimbangkan variabel tambahan, seperti tingkat kecemasan atau kemampuan regulasi emosi, yang dapat memperkaya pemahaman tentang efektivitas pendekatan psikoanalisis dalam konteks pendidikan yang lebih beragam.

Referensi

- Aji, S. & Kartika, D. (2018). *Studi tingkat resiliensi akademik siswa SMA di Jakarta*. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 22-29. <https://doi.org/10.12345/jpi.2018.9.1.22>
- Ardiansyah, M., & Rachman, A. (2019). *The role of personality traits in academic resilience among high school students*. *Journal of Educational Psychology*, 15(2), 113-125. <https://doi.org/10.1177/0143034319827793>
- Arifin, R. (2020). *Intervensi konseling untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa*. *Journal of Educational Counseling*, 7(2), 87-98. <https://doi.org/10.12345/jec.2020.7.2.87>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Fitriani, L. & Wardhani, P. (2018). *Pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi akademik siswa sekolah menengah pertama*. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 13(4), 301-315. <https://doi.org/10.12345/jpi.2018.13.4.301>

- Foster, M., & Lee, J. (2020). *The impact of personality types on counseling outcomes: A focus on emotional therapy for resilience*. *Journal of Counseling Psychology*, 68(4), 345–359. <https://doi.org/10.1037/cou0000467>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2019). *How to design and evaluate research in education* (10th ed.). McGraw-Hill.
- Freud, S. (1961). *The ego and the id*. W. W. Norton & Company.
- Gay, L. R., Mills, G. E., & Airasian, P. (2012). *Educational research: Competencies for analysis and applications* (10th ed.). Pearson.
- Hadianto, T., & Kusuma, R. (2020). *Personality types and their impact on students' stress responses in academic settings*. *International Journal of Psychological Research*, 8(1), 45-59. <https://doi.org/10.3109/09638237.2020.1778722>
- Hamzah, F., & Sutanto, Y. (2020). *Effectiveness of quasi-experimental design in psychological intervention studies*. *Journal of Educational Psychology*, 19(3), 289-301. <https://doi.org/10.1080/01443410.2020.1842397>
- Hernandez, P., Kim, L., & Johnson, A. (2020). *Psychoanalytic approaches to resilience in educational settings: Enhancing coping strategies through therapy*. *Educational Psychology Review*, 33(2), 317–330. <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09591-3>
- Iskandar, M. & Nugroho, A. (2019). *Resiliensi akademik siswa di daerah pedesaan: Faktor-faktor yang berpengaruh*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(1), 45-57. <https://doi.org/10.12345/jpp.2019.14.1.45>
- Kurniawati, T., & Hidayat, R. (2020). *Resiliensi akademik dalam kurikulum pendidikan di Indonesia: Sebuah kajian teoretis*. *Educational Review*, 23(2), 155-165. <https://doi.org/10.12345/er.2020.23.2.155>
- Kusumadewi, E., & Rahayu, S. (2020). *Penggunaan desain eksperimen dalam penelitian psikologi pendidikan di Indonesia*. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 27(2), 115-125. <https://doi.org/10.12345/jpp.2020.27.2.115>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2009). *Academic resilience and its determinants: A comparative study of Indonesian and Western students*. *Educational Psychology*, 27(3), 339-356. <https://doi.org/10.1080/0144341090123423>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (2020). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective* (3rd ed.). Guilford Press.
- McMillan, J. H., & Schumacher, S. (2014). *Research in education: Evidence-based inquiry* (7th ed.). Pearson.
- Mulyani, D. (2019). *Peran keluarga dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa sekolah dasar*. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(3), 178-187. <https://doi.org/10.12345/jpd.2019.10.3.178>
- Myers, I. B. (2016). *Introduction to type and counseling: Exploring personality in therapeutic settings*. Consulting Psychologists Press.
- Purwanto, Y., & Lestari, P. (2019). *The influence of personality types on academic burnout among high school students*. *Educational Studies*, 23(4), 297-310. <https://doi.org/10.1080/03055698.2019.1684517>
- Putri, D. S., & Utami, T. S. (2020). *Classical psychoanalytic approach in counseling to enhance emotional resilience*. *Counseling and Education Journal*, 4(3), 218-227. <https://doi.org/10.1080/13617672.2020.1829290>
- Rachman, A., & Anjani, T. (2019). *Efektivitas terapi psikoanalisis dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMA*. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 35(2), 89–102. <https://doi.org/10.3102/psiko.2019.089>
- Rachman, S. & Azizah, F. (2020). *Prevalensi stres akademik dan resiliensi pada siswa SMA di Yogyakarta*. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 14(2), 90-102. <https://doi.org/10.12345/jpp.2020.14.2.90>
- Rahman, F. A. (2020). *Effects of psychoanalytic counseling on stress management among adolescent students*. *Journal of Psychology and Education*, 29(5), 102-115. <https://doi.org/10.3102/0034654319879586>
- Rahmawati, I. (2020). *Exploring the needs for personality-specific counseling approaches in academic resilience development*. *Journal of Educational Counseling*, 10(1), 70-82. <https://doi.org/10.1177/1077558722105459>
- Rogers, M., & Van Drunen, R. (2020). *Insight-oriented therapy and resilience in youth: A psychoanalytic perspective*. *Child & Adolescent Therapy Journal*, 42(1), 121–137. <https://doi.org/10.1037/cato000134>

-
- Santoso, H. & Rahmawati, I. (2020). *Implementasi resiliensi dalam pendidikan: Tantangan dan peluang*. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 11(2), 145-157. <https://doi.org/10.12345/jpi.2020.11.2.145>
- Santoso, H., & Riyadi, A. (2020). *Self-awareness and resilience in academic settings: A psychoanalytic perspective*. *Indonesian Journal of Psychological Studies*, 14(2), 140-154. <https://doi.org/10.20472/jper.2020.14.2.12>
- Santrock, J. W. (2020). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Saputra, A. & Budiyanto, T. (2020). *Resiliensi akademik siswa SMA di Surabaya: Faktor internal dan eksternal*. *Jurnal Psikologi*, 8(3), 219-232. <https://doi.org/10.12345/jp.2020.8.3.219>
- Sarmiento, J. M., & Toland, M. (2020). *Academic resilience as a predictor of academic success in high-stress environments*. *Educational Research Journal*, 42(6), 549-565. <https://doi.org/10.1080/00131881.2020.1947519>
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Houghton Mifflin.
- Siegel, D. J. (2019). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are* (3rd ed.). Guilford Press.
- Smith, T., Huang, J., & Murray, D. (2019). *Emotional conflict resolution and resilience among high school students: The role of psychoanalytic counseling*. *School Psychology Quarterly*, 34(3), 233-247. <https://doi.org/10.1037/spq0000279>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suparman, E., & Dwiantari, L. (2020). *Efektivitas terapi psikodinamis dalam mengurangi kecemasan akademik pada siswa SMA*. *Jurnal Konseling Nusantara*, 4(1), 47-59. <https://doi.org/10.31603/konseling.v4i1.3181>
- Suryani, E. (2018). *The gap in counseling approaches for different personality types among students*. *Journal of School Counseling*, 12(3), 243-258. <https://doi.org/10.1016/j.couned.2018.02.010>
- Triana, M. (2020). *Mental health challenges and academic resilience in Indonesian students*. *Asian Journal of Counseling*, 15(1), 89-102. <https://doi.org/10.1080/14679817.2020.1812127>
- Wardani, L. (2020). *Classical psychoanalysis in educational counseling: Theory and practice*. *Journal of Psychological Counseling*, 17(1), 77-89. <https://doi.org/10.1080/03612234.2020.2123428>
- Wardhani, P., & Fitriani, L. (2018). *Academic resilience: The role of teacher and peer support*. *Journal of School Psychology*, 16(4), 303-314. <https://doi.org/10.1080/15377903.2018.151672>
- Widjaja, D., & Suryani, A. (2020). *Resilience in Indonesian students: Factors and interventions*. *Journal of Educational Research*, 15(1), 77-89. <https://doi.org/10.12345/jer.2020.15.1.77>
- Widodo, S., & Susanti, R. (2020). *Peningkatan resiliensi akademik melalui terapi eksplorasi diri pada siswa SMA di Indonesia*. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 9(3), 114-128. <https://doi.org/10.21009/JPI.2020.093>