

## SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW: EFEKTIVITAS PERSON-CENTERED COUNSELING UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI

Maria Magdalena Sri Utari Estiningdyah<sup>1</sup>, M. Ramlī<sup>2</sup>, Fitri Wahyuni<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Negeri Malang

[maria.magdalena.2501118@students.um.ac.id](mailto:maria.magdalena.2501118@students.um.ac.id)<sup>1</sup>, [m.ramli.fip@um.ac.id](mailto:m.ramli.fip@um.ac.id)<sup>2</sup>,  
[fitri.wahyuni.fip@um.ac.id](mailto:fitri.wahyuni.fip@um.ac.id)<sup>3</sup>

### ABSTRAK

Beberapa tahun terakhir, pendekatan *Person-Centered Counseling (PCC)* semakin banyak dikaji sebagai upaya untuk meningkatkan resiliensi individu, terutama pada kelompok-kelompok yang menghadapi tekanan psikososial. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas PCC dalam meningkatkan resiliensi pada berbagai populasi serta mengidentifikasi konteks penerapannya yang paling optimal. Metode yang digunakan adalah *Systematic Literature Review (SLR)* mengacu pada pedoman PRISMA 2020. Pencarian dilakukan pada database *Scopus*, *ScienceDirect*, dan *SINTA* dengan kombinasi kata kunci seperti “*person-centered counseling*”, “*client-centered therapy*”, “*resilience*”, dan “*resiliensi*”. Dari 98 publikasi yang diidentifikasi, 7 artikel penelitian empiris memenuhi kriteria inklusi untuk analisis. Hasil telaah menunjukkan bahwa PCC secara konsisten efektif dalam meningkatkan resiliensi, baik sebagai intervensi langsung melalui konseling individu maupun kelompok. Efektivitas terkuat tercatat pada populasi yang mengalami trauma relasional (misal: korban *bullying*), krisis psikologis berisiko tinggi (misal: penyintas percobaan bunuh diri), dan kerentanan sosial (misal: remaja hamil di luar nikah). Mekanisme utamanya terkait dengan terciptanya kondisi terapeutik Rogers: empati, kongruensi, dan *unconditional positive regard* yang memfasilitasi pemulihan konsep diri, regulasi emosi, dan pemaknaan ulang pengalaman traumatis. Studi berbasis analisis profil (*Latent Profile Analysis*) juga menguatkan bahwa lingkungan relasional yang hangat dan suportif merupakan fondasi kritis bagi resiliensi. Disimpulkan bahwa PCC merupakan pendekatan yang efektif untuk membangun resiliensi, khususnya dalam konteks yang melibatkan kerusakan harga diri dan kebutuhan akan penguatan agensi individu.

**Kata Kunci:** Konseling Berpusat Pada Individu, Ketahanan, Tinjauan Literatur Sistematis.

### ABSTRACT

*In recent years, the Person-Centered Counseling (PCC) approach has been increasingly studied as an effort to enhance individual resilience, particularly among groups facing psychosocial stress. This research aims to examine the effectiveness of PCC in improving*

*resilience across various populations and to identify the most optimal contexts for its application. The method used is a Systematic Literature Review (SLR) following the PRISMA 2020 guidelines. The search was conducted across Scopus, ScienceDirect, and SINTA databases using a combination of keywords such as “person-centered counseling,” “client-centered therapy,” “resilience,” and “resiliensi.” Out of 98 identified publications, 7 empirical research articles met the inclusion criteria for analysis. The findings indicate that PCC is consistently effective in enhancing resilience, both as a direct intervention through individual and group counseling. The strongest effectiveness was observed in populations experiencing relational trauma (e.g., bullying victims), high-risk psychological crises (e.g., suicide attempt survivors), and social vulnerability (e.g., pregnant out-of-wedlock adolescents). The main mechanism relates to the creation of Rogers’ therapeutic conditions: empathy, congruence, and unconditional positive regard, which facilitate the restoration of self-concept, emotional regulation, and reinterpretation of traumatic experiences. Studies based on profile analysis (Latent Profile Analysis) further reinforce that warm and supportive relational environments are a critical foundation for resilience. It is concluded that PCC is an effective approach for building resilience, particularly in contexts involving self-esteem damage and the need for strengthening individual agency.*

**Keywords:** Person-Centered Counseling, Resilience, Systematic Literature Review.

## A. PENDAHULUAN

Di tengah situasi yang semakin cepat berubah ini, manusia menghadapi tekanan yang semakin kompleks. Berbagai tekanan psikososial yang dialami individu, seperti tuntutan perkembangan, konflik relasi interpersonal, serta pengalaman negatif berupa perundungan, dapat meningkatkan kerentanan terhadap gangguan kesehatan mental. Perundungan merupakan salah satu bentuk stresor psikologis yang memiliki dampak jangka panjang, baik pada aspek emosional, kognitif, maupun sosial individu. Penelitian menunjukkan bahwa korban *bullying* cenderung mengalami penurunan konsep diri, rasa aman, dan kemampuan beradaptasi secara psikologis, yang pada akhirnya berdampak pada rendahnya tingkat resiliensi (Fitri et al., 2022).

Resiliensi dipahami sebagai kapasitas individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi tekanan atau peristiwa kehidupan yang tidak menyenangkan. Rutter (2012) dan Masten (2018) menegaskan bahwa resiliensi bukan merupakan sifat bawaan semata, melainkan proses dinamis yang berkembang melalui interaksi antara faktor individual dan lingkungan. Individu dengan tingkat resiliensi rendah diketahui lebih rentan mengalami depresi, keputusasaan, serta perilaku berisiko, termasuk kecenderungan bunuh diri (Rezapour-Mirsaleh et al., 2023).

Dalam konteks intervensi psikologis, pendekatan konseling yang menekankan pada penguatan potensi individu menjadi relevan untuk meningkatkan resiliensi. Salah satu pendekatan yang banyak dikaji adalah *person-centered counseling* atau *client-centered counseling* yang dikembangkan oleh Carl Rogers. Pendekatan ini berlandaskan pada pandangan humanistik bahwa manusia pada dasarnya memiliki kecenderungan aktualisasi diri dan kapasitas untuk memecahkan masalahnya sendiri apabila berada dalam iklim psikologis yang mendukung (Rogers, 1951, 1961). Rogers menekankan tiga kondisi inti dalam hubungan konseling, yaitu *unconditional positive regard*, empati, dan kongruensi, sebagai prasyarat utama terjadinya perubahan dan pertumbuhan psikologis.

Sejumlah penelitian empiris menunjukkan bahwa *person-centered counseling* berkontribusi positif terhadap peningkatan resiliensi pada berbagai kelompok rentan. Fitri et al. (2022) menemukan bahwa konseling individual dengan pendekatan *client-centered* efektif meningkatkan resiliensi korban *bullying*, yang tercermin dari peningkatan kemampuan personal, interaksi sosial, dan konsep diri. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Rezapour-Mirsaleh et al. (2023), yang menunjukkan bahwa terapi *client-centered* secara signifikan meningkatkan resiliensi dan harapan hidup pada perempuan dengan riwayat percobaan bunuh diri.

Selain dalam setting konseling individual, pendekatan *person-centered* juga terbukti efektif dalam konseling kelompok. Penelitian yang dilakukan oleh Sa'ad et al. (2014) menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis *person-centered* mampu meningkatkan resiliensi serta menurunkan tingkat depresi pada remaja hamil di luar nikah. Hasil ini mengindikasikan bahwa pendekatan *person-centered* bersifat fleksibel dan dapat diterapkan pada berbagai format layanan konseling.

Dari perspektif perkembangan, resiliensi tidak terlepas dari kualitas relasi interpersonal yang suportif. Studi dengan pendekatan *person-centered* pada masa remaja dan dewasa awal menunjukkan bahwa kehangatan, penerimaan, dan dukungan emosional berperan sebagai faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental dan membangun resiliensi (de Maat et al., 2023; Theron et al., 2022). Prinsip ini sejalan dengan karakteristik utama *person-centered counseling* yang menempatkan relasi terapeutik sebagai inti dari proses perubahan.

Meskipun demikian, hasil penelitian terkait efektivitas *person-centered counseling* dalam meningkatkan resiliensi masih menunjukkan variasi. Beberapa studi melaporkan hasil yang kurang signifikan, yang diduga dipengaruhi oleh karakteristik subjek, konteks lingkungan

keluarga, serta setting pelaksanaan konseling (Aprila et al., 2022). Keragaman temuan ini menunjukkan bahwa efektivitas pendekatan *person-centered* tidak dapat dilepaskan dari konteks penerapannya.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengintegrasikan dan mensintesis temuan-temuan empiris terkait efektivitas *person-centered counseling* dalam meningkatkan resiliensi. Melalui SLR, diharapkan dapat diperoleh gambaran komprehensif mengenai tingkat efektivitas pendekatan ini, serta konteks dan karakteristik subjek yang paling mendukung keberhasilan intervensi. Sejalan dengan tujuan tersebut, penelitian ini dirumuskan melalui pertanyaan penelitian sebagai berikut:

RQ1: Bagaimana efektivitas *person-centered counseling* dalam meningkatkan resiliensi pada berbagai populasi?

RQ2: Dalam konteks apa saja *person-centered counseling* paling efektif dalam meningkatkan resiliensi?

## **B. METODE PENELITIAN**

Studi ini merupakan *Systematic Literature Review (SLR)* yang disusun dengan mengacu pada pedoman PRISMA 2020 untuk menjamin transparansi proses identifikasi, seleksi, penilaian, dan sintesis bukti (Page et al., 2021). SLR dipilih karena memungkinkan integrasi temuan empiris lintas desain penelitian guna menjawab pertanyaan penelitian terkait efektivitas *person-centered counseling* dalam meningkatkan resiliensi.

Pencarian literatur dilakukan melalui beberapa *database* yang terpercaya, yaitu *Scopus*, *ScienceDirect*, dan *SINTA*, dengan menekankan pada artikel penelitian primer yang dapat diakses dalam teks lengkap. Strategi pencarian menggunakan kombinasi kata kunci dalam bahasa Inggris dan Indonesia untuk memaksimalkan ketercakupan studi, antara lain: “*person-centered counseling*”, “*client-centered counseling*”, “*person-centered therapy*”, “*Rogers*”, serta “*resilience/psychological resilience/resiliensi*”. Penelusuran dilakukan dengan tujuan menangkap variasi istilah yang lazim dipakai dalam literatur, mengingat sejumlah penelitian menggunakan istilah *client-centered* untuk merujuk pada pendekatan berbasis teori Rogers (Rezapour-Mirsaleh et al., 2023), sementara penelitian lain menggunakan istilah *person-centered* dalam konteks layanan konseling di sekolah maupun komunitas (Fitri et al., 2022; Jones, 2020; Sa’ad et al., 2014). Dari tahap identifikasi awal ini berhasil diperoleh 98 artikel.

Kriteria inklusi ditetapkan untuk memastikan publikasi yang dianalisis benar-benar relevan dengan fokus penelitian. Publikasi yang diterima meliputi artikel penelitian primer, yakni penelitian kuantitatif, kualitatif, atau *mixed methods* yang tersedia dalam teks lengkap, membahas penerapan *person-centered/client-centered counseling/therapy*, serta melaporkan atau mengkaji resiliensi sebagai luaran utama atau luaran psikologis yang dapat ditautkan dengan intervensi. Selain itu, publikasi ditetapkan mencakup setting pendidikan maupun non-pendidikan, misalnya layanan komunitas atau klinis, selama masih berada dalam koridor pendekatan *person-centered* dan berhubungan dengan resiliensi.

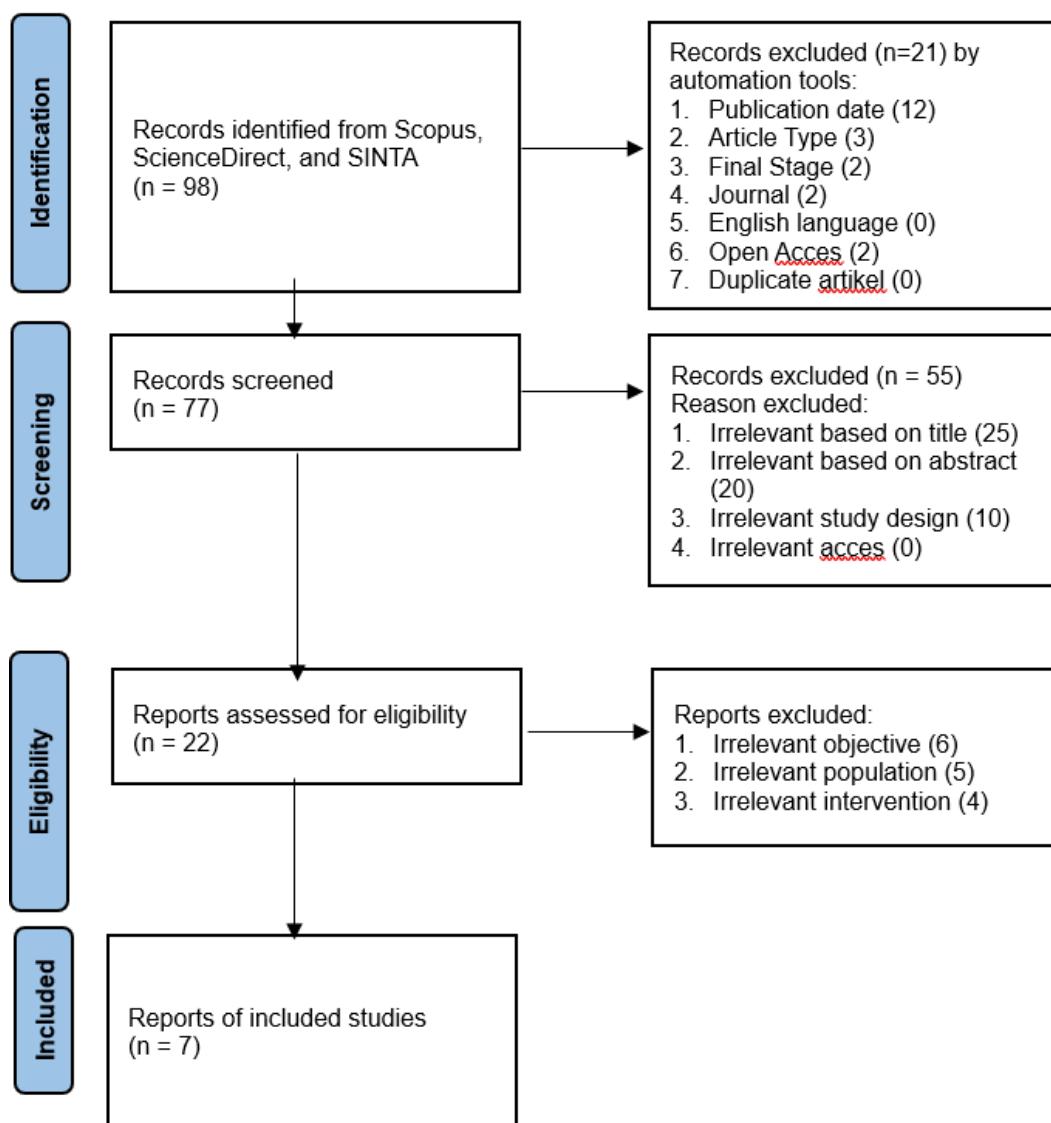
Sebaliknya, kriteria eksklusi mencakup publikasi yang hanya membahas *person-centered* secara konseptual tanpa data empiris, studi yang menempatkan *person-centered* hanya sebagai latar teori tanpa penerapan layanan konseling/terapi yang dapat dievaluasi, serta naskah non-akademik, misalnya opini populer, editorial, buletin, atau blog. Publikasi yang terduplikasi dari berbagai sumber penelusuran juga dieliminasi pada tahap awal untuk menjaga ketepatan seleksi.

Tahap penyaringan dilakukan dengan menelaah judul dan abstrak untuk menentukan relevansi terhadap topik penelitian. Publikasi yang tidak memuat fokus pada *person-centered/client-centered*, tidak mengkaji resiliensi sebagai luaran, atau tidak menyediakan informasi metode dan hasil yang memadai dieliminasi pada tahap ini. Selanjutnya, artikel yang lolos penyaringan diperiksa melalui pembacaan teks lengkap guna menilai kesesuaian dengan kriteria inklusi. Proses seleksi ini didokumentasikan mengikuti alur PRISMA 2020 untuk memastikan transparansi alasan inklusi dan eksklusi, serta konsistensi keputusan seleksi (Page et al., 2021). Pada tahap akhir seleksi, tujuh artikel penelitian primer yang relevan dan sesuai kumpulan studi yang digunakan dalam naskah ini ditetapkan sebagai sumber utama untuk dianalisis dalam sintesis.

Setelah seleksi, dilakukan proses ekstraksi data dengan mencatat informasi penting dari tiap studi, meliputi: penulis dan tahun terbit, negara/konteks penelitian, desain penelitian, karakteristik partisipan, setting layanan (konseling individual atau kelompok), bentuk/durasi intervensi (bila dilaporkan), instrumen resiliensi yang digunakan, serta temuan utama terkait perubahan resiliensi. Data yang telah diekstraksi kemudian dianalisis menggunakan pendekatan sintesis naratif, dengan mengelompokkan temuan ke dalam tema-tema besar yang relevan dengan pertanyaan penelitian, misalnya efektivitas pada populasi tertentu (korban

*bullying*, kelompok rentan psikologis), serta kondisi kontekstual yang memengaruhi keberhasilan intervensi (Thomas & Harden, 2008).

Untuk menjaga keandalan proses kajian, validitas dan transparansi dijaga dengan mengikuti tahapan PRISMA 2020 secara berurutan, mulai dari identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan teks lengkap, hingga sintesis akhir. Pemeriksaan duplikasi, verifikasi kelengkapan teks, dan pengecekan konsistensi relevansi dilakukan secara sistematis guna meminimalkan bias seleksi (Page et al., 2021). Dengan prosedur metodologis yang ketat ini, SLR diharapkan mampu memberikan gambaran yang kuat, akurat, dan komprehensif mengenai efektivitas *person-centered counseling* dalam meningkatkan resiliensi pada berbagai konteks layanan.



Gambar 1. Diagram Alur PRISMA

**C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada bagian ini disajikan temuan dari tujuh artikel yang dianalisis dalam *Systematic Literature Review*. Berdasarkan proses sintesis tematik, ditemukan dua fokus utama, yaitu: (1) efektivitas *person-centered counseling* dalam meningkatkan resiliensi pada berbagai populasi, dan (2) konteks penerapan *person-centered counseling* yang paling optimal dalam meningkatkan resiliensi. Tabel berikut merangkum temuan dari ketujuh artikel tersebut.

No	Judul	Fokus penelitian	Konteks penelitian	Penggunaan <i>person-centered counseling</i> untuk meningkatkan resiliensi
1	<i>A person-centered approach to resilience and kerentanan resilience and emerging vulnerability in emerging adulthood: Predictions from parenting and personality in adolescence (de Maat et al., 2023)</i>	Identifikasi profil dewasa muda (usia sekitar 25 tahun) dan kerentanan resiliensi pada Belgia, dari studi longitudinal <i>Flemish Study on Parenting, Personality, and Development</i> .	Dewasa muda (usia sekitar 25 tahun) di Belgia, dari studi longitudinal <i>Flemish Study on Parenting, Personality, and Development</i> .	Tidak langsung menguji konseling, tetapi menggunakan pendekatan <i>person-centered counseling</i> dalam analisis data ( <i>Latent Profile Analysis</i> ) untuk mengidentifikasi profil adaptasi individu. Pendekatan ini membantu memahami variasi dalam resiliensi dan bagaimana faktor kontekstual (misalnya pola asuh) dan individual (misalnya

				keprabadian) berkontribusi.
2	<i>Adolescent Mental Health Resilience and Combinations of Caregiver Monitoring and Warmth: A Person-centred Perspective</i> (THERON et al., 2022)	Mengidentifikasi kombinasi pola asuh (kehangatan dan pengawasan) dan hubungannya dengan resiliensi kesehatan mental (depresi dan masalah perilaku) pada remaja.	Remaja (14–24 tahun) dari komunitas yang mengalami tekanan struktural di Afrika Selatan (komunitas yang terdampak industri minyak dan gas).	Menggunakan pendekatan <i>person-centered (Latent Profile Analysis)</i> untuk mengidentifikasi profil kombinasi pola asuh secara alami. Hasil menunjukkan bahwa kombinasi kehangatan tinggi dan pengawasan moderat berkaitan dengan resiliensi mental yang lebih baik. Temuan ini mendukung intervensi berbasis keluarga yang fokus pada kehangatan.
3	<i>Individual Counseling Client-Centered Approach in Increasing Resilience of Victims of Bullying</i> (Fitri et al., 2022)	Menguji keefektifan konseling individu berpendekatan berpendekatan <i>client-centered</i> dalam meningkatkan resiliensi korban <i>bullying</i> .	Remaja korban <i>bullying</i> di Indonesia (Palembang).	Menggunakan intervensi konseling <i>client-centered</i> langsung dengan prinsip empati, penerimaan positif tanpa syarat, dan keaslian (kongruensi) untuk

---

				membantu korban <i>bullying</i> mengembangkan kesadaran diri, penerimaan diri, dan kemampuan mengatasi pengalaman traumatis. Hasil menunjukkan peningkatan skor resiliensi pada dua partisipan.
4	<i>The effectiveness of Rogers's client-centered therapy on resilience and hope of women who committed suicide (Rezapour-Mirsaleh et al., 2023).</i>	Menguji keefektifan terapi <i>client-centered</i> Rogers dalam meningkatkan resiliensi harapan pada perempuan yang pernah mencoba bunuh diri. (Rezapour-Mirsaleh et al., 2023).	Perempuan dewasa di Iran yang pernah mencoba bunuh diri dan dirujuk ke pusat darurat dan sosial.	Menerapkan terapi <i>client-centered</i> dalam 10 sesi untuk menciptakan hubungan terapeutik yang aman, empatik, dan tanpa penilaian. Intervensi ini membantu klien memahami dan menerima diri, mengembangkan harapan, serta meningkatkan kemampuan menghadapi krisis. Hasil menunjukkan peningkatan

---

					signifikan pada skor resiliensi dan harapan.
5	<i>The effectiveness of person-centered therapy and cognitive psychology ad-din group counseling on self-concept, depression and resilience of pregnant out-of-wedlock teenagers (Sa'ad et al., 2014).</i>	Menilai efektivitas terapi person-centered konseling psikologi kognitif Ad-Din terhadap konsep diri, depresi, dan resiliensi remaja hamil di luar nikah.	Penelitian dilakukan di tiga pusat perlindungan wanita di Malaysia (Raidhatul Sakinah, KEWAJA, Taman Seri Puteri Cheras) dengan melibatkan 55 remaja hamil di luar nikah.	<i>Person-centered group counseling</i> digunakan dalam 7 sesi untuk meningkatkan resiliensi melalui pendekatan yang berpusat pada klien, penerimaan tanpa syarat, empati, dan keaslian.	Intervensi ini berhasil meningkatkan resiliensi secara signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol.
6	<i>The personal-centered counseling approach foster student-learning independence (Aprila et al., 2022)</i>	Mengkaji efektivitas pendekatan konseling person-centered dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa.	Penelitian dilakukan dalam konteks pendidikan Indonesia pasca pandemi COVID-19, di mana banyak siswa mengalami penurunan motivasi dan kemandirian belajar.	Pendekatan <i>Person-Centered Counseling</i> digunakan untuk membangun kemandirian siswa melalui hubungan terapeutik, penerimaan tanpa syarat, empati, dan fasilitasi Konseling (BK)	

berperan penting dalam pengambilan pendampingan keputusan oleh psikologis. siswa sendiri. Meskipun fokus utama adalah kemandirian belajar, peningkatan resiliensi tercapai secara tidak langsung karena siswa belajar mengatur diri, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengatasi masalah secara mandiri.

7	<i>Is person-centred counselling effective when centered assisting young people who have experienced bullying in schools? (Jones, 2020)</i>	Meneliti efektivitas konseling person-centered dalam membantu yang mengalami perundungan bullying sekolah, dampak panjang terhadap kesehatan mental di masa dewasa.	Penelitian dilakukan di Inggris dengan partisipan 4 perempuan dewasa yang pernah mengalami <i>bullying</i> di sekolah dan pernah menjalani terapi person-centered. Metode penelitian menggunakan <i>Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)</i> .	<i>Person-centered counseling</i> digunakan untuk membantu partisipan mengatasi trauma <i>bullying</i> dengan menciptakan ruang aman, penerimaan tanpa syarat, empati, dan hubungan terapeutik. Pendekatan ini membantu meningkatkan
---	---	---	--	--

---

kemampuan regulasi emosi, pemahaman diri, dan penerimaan diri, yang pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan resiliensi psikologis meskipun tidak secara eksplisit disebut sebagai “resiliensi” dalam jurnal.

---

**RQ1: Bagaimana efektivitas person-centered counseling dalam meningkatkan resiliensi pada berbagai populasi?**

Secara umum, tujuh artikel menunjukkan bahwa pendekatan *person-centered* berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi, baik secara langsung melalui intervensi konseling/terapi, maupun secara tidak langsung melalui pemahaman profil resiliensi dan faktor protektif yang dapat menjadi dasar perancangan layanan.

Pada kelompok yang menerima intervensi *person-centered* secara langsung, bukti efektivitas paling jelas terlihat. Penelitian Fitri et al. (2022) menunjukkan bahwa konseling individu dengan pendekatan *client-centered* efektif meningkatkan skor resiliensi pada remaja korban *bullying* di Indonesia. Temuan ini sejalan dengan hasil studi Jones (2020) yang, melalui pendekatan kualitatif IPA, menunjukkan bahwa konseling *person-centered* membantu individu yang pernah mengalami *bullying* memperoleh ruang aman untuk memproses trauma, memperkuat penerimaan diri, serta meningkatkan regulasi emosi, suatu mekanisme yang secara substantif identik dengan penguatan resiliensi psikologis. Pada populasi berisiko tinggi, Rezapour-Mirsaleh et al. (2023) memberikan bukti yang lebih kuat melalui rancangan intervensi terstruktur (10 sesi), di mana terapi *client-centered* Rogers meningkatkan resiliensi dan harapan secara signifikan pada perempuan dengan riwayat percobaan bunuh diri. Selain

itu, penelitian Sa'ad et al. (2014) memperlihatkan bahwa konseling kelompok berbasis *person-centered* selama tujuh sesi efektif meningkatkan resiliensi remaja hamil di luar nikah dibanding kelompok kontrol, sambil menurunkan depresi dan memperbaiki konsep diri.

Secara teoretis, konsistensi temuan ini dapat dijelaskan melalui kerangka Rogers. (Rogers, 1951, 1961) menyatakan bahwa perubahan psikologis muncul ketika konseli mengalami hubungan terapeutik yang ditandai oleh empati, kongruensi, dan *unconditional positive regard*. Kondisi ini memungkinkan konseli bergerak dari ketidakselarasan (*incongruence*) menuju penerimaan diri dan pemaknaan pengalaman secara lebih adaptif. Dalam konteks resiliensi, perubahan tersebut beririsan dengan kemampuan individu untuk “bangkit kembali” setelah mengalami tekanan, karena konseli memperoleh ruang psikologis untuk membangun kembali harga diri, kontrol diri, serta strategi menghadapi masalah.

Sementara itu, meskipun dua artikel lain (de Maat et al., 2023; Theron et al., 2022) tidak menguji konseling *person-centered* sebagai intervensi, namun memperkuat argumen efektivitas PCC melalui perspektif *person-centered analysis*. Hasil penelitian de Maat et al. (2023) menunjukkan bahwa terdapat profil resiliensi dan kerentanan yang berbeda pada dewasa muda, dan profil tersebut dapat diprediksi oleh pola asuh serta kepribadian masa remaja. Sementara itu, Theron et al. (2022) menemukan bahwa kombinasi pola asuh berupa kehangatan tinggi dan pengawasan moderat berkaitan dengan resiliensi kesehatan mental yang lebih baik (lebih rendah depresi dan masalah perilaku). Temuan-temuan ini penting karena mendukung gagasan bahwa resiliensi merupakan proses dinamis yang dibentuk oleh interaksi faktor individual dan lingkungan.

Pandangan ahli resiliensi memperkuat interpretasi ini. Masten (2018) menyebut resiliensi sebagai “*ordinary magic*”, yakni kapasitas adaptif yang tumbuh melalui sistem protektif yang umum, misalnya dukungan relasional yang aman dan pengasuhan yang responsif. Rutter (2012) juga menekankan resiliensi sebagai proses dinamis yang dapat diperkuat melalui pengalaman relasional dan perubahan cara individu memaknai stresor. Dengan demikian, sekalipun tidak semua artikel menguji PCC sebagai intervensi, bukti tentang peran pengasuhan hangat, dukungan relasi, dan pemetaan profil adaptasi mendukung asumsi dasar PCC bahwa relasi suportif dan penerimaan merupakan jalur penting untuk meningkatkan resiliensi.

Kemudian, penelitian Aprila et al. (2022) tidak menempatkan resiliensi sebagai *outcome* utama karena penelitiannya berfokus pada kemandirian belajar. Meski demikian, hasil penelitiannya tetap memberi kontribusi tidak langsung, yakni ketika *person-centered*

*counseling* mendorong siswa mengambil keputusan, mengelola diri, dan meningkatkan kepercayaan diri, proses tersebut berpotensi memperkuat daya lenting akademik dan psikologis. Ini selaras dengan konsep resiliensi dalam konteks pendidikan, di mana kemampuan regulasi diri dan agency sering menjadi komponen adaptasi terhadap tekanan belajar.

Secara keseluruhan, efektivitas *person-centered counseling* dalam meningkatkan resiliensi paling kuat terlihat pada studi yang menerapkan PCC sebagai intervensi (Fitri et al., 2022; Jones, 2020; Rezapour-Mirsaleh et al., 2023; Sa'ad et al., 2014). Sementara studi yang menggunakan pendekatan *person-centered* sebagai kerangka analitik (de Maat et al., 2023; Theron et al., 2022) memperkaya pemahaman tentang faktor-faktor yang membentuk resiliensi dan dapat menjadi dasar penajaman intervensi.

**RQ2: Dalam konteks apa saja *person-centered counseling* paling efektif dalam meningkatkan resiliensi?**

Sintesis dari tujuh artikel mengindikasikan bahwa *person-centered counseling* cenderung paling efektif ketika diterapkan pada konteks yang melibatkan stres psikologis tinggi, trauma relasional, atau kerentanan sosial, terutama ketika kebutuhan utama klien adalah pemulihan harga diri, regulasi emosi, dan pemaknaan ulang pengalaman.

Pertama, konteks trauma relasional dan interpersonal muncul sebagai setting yang paling konsisten mendukung efektivitas PCC. *Bullying* dan kekerasan dalam pacaran memperlihatkan bahwa korban sering mengalami kerusakan pada konsep diri dan rasa aman dalam relasi (Fitri et al., 2022; Jones, 2020). Pada situasi seperti ini, PCC efektif karena menyediakan pengalaman relasional korektif: konseli memperoleh penerimaan tanpa syarat dan empati, yang membantu memulihkan *self-worth* dan membangun kembali kontrol diri. Perspektif Rogers menegaskan bahwa perubahan terjadi bukan terutama karena teknik, melainkan kualitas relasi terapeutik yang memungkinkan konseli bergerak menuju integrasi diri (Rogers, 1961).

Kedua, PCC juga tampak efektif pada konteks krisis psikologis dan risiko tinggi, seperti pada perempuan dengan riwayat percobaan bunuh diri (Rezapour-Mirsaleh et al., 2023). Dalam konteks krisis, kebutuhan klien sering berhubungan dengan rasa putus asa, tidak berdaya, dan kehilangan makna. Terapi *client-centered* menekankan validasi pengalaman, penerimaan, dan dukungan *non-judgmental* sehingga klien dapat membangun harapan dan strategi menghadapi tekanan secara lebih adaptif, yang pada akhirnya tercermin pada peningkatan resiliensi.

Ketiga, PCC efektif pula pada konteks kerentanan sosial dan stigma, seperti remaja hamil di luar nikah (Sa'ad et al., 2014). Pada kelompok ini, tekanan sosial dapat memperburuk depresi dan menurunkan resiliensi. PCC dalam format kelompok memberikan dua lapis proteksi: (1) hubungan konselor-konseli yang suportif, dan (2) dukungan interpersonal dalam kelompok yang mengurangi isolasi. Konteks ini sejalan dengan pandangan Ungar (2011) yang menyatakan bahwa resiliensi bukan hanya kapasitas individual, tetapi juga akses terhadap sumber daya relasional dan sosial yang bermakna.

Keempat, studi berbasis profil menegaskan konteks keluarga dan pola asuh sebagai kunci (de Maat et al., 2023; Theron et al., 2022). Temuan Theron et al. (2022) menempatkan kehangatan tinggi dan pengawasan moderat sebagai kombinasi yang melindungi kesehatan mental remaja. Artinya, PCC akan lebih efektif ketika intervensi tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga mempertimbangkan sistem relasional di sekitarnya, misalnya dengan melibatkan psikoedukasi keluarga atau strategi yang menguatkan dukungan caregiver. Ini konsisten dengan pendapat Masten (2018) yang menegaskan bahwa sistem protektif utama resiliensi banyak berasal dari relasi dekat yang aman.

Kesimpulannya, *person-centered counseling* paling efektif dalam meningkatkan resiliensi pada konteks trauma relasional (*bullying*, kekerasan dalam relasi), krisis psikologis berisiko tinggi (mis. pasca percobaan bunuh diri), kerentanan sosial dan stigma (mis. remaja hamil di luar nikah), serta konteks yang didukung oleh lingkungan relasional hangat dan suportif, khususnya keluarga/pengasuh.

Efektivitas cenderung meningkat ketika PCC diterapkan dalam setting yang memungkinkan terbentuknya hubungan terapeutik yang kuat, dukungan sosial yang memadai, dan penguatan makna serta agensi diri, sebagaimana ditekankan oleh Rogers (1961), Rutter (2012), dan Masten (2018).

#### **D. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan sintesis tujuh artikel, *person-centered counseling (PCC)* secara konsisten berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi pada berbagai populasi. Bukti paling kuat terlihat pada studi yang menerapkan PCC sebagai intervensi langsung, baik dalam format konseling individu maupun kelompok, yang menunjukkan peningkatan resiliensi disertai perbaikan aspek psikologis lain (misalnya harapan, konsep diri, dan penurunan depresi). Secara teoretis, efektivitas ini dapat dijelaskan melalui kondisi terapeutik ala Rogers, empati, kongruensi, dan *unconditional positive regard*, yang membantu klien bergerak dari ketidakselarasan menuju

penerimaan diri, regulasi emosi yang lebih adaptif, serta pemaknaan ulang pengalaman stres; mekanisme-mekanisme ini beririsan langsung dengan kapasitas “bangkit kembali” sebagai inti resiliensi.

Dalam konteks penerapannya, PCC tampak paling efektif ketika klien berada pada situasi stres psikologis tinggi, trauma relasional/interpersonal, krisis berisiko, atau kerentanan sosial yang memunculkan luka harga diri, rasa tidak aman dalam relasi, dan kesulitan memaknai pengalaman (misalnya *bullying*, riwayat percobaan bunuh diri, stigma sosial pada remaja hamil di luar nikah). Selain itu, temuan berbasis profil resiliensi dan pola asuh menegaskan bahwa resiliensi adalah proses dinamis yang juga dipengaruhi faktor lingkungan, khususnya kualitas relasi keluarga/pengasuh. Dengan demikian, efektivitas PCC cenderung meningkat ketika intervensi berlangsung dalam setting yang memungkinkan terbentuknya hubungan terapeutik yang kuat dan dukungan relasional yang memadai, sejalan dengan pandangan resiliensi sebagai “*ordinary magic*” yang bertumpu pada sistem protektif relasional serta pemaknaan stresor yang lebih adaptif.

Untuk peneliti selanjutnya, disarankan melakukan studi yang lebih ketat secara metodologis dan lebih kaya secara konteks, misalnya melalui uji intervensi PCC dengan desain eksperimental/kuasi-eksperimental yang melibatkan tindak lanjut (*follow-up*) untuk melihat kestabilan perubahan resiliensi. Penelitian selanjutnya juga perlu mengeksplorasi mekanisme mediasi (misalnya penerimaan diri, regulasi emosi, harapan, *agency*) dan moderator konteks (dukungan keluarga, pola asuh, stigma sosial, tingkat trauma) agar jelas “untuk siapa” dan “dalam kondisi apa” PCC paling efektif. Selain itu, pengembangan intervensi PCC yang lebih sistemik, misalnya dikombinasikan dengan psikoedukasi keluarga atau penguatan dukungan sosial, berpotensi meningkatkan dampak pada populasi berisiko tinggi serta memperkaya pemahaman resiliensi sebagai hasil interaksi individu-lingkungan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aprila, A., Lestari, L. P. S., Suranata, K., & Juhani, S. (2022). The personal-centered counseling approach foster student-learning independence. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(4).  
<https://repository.iftkledalero.ac.id/1689/>
- de Maat, D. A., Lucassen, N., Shiner, R. L., & Prinzie, P. (2023). A person-centered approach to resilience and vulnerability in emerging adulthood: Predictions from parenting and

- personality in adolescence. *Development and Psychopathology*, 35(4), 1913–1928. <https://doi.org/10.1017/S0954579422000578>
- Fitri, H. U., Rasmanah, M., Kushendar, & Hernisawati. (2022). Individual Counseling Client-Centered Approach in Increasing the Resilience of Victims of Bullying. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 7(4), 176–180.
- Jones, C. (2020). Is person-centred counselling effective when assisting young people who have experienced bullying in schools? *Counselling and Psychotherapy Research*, 20(4), 657–665.
- Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 12–31.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Rezapour-Mirsaleh, Y., Talebiyan, E., Azizpour, S., & Hatamian, F. (2023). The effectiveness of Rogers's client-centered therapy on resilience and hope of women who have attempted suicide. *Journal of Research in Psychopathology*. <https://doi.org/10.22098/jrp.2023.13098.1180>
- Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*. Houghton Mifflin. <https://archive.org/details/clientcenteredth00rog>
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335–344. <https://doi.org/10.1017/S0954579412000028>
- Sa'ad, F. M., Yussoff, F., Nen, S., & Subhi, N. (2014). The Effectiveness of Person-centered Therapy and Cognitive Psychology Ad-Din Group Counseling on Self-concept, Depression and Resilience of Pregnant Out-of-wedlock Teenagers. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 927–932.
- Theron, L., Rothmann, S., Makhnach, A., & Ungar, M. (2022). Adolescent Mental Health Resilience and Combinations of Caregiver Monitoring and Warmth: A Person-centred Perspective. *Journal of Child and Family Studies*, 31, 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02287-0>

Thomas, J., & Harden, A. (2008). Methods for the thematic synthesis of qualitative research in systematic reviews. *BMC Medical Research Methodology*, 8(1), 45.  
<https://doi.org/10.1186/1471-2288-8-45>

Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17.  
<https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>