

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Resiliensi

a. Pengertian Resiliensi

Secara etimologis disesuaikan dari kata *resilience* yang bermakna kekuatan atau kesanggupan untuk kembali ke bentuk semula. Menurut *american psychological association* (APA) dalam buku psikologi resiliensi, resiliensi adalah kemampuan untuk beradaptasi terhadap kesulitan, trauma, tragedi, ancaman, atau bahkan pemicu stres yang signifikan. Hal yang sama juga disampaikan Connor dan Davidson dalam buku psikologi resiliensi menyatakan bahwa resiliensi adalah kualitas kemampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan. Oleh Wagnild dan Young resiliensi individu didefinisikan sebagai kemampuan mereka untuk memulihkan diri dari kondisi buruk dan sebagai kualitas karakter positif yang meningkatkan kemampuan mereka untuk menyesuaikan dan mengelola perasaan tidak menyenangkan.¹

Tourmina mengungkapkan jika resiliensi berhubungan secara khusus dengan daya individu guna bertahan dan pulih kembali dari kesukaran atau keterpurukan hidup. Resiliensi ialah konstruk dari beragam dimensi mengenai tekad serta daya untuk bertahan, beradaptasi, dan memulihkan dirinya saat terdapat dalam kondisi malang. Secara rinci resiliensi diyakini sebagai variabel yang multi dimensional yang mencakup: *recupelability, adaptability, determination* dan *endurance*.²

Beracuan beragam definisi resiliensi yang telah diuraikan, peneliti bisa meringkas jika resiliensi ialah daya yang digunakan untuk beradaptasi dan kembali meskipun menghadapi kesulitan, cedera, kemalangan, bahaya, atau

¹ Fuad Nashori, Iswan Saputra, *Psikologi Resiliensi* Cetakan Pertama (Yogyakarta, Universitas Islam Indonesia, 2020) Hal 11

² R.J. Tourmina *Adult Personal Resilience : A New Theory, New Measure, And Practical Implications*, Psychological Thought Vol 8 No 1 2015 Hal 36

bahkan sumber-sumber penting yang menimbulkan tekanan sehingga dapat bekerja secara teratur kembali.

b. Aspek-Aspek Resiliensi

Taormina menguraikan apabila resiliensi mempunyai empat aspek meliputi: *recupelability*, *adaptability*, *determination* dan *endurance*.³

1) Determination

Dalam bahasa Indonesia *determination* dapat diartikan sebagai kebulatan tekad. Tekad mencakup keyakinan diri yang didorong oleh tujuan, dan kemauan untuk sukses. Bagian sadar atau mental dari kekuatan individu tercermin dalam sudut ini. Kepastian dan minat individu guna membantu orang-orang pada kondisi paling kritis mereka. Mekanisme dari aspek ini dialami saat seseorang mempunyai keyakinan yang erat, mereka cenderung menampilkan minat guna menyelesaikan masalah yang terjadi. Umumnya orang yang mempunyai *determination* tinggi hendak melihat persoalan sebagai kesulitan yang harusnya diatasi. Bagian ini membahas elemen resiliensi individu dalam hal mental.⁴

2) Endurance

Endurance dalam bahasa Indonesia dapat diartikan sebagai daya tahan atau ketabahan individu untuk bertahan dalam kondisi yang sukar tanpa menyerah dengan kondisinya. Ketabahan adalah kualitas karakter yang berasal dari pengalaman, bukan bawaan lahir. Ini sebenarnya berfungsi untuk melindungi orang dari dampak negatif situasi stres dan memerangi penyebab peristiwa kehidupan yang penuh tekanan.⁵ Ketika individu bisa serius dan tidak menyerah pada prospek pengalaman yang paling jelas-jelas mengerikan, ada peluang untuk melakukan penalaran yang meyakinkan dan tegas. Pengalaman ini akan menjadi variabel resiliensi individu bilamana

³ R.J. Tourmina *Adult Personal Resilience : A New Theory, New Measure, And Practical Implications*, 37

⁴ R.J. Tourmina *Adult Personal Resilience : A New Theory, New Measure, And Practical Implications*, 37

⁵ Endang Prastuti, Novita Candra Amrullah, *Ketabahan (Hardiness) Dan Dukungan Sosial Ayah Yang Memiliki Anak Dengan Gangguan Spectrum Autisme*, Jurnal Psikologi Ilmiah, Malang 2021 Hal 17

mereka mengalami pengalaman serupa.⁶ Jenis ini merupakan kelompok fisik dan kognitif.

3) Adaptability

Dalam bahasa Indonesia *adaptability* diartikan sebagai penyesuaian diri. Kondisi mental seseorang sangat erat kaitannya dengan kapasitas penyesuaian diri dalam mengelola perubahan. Mereka dapat menjalankan kewajibannya secara efektif dan menyesuaikan diri dengan pekerjaan barunya. Fleksibilitas diartikan sebagai kemampuan untuk mengubah perilaku, kreativitas, dan pengelolaan diri agar dapat beradaptasi dengan perubahan keadaan. Karena upaya sadar guna mengubah *mind set* dan perbuatan individu bisa dilakukan, sudut pandang ini lebih bersifat mental daripada fisik. Sebaliknya, individu tidak bisa dengan gampang mengganti fisik seseorang guna termasuk pada kondisi yang baru. Pergantian *mind set* dan perbuatan individu ialah wujud adaptasi diri dengan kejadian tidak mengenakan yang sudah dilewati. Hal ini memengaruhi resiliensi individu alhasil dapat mempunyai sudut pandang yang baik ketika melihat permasalahan yang dialami.⁷

4) Recuperability

Dalam bahasa Indonesia *recuperability* diartikan sebagai penyembuhan. *Recuperability* dicirikan sebagai daya individu guna mengembalikan diri secara nyata dan intelektual dalam keadaan sulit dan mampu kembali ke keadaan normal. Sudut pandang ini pada umumnya membayangkan tentang kekuatan. Secara intelektual, *recuperability* merupakan kemampuan individu untuk kembali pada situasi normal yang memiliki signifikansi positif (tantangan) atau kepentingan pesimistis (bahaya) terhadap suatu permasalahan sehingga mempengaruhi siklus pemulihan individu dalam suatu permasalahan. Pemulihan bekerja secara fisik dan kognitif. Indikator

⁶ R.J. Tourmina *Adult Personal Resilience : A New Theory, New Measure, And Practical Implications*,38

⁷ R.J. Tourmina *Adult Personal Resilience : A New Theory, New Measure, And Practical Implications*,388

yang menunjukkan kesembuhan nyata harus dilihat dari kesehatan kardiovaskularnya.⁸

c. Tiga Aliran Dalam Memahami Resiliensi

Richardson mengemukakan bahwa terdapat tiga aliran tentang penyelidikan terkait resiliensi. Pertama: *Resilient qualities*, yaitu deskripsi fenomenologi terkait kualitas resilien individu dan support systems yang dapat memprediksi kesuksesan diri dan sosial. Kajian ini berisi tentang kualitas, modal, atau fakto protektif yang dapat membantu individu tumbuh melalui kondisi yang tidak menyenangkan (misalnya *self-esteem*, *self-efficacy*, *support systems*, dan sebagainya).⁹

Kedua: *The resiliency process*, yaitu proses koping dengan stresor, kondisi yang tidak menyenangkan, perubahan, atau kesempatan dalam berperilaku yang menghasilkan identifikasi, pertahanan, dan mendukung faktor protektif. Luaran dari kajian ini memberikan deskripsi tentang hal yang mengganggu dan proses reintegratif untuk mendapatkan kualitas resilien. Model yang diperoleh dapat dilakukan untuk membantu klien dalam memilih antara reintegrasi resilien, reintegrasi kembali ke dalam zona nyaman, atau reintegrasi dengan kehilangan.

Ketiga: *Innate Resilience*, yaitu identifikasi multidisiplin lebih terkait sumber motivasional dalam individu dan kelompok dan upaya untuk membantu mengaktivasi dan pemanfaatan sumber-sumber tersebut. Dari kajian ini dapat membantu klien untuk menemukan dan mengaplikasikan kekuatan yang dapat mendorong individu kepada *self-actualization* dan melakukan resiliensi dalam mengintegrasikan dari gangguan atau permasalahan.

d. Komponen-Komponen Resiliensi

Connor dan Davidson mengemukakan lima komponen yang dapat membangun resiliensi pada diri individu, yaitu (1) kompetensi personal, standar yang tinggi dan keuletan, (2) percaya kepada orang lain,

⁸ R.J. Tourmina *Adult Personal Resilience : A New Theory, New Measure, And Practical Implications*, 38

⁹ G.E.Richardson *Journal Of Clinical Of Psychology, The Metatheory of Resilience And Resiliency* 307

memiliki toleransi pada emosi negatif dan tegar dalam menghadapi stres, (3) penerimaan yang positif terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang aman dengan orang lain, (4) kontrol diri, dan (5) spiritualitas.¹⁰

- 1) kompetensi personal, standar yang tinggi, serta keuletan.

Para resilien memposisikan kesulitan, gangguan, atau ancaman sebagai tantangan yang harus diselesaikannya. Mereka juga mempunyai keyakinan yang kuat bahwa diri mereka mampu menyelesaikan masalah yang mereka hadapi. Kemudian, mereka juga mampu meningkatkan standar atau target yang harus dicapainya. Hal ini membantu orang-orang yang resilien fokus pada pengembangan dirinya di balik tantangan atau masalah yang dihadapi. Para resilien memiliki dorongan untuk terus berkembang yang didukung dengan keuletan dalam berproses. Keuletan ini membuat mereka berusaha stabil di tengah terpaan masalah atau ketika bangkit dari keterpurukan.

- 2) percaya kepada orang lain

memiliki toleransi terhadap emosi negatif dan tegar dalam menghadapi stres. Ketika menerima berbagai kondisi negatif yang menimpanya, para resilien berupaya tegar dan memelihara sikap toleran terhadap kondisi yang dialaminya. Apa yang dialaminya sebagai kenyataan yang diterimanya. Selain menerima kondisi yang ada, mereka tetap berupaya mendapatkan dukungan dari orang lain yang berdaya untuk membantu perbaikan keadaannya. Dukungan dari orang lain menjadi penting bagi mereka untuk mempercepat bangkit dari keterpurukan. Dukungan yang dapat diberikan, seperti dukungan emosional, penghargaan, maupun informasi. Kehadiran orang lain menjadi sumber kekuatan tambahan dalam berproses menghadapi kesulitan.¹¹

¹⁰ J.R.T Davidson & K.N.Connor, *Development Of A New Resilience Scale: (CD-RISC) Depression And Anxiety*

¹¹ Fuad Nashori, Iswan Saputra, *Psikologi Resiliensi* Cetakan Pertama 22

- 3) penerimaan yang positif dari perubahan dan memiliki hubungan yang aman.

Para resilien menerima kesulitan yang dialaminya dengan pikiran yang positif. Selalu ada kebaikan dalam keadaan seburuk apapun. Adanya hikmah atau pembelajaran di balik kesulitan atau perubahan membuat mereka mampu melihat sesuatu secara berimbang. Mereka juga punya keyakinan bahwa mereka dapat mengarahkan diri ke pencapaian tujuan pribadi atau kelompok. Keyakinan ini membuat mereka lebih percaya dengan diri sendiri dan orang-orang di sekelilingnya. Selain itu, kuatnya keyakinan dan baiknya relasi yang tercipta membuat mereka merasa aman (secure) dalam menjalani hidup dan kesulitan yang ada. Rasa aman mampu memaksimalkan potensi yang ada dalam diri mereka

- 4) kemampuan mengontrol diri.

Para resilien memiliki kemampuan mengendalikan emosi mereka, baik saat terpuruk maupun kondisi yang baik. Emosi negatif yang berlangsung dalam dirinya tetap dikendalikannya secara baik. Selain itu, mereka bersikap realistis terhadap kemampuan mengendalikan yang ada dalam diri mereka. Mereka sadar bahwa mereka tidak selalu mampu mengontrol emosi dalam level yang tinggi.

- 5) kesadaran akan pengaruh spiritual.

Para resilien memiliki kesadaran bahwa daya yang mereka miliki bersumber dari keimanan yang ada dalam diri mereka. Dengan keimanan itu, mereka memelihara optimisme dan melakukan penyesuaian diri hingga dapat menanggapi kesulitan yang dihadapinya secara positif.¹²

e. Proses Terbentuknya Resilience

Snyder dan Lopez mengemukakan bahwa terdapat dua pendekatan atau model dalam menjelaskan bagaimana resiliensi dapat berkembang dalam diri individu, yaitu *variable-focused models* dan *person-focused models*.

¹² Fuad Nashori, Iswan Saputra, *Psikologi Resiliensi* Cetakan Pertama 20

Kedua model ini memiliki sejumlah kata kunci dalam menjelaskan bagaimana resiliensi bisa terbentuk dalam diri individu, yaitu risiko (kemungkinan terjadinya sesuatu yang tidak diinginkan muncul), faktor risiko (karakteristik yang terukur dalam sebuah kelompok atau individu atau situasi yang dapat memberikan pengaruh negatif dimasa depan), aset/sumber daya (karakteristik individu, sosial, atau materi yang dimiliki untuk dimanfaatkan dalam proses adaptasi), dan faktor protektif (karakteristik yang terukur dalam sebuah kelompok atau individu atau situasi yang memberikan pengaruh positif/penguat di masa depan ketika dihadapkan dengan suatu kesulitan atau risiko).

1) *Variable-Focused Models*

Variable-Focused Models menyebutkan bahwa resiliensi terbentuk dari interaksi antara karakteristik individu, lingkungan, dan pengalaman-pengalaman yang membuat individu memiliki kekuatan sebagai indikator baiknya kemampuan adaptasi ketika dihadapkan dengan risiko atau kesulitan yang berat.

Model ini dapat menggambarkan interaksi satu arah atau secara independen antara aset, risiko, faktor protektif, atau faktor risiko dengan individu atau suatu kelompok berisiko. Terdapat korelasi antara individu dengan suatu indikator yang dapat mempengaruhi resiliensi, seperti kepribadian, kemampuan intelektual, tingkat pendidikan, status sosial ekonomi, kualitas pola asuh, kondisi dalam keluarga, kehidupan bertetangga, fasilitas kesehatan, dan sebagainya.

Interaksi antar indikator membantu peneliti dalam memetakan bagaimana pengaruh setiap indikator sebagai variabel dalam memahami resiliensi. Kualitas interaksi suatu indikator dalam perjalanan hidup individu akan menentukan kompetensi dan kemampuan adaptasinya dalam menghadapi setiap kesulitan.

Semakin positif interaksi dari setiap indikator yang ada, maka akan membuat individu menjadi resilien di masa yang akan datang dan sebaliknya. Oleh karena itu, intervensi dengan cara preventif dan kuratif bisa dilakukan dengan

meningkatkan atau memperbaiki kualitas dari suatu indikator dalam hidup individu baik secara langsung maupun tidak langsung. Intervensi ini dapat dilakukan dengan fokus pada meningkatkan kualitas aset dan faktor protektif untuk meningkatkan kompetensi dan kemampuan adaptasi terhadap situasi yang sulit; menurunkan risiko dan faktor risiko yang dapat menghambat individu beradaptasi dan mengatasi situasi sulit dalam hidupnya.¹³

2) *Person-Focused Models*

Person-Focused Models mengidentifikasi resiliensi individu dan berusaha memahami bagaimana perbedaannya atau dibandingkan dengan orang lain ketika menghadapi situasi sulit sampai dengan mengalami perkembangan. Dalam studinya terdapat tiga pendekatan dalam memahami bagaimana individu bisa menjadi resilien ketika dihadapkan dengan situasi sulit.

Pertama, memahami kondisi seseorang dalam situasi natural untuk mengetahui kemampuannya dalam menilai, memahami, memecahkan, dan belajar dari masalah. Kedua, memahami bagaimana individu menjadi resilien selama berada di situasi yang penuh risiko. Ketiga, membandingkan resiliensi individu satu dengan individu lain yang berada pada situasi yang berbeda, misal yang berada pada situasi penuh risiko, rendah risiko, dan pergaulan yang maladaptif. Model ini lebih berfokus untuk mengidentifikasi interaksi aset, risiko, faktor protektif, dan faktor risiko secara holistik dalam memahami bagaimana terbentuknya resiliensi

Dalam menentukan resiliensi, model ini menggunakan empat kuadran untuk mengidentifikasi sejauh mana kemampuan individu. Pengelompokan kuadran resiliensi menggunakan dua kriteria, yaitu level risiko/kesulitan dan level kompetensi/adaptasi.

¹³ Fuad Nashori, Iswan Saputra, *Psikologi Resiliensi* Cetakan Pertama 26

Ecological Definition of Resilience Ungar mengungkapkan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu dalam mengendalikan (*navigate*) hidupnya dengan menggunakan sumber daya baik psikologi, sosial, budaya, dan alam untuk tetap menjaga kesejahteraan psikologis. Kemudian, hal ini diikuti dengan kemampuan individu baik secara pribadi maupun kolektif dalam mengatasi (*negotiate*) perbedaan sumber daya ini untuk digunakan dan dilakukan dengan pemaknaan terhadap nilai budaya.¹⁴

Dalam penelitiannya, ia menjelaskan tentang adanya peran sosial dan ekologi dalam terbentuknya resiliensi pada diri individu. Ia menyebutkan bahwa lingkungan di mana individu tinggal memiliki pengaruh terhadap kemampuannya untuk resilien dan berkembang secara positif. Salah satu kritiknya adalah memahami resiliensi bukan hanya sebagai karakter internal dan sebuah proses saja namun dipengaruhi oleh faktor ekologi, baik dari kualitas sosial dan kondisi alamnya. Terdapat empat prinsip yang dipegang dalam memahami konsep ekologi dari resiliensi, yaitu *decentrality*, *complexity*, *atypicality*, dan *cultural relativity*.¹⁵

Prinsip pertama, *decentrality* menekankan pada pemahaman bahwa dalam membahas resiliensi kita harus memahami bagaimana interaksi antara individu dengan lingkungannya dan tidak hanya terfokus pada karakter internal individu itu saja. Hal ini dikarenakan interaksi tersebut dapat membawa keuntungan bagi keduanya. Seringkali kemampuan individu untuk resilien dilihat dari bagaimana kemampuannya dalam menghadapi situasi sulit di lingkungannya. Akan tetapi, temuan lapangan melihat kondisi

¹⁴ M.Ungar, *The Social Ecology Of Resilience: Addressing Contextual And Cultural Ambiguity Of A Nancent Conruct*, *American Jurnal Of Onthopsyciarity*. 81

¹⁵ M.Ungar, *The Social Ecology Of Resilience: Addressing Contextual And Cultural Ambiguity Of A Nancent Conruct*, *American Jurnal Of Onthopsyciarity* 83

ekologi di mana individu tinggal memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuannya untuk resilien.

Luaran dari prinsip ini adalah ketika ingin membentuk individu yang resilien dimulai dengan membuat kondisi ekologi yang dapat memfasilitasi individu berproses. Prinsip kedua, *complexity* menjelaskan tentang kemungkinan banyaknya faktor yang dapat membentuk resiliensi individu terutama dari sudut pandang ekologi. Banyaknya perbedaan ekologi mendorong pemahaman bahwa dalam memahami terbentuknya resiliensi perlu mempertimbangkan konteks situasi dan kondisi di mana individu tersebut menjalani hidup. Kemudian, pemahaman ini juga menekankan untuk tidak langsung menggeneralisasi temuan tentang resiliensi kecuali individu tersebut berada pada kondisi ekologi yang relatif konstan.

Prinsip *complexity* sejalan dengan konsep *equifinality* di mana suatu tujuan dapat diraih dengan cara dan awalan yang berbeda-beda. Prinsip ketiga, *atypicality* atau ketidakkhasan menekankan untuk tidak memahami sesuatu secara dikotomi (misalnya A adalah faktor positif maka B menjadi negatif) dalam memahami terbentuknya resiliensi. Dalam hal ini penting sekali untuk melihat nilai atau motif dari seseorang melakukan sesuatu ketika berada pada situasi sulit.

Salah satu penelitian oleh Wang dan Ho menjelaskan wanita dewasa melakukan kekerasan sebagai bentuk koping untuk melindungi diri dari laki-laki yang mengancam hidupnya akibat bias gender yang membudaya ketika berada dalam sebuah relasi. Oleh karena itu, dalam memahami resiliensi dari sudut pandang ekologi penting untuk memperhatikan kualitas individu itu sendiri ketika menjelaskan kemampuan resiliensinya.

Prinsip keempat, *cultural relativity*¹⁶ menjelaskan tentang proses perkembangan positif individu ketika berada dibawah tekanan bisa dipengaruhi oleh nilai budaya dan sejarah. Resiliensi individu tergantung sejauh mananilai-nilai budaya dan sosial diinternalisasi ketika menyikapi suatu tekanan. Oleh karena itu, studi tentang resiliensi dalam perspektif ekologi perlu memahami bagaimana nilai-nilai budaya yang ada untuk menjelaskan proses individu mampu resilien ketika dihadapkan dengan tekanan. Penelitian resiliensi dengan menggunakan perspektif ekologi pernah dilakukan oleh Ruswahyuningsih dan Afiatin tentang resiliensi pada remaja Jawa.¹⁷

Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif yang ditujukan kepada remaja Jawa berusia 16 sampai dengan 21 tahun yang pernah mengalami keterpurukan terkait permasalahan dalam keluarga dan masih aktif dalam pendidikan. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah keluarga, teman sebaya, religiusitas, lingkungan sosial, dan nilai-nilai budaya Jawa. Nilai-nilai budaya Jawa yang dipegang oleh remaja dalam penelitian ini adalah sabar, nrima, dan rila untuk mewujudkan kerukunan, keharmonian, dan rasa hormat.

Nrima artinya remaja Jawa mampu menerima apapun yang terjadi sebagai sesuatu yang harus diterima dan mejadikannya sebagai proses pembelajaran sekalipun pengalaman yang menyakitkan. Sikap rela menjelaskan tentang keikhlasan hati melalui rasa bahagia atas pencapaian yang didapat dari usaha sendiri.

Maulidya dan Eliana melakukan studi untuk mendapatkan gambaran resiliensi perantau Minangkabau yang berwirausaha di Medan. Latar

¹⁶ M.Ungar, *The Social Ecology Of Resilience: Addressing Contextual And Cultural Ambiguity Of A Nancent Conruct, American Jurnal Of Onthopsyciarity* 85

¹⁷ Fuad Nashori, Iswan Saputra, *Psikologi Resiliensi* Cetakan Pertama 23

belakang penelitian ini adalah adanya tradisi migrasi (merantau) oleh suku Minangkabau yang kuat. Merantau dianggap menjadi solusi atas pertentangan pembagian harta warisan berdasarkan adat dan agama Islam di mana harta yang diperoleh dari perantauan dapat dibagikan secara agama Islam.¹⁸

Hal ini membuat orang suku Minangkabau tidak terlalu tergantung pada harta pusaka (harta warisan) yang hanya akan diwariskan kepada perempuan secara adat. Merantau tentu tidak mudah dan membutuhkan kemampuan adaptasi dan resiliensi karena akan dihadapkan dengan kesulitan dan tekanan yang banyak. Hambatan bisa muncul dari perbedaan adat, bahasa, dan norma di daerah tujuan. Temuan dari penelitian ini menunjukkan perantau Minangkabau yang berwirausaha di Medan memiliki resiliensi yang tinggi dan salah satu faktor signifikannya adalah nilai budaya yang dipegang. Nilai budaya suku Minangkabau adalah tidak ragu untuk hidup sulit di perantauan.

Hal ini dikarenakan jika perantau gagal di perantauan dan kembali ke kampung maka akan dikucilkan dan diminta kembali untuk berusaha dengan merantau kembali. Selain itu, budaya Minangkabau mengajarkan sikap kemandirian sejak anak-anak dimana pemuda Minangkabau harus memiliki keterampilan seperti bela diri, bertukang, dan sebagainya sebelum merantau. Perantau memiliki misi budaya dimana harus membawa kekayaan, prestise baru, atau ilmu pengetahuan baru jika kembali ke kampung halaman.

Berdasarkan dua penelitian tersebut kita bisa memahami bahwa sistem dan nilai-nilai ekologi memiliki sumbangan yang cukup signifikan dalam proses terbentuknya resiliensi. Hal ini perlu kita sadari dan dalami bahwa setiap individu memiliki

¹⁸ Eliana.R & Maulidya.M, *Psikologia*, Gambaran Resiliensi Perantau Minangkabau Yang Berwirausaha Di Medan 8(1)

proses resiliensi yang berbeda jika dilihat dari sudut pandang ekologi. Kemudian, perspektif ekologi akan memperkaya pembahasan dan temuan lainnya tentang studi resiliensi.

f. Karakteristik Individu Yang Resilien

Seseorang yang mempunyai tingkat resiliensi tinggi cenderung *easy going*, dalam bahasa Indonesia yaitu Individu yang santai dalam menjalani hidup dan memperhatikan permasalahan, mudah bergaul, memiliki kapasitas yang sangat tajam termasuk kemampuan cerdas dan kemampuan untuk menilai berbagai hal, menaruh kepercayaan pada diri sendiri dan menaruh kepercayaan pada kemampuan untuk menentukan pilihan. efektif dan mempunyai pengalaman dan legalisme. Kehebatan dan kekuatan sebagai motivasi untuk memiliki kemampuan beradaptasi. Menurut Baumgardner seseorang yang resiliensinya tinggi hendak menunjukkan daya pada dirinya yang terdiri dari:

- 1) Intelektual yang baik dan *problem solving*.
- 2) Mempunyai temperamen yang *easy going* dan perilaku yang bisa menyesuaikan dengan perubahan yang ada.
- 3) Memiliki self image yang positif dan menjadi sosok yang efektif.
- 4) Optimis dalam menjalani hidup
- 5) Memiliki nilai pribadi dan nilai budaya yang baik.
- 6) Memiliki selera humor.¹⁹

g. Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi

Resiliensi sebagai daya untuk bisa menyelesaikan kemalangan pada hidup bisa diakibatkan oleh beragam hal di luar sifat tersebut. Daftar hal-hal yang dapat berdampak pada mekanisme resiliensi setiap orang disajikan di bawah ini.

1) Religiusitas

Religiusitas menjadi faktor protektif pada kondisi psikologis seseorang. Religiusitas seseorang diukur dari seberapa banyak pengetahuannya, seberapa kuat keyakinannya, seberapa sering ia mengikuti keyakinan

¹⁹ Antonina Pantja Juni Wulandari, *Mengenal Resiliensi Dalam Ilmu Psikologi*, <https://Psychology.Binus.Ac.Id/2020/03/31/Mengenal-Resiliensi-Dalam-Ilmu-Psikologi/>, 31 Maret 2020, Diakses Pada 21 November 2022

dan ibadah suatu agama, serta seberapa besar ia menghargainya.

Dalam konsep islam religiusitas mempunyai lima dimensi. Yang pertama adalah aqidah, yakni taraf kepercayaan umat Islam terhadap aturan agama. Syariah berikutnya, secara eksplisit menyatakan tingkat ketaatan umat Islam dalam menyelesaikan praktik-praktik sesuai anjuran dalam Islam. Ketiga akhlak ini, khususnya tataran akhlak seorang muslim sejauh wawasan keislamannya sejauh bagaimana bersikap atau hidup berdampingan dengan dunia dan seisinya. Derajat pemahaman umat Islam terhadap hikmah Islam yang dibingkai dalam Al-Qur'an menempati urutan keempat. Kelima, rasa puas atau penghargaan karena mengikuti kegiatan keagamaan yang diselenggarakan dalam Islam.²⁰

2) Koping stres

Koping stres adalah proses dimana individu berusaha untuk mengatasi atau mengurangi stres kemampuan koping dianggap mampu mempengaruhi resiliensi seseorang. Pendekatan yang paling banyak dikenal dalam menyesuaikan seseorang terhadap permasalahan yang dihadapinya adalah dengan membantu masyarakat mengalihkan pemikiran dari ketegangan yang dihadapinya sehingga individu lebih siap untuk mengubah dirinya dalam menangani permasalahan yang terjadi. Selain itu, beradaptasi dapat membantu seseorang menemukan cara positif dalam menghadapi masalah, mengendalikan emosi, menggunakan layanan sosial.²¹

3) Efikasi diri (*self efficacy*)

Efikasi diri adalah sebuah kepercayaan individu akan potensi dirinya dalam mengelola dan menjalankan serangkaian perilaku atau perbuatan yang dibutuhkan guna menyelesaikan sebuah tugas spesifik.²² Jika seseorang memiliki efikasi diri yang tinggi, maka ia akan percaya diri dalam melakukan

²⁰ Fuad Nashori, Iswan Saputra, *Psikologi Resiliensi* Cetakan Pertama 68.

²¹ Fuad Nashori, Iswan Saputra, *Psikologi Resiliensi* Cetakan Pertama 69.

²² Albert Bandura, *Self Efficacy: The Exercise Of Control*. (New York: W.H. Foreman & Company 1997) Hal 11.

suatu tugas maupun sebaliknya. Kelangsungan hidup berperan dalam menentukan keyakinan individu yang muncul dari masalah atau keadaan yang tidak nyaman.²³

4) Kecerdasan emosi

Resiliensi memiliki ciri khas dengan potensi untuk menjalani kondisi yang sukar dan tidak menggembirakan serta mengatur beragam emosi negative yang ada. Keadaan emosi menjadi faktor yang signifikan dalam menentukan apakah individu bisa resilien atau tidak. Dalam konsep psikologi dikenal dengan kecerdasan emosi yang menitikberatkan pada kemampuan individu dalam mengelola emosinya.²⁴

5) Optimisme

Optimisme adalah keyakinan bahwa segala sesuatu akan berjalan baik, kecenderungan untuk melihat sisi baiknya, dan harapan akan hasil terbaik. Orang tangguh seharusnya terlihat dari seberapa besar ekspektasi yang dimilikinya ketika dihadapkan pada keadaan atau kondisi yang tidak menyenangkan.²⁵

6) Usia Dan Gender

Dari sudut pandang psikologi perkembangan, individu akan melalui sejumlah tugas perkembangan psikologis berdasarkan usia kronologisnya. Dalam perjalanan hidupnya individu akan menemui berbagai tantangan dan menuntutnya untuk mengatasi situasi tersebut. Kemampuan individu untuk mengatasi dan bangkit dari masalah akan ditentukan oleh kemampuan kognitif, pengalaman, kepribadian, dan dukungan yang diperoleh dalam hidupnya. Kemudian, gender laki-laki atau perempuan tentu memiliki karakteristik yang berbeda baik secara psikologis maupun fisik dan tentunya mempengaruhi bagaimana cara individu tersebut menyikapi suatu kesulitan dalam hidup.

Setiap gender memiliki tantangan atau tuntutan yang dibentuk dari struktur sosial dan norma yang ada

²³ Fuad Nashori, Iswan Saputra, *Psikologi Resiliensi* Cetakan Pertama 70.

²⁴ Fuad Nashori, Iswan Saputra, *Psikologi Resiliensi* Cetakan Pertama 71.

²⁵ Fuad Nashori, Iswan Saputra, *Psikologi Resiliensi* Cetakan pertama 72.

di mana individu tersebut tinggal. Kondisi ini akan menentukan sejauh mana risiko dan kesulitan yang dapat muncul selama perjalanan hidup individu tersebut. Sejumlah penelitian pun dilakukan untuk melihat perbedaan resiliensi berdasarkan usia dan gender. Goroshit dan Eshel meneliti tentang faktor demografik yang mempengaruhi resiliensi komunitas dan negara.²⁶

Hasilnya menunjukkan bahwa semakin tua usia seseorang dapat menjadi prediktor terhadap resiliensi komunitas dan negaranya. Sambu dan Mhongo melakukan penelitian untuk melihat pengaruh usia dan gender terhadap resiliensi warga Kenya yang mengalami trauma sebagai pengungsi di negaranya sendiri. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa responden yang berusia 56-77 tahun memiliki tingkat resiliensi yang tinggi, usia 35-55 tahun memiliki tingkat resiliensi sedang, dan usia di bawah 35 tahun memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi. Kemudian, laki-laki memiliki skor resiliensi dibandingkan dengan perempuan.

Hal ini dikarenakan faktor protektif perempuan cenderung menggunakan keluarga dan komunitas, sedangkan laki-laki menggunakan faktor protektif yang ada dalam dirinya sendiri. Harris dalam penelitiannya menguji efek gender terhadap 94 resiliensi orang dewasa dalam menghadapi daily non-traumatic stressors. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa gender memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi dalam menghadapi kesulitan hidup sehari-hari. Responden perempuan menunjukkan lebih resilien dibandingkan laki-laki dalam menghadapi *Daily Non-Traumatic Stressors*. Mwangi dan Ileri melakukan penelitian terhadap perbandingan gender terhadap resiliensi akademik pada 390 siswa Sekolah Menengah Pertama di Kenya.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa perempuan memiliki resiliensi akademik lebih

²⁶ Afiatin T & Octarina M, *Jurnal Intervensi Psikologi* Efektivitas Pelatihan Koping Religius Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Perempuan Penyintas Erupsi Merapi 5(1)

tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Ludin meneliti tentang *community disaster resilience* kepada 386 orang korban bencana alam banjir di Malaysia. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat resiliensi yang signifikan berdasarkan gender di mana perempuan memiliki skor resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.²⁷

7) Status Sosial Ekonomi (SSE)

Status sosial ekonomi (SSE) memiliki penjelasan dalam bagaimana isu kesehatan mental dapat terjadi pada individu. SSE adalah konsep luas yang merujuk pada posisi seseorang, keluarga, rumah tangga, atau kelompok dalam mendapatkan penghormatan untuk bisa merasakan sesuatu yang berharga dalam hidup bermasyarakat. Stepleman, Wright, dan Bottonari dalam tulisannya yang berjudul "*Socioeconomic Status: Risks and Resilience*" menjelaskan terdapat dua model untuk melihat hubungan antara kesehatan mental dan SSE.²⁸

Pertama, model *social causation* menjelaskan tentang meningkatnya tingkat stres pada individu dipengaruhi oleh rendahnya lingkungan SSE yang dimiliki sehingga berisiko terhadap tingginya tingkat gangguan psikologis. Rendahnya SSE dapat memperburuk kesehatan fisik dan emosi karena paparan stres yang tinggi namun tidak diimbangi dengan kesempatan untuk mengakses layanan psikologis. Kedua, model *social selection* menekankan pada faktor genetik dan lingkungan menjadi predisposisi terhadap gangguan psikologis yang diderita oleh individu. Hal ini kemudian membuat individu tidak bisa memenuhi ekspektasi dalam norma sosial, tidak mendapatkan pekerjaan, atau tidak memiliki hubungan sosial yang efektif.

Kedua model tersebut saling mempengaruhi dalam membentuk pribadi individu sehingga tidak ada faktor tunggal dalam membentuk resiliensi. Kesehatan mental individu juga dipengaruhi oleh faktor risiko

²⁷ Fuad Nashori, Iswan Saputra, *Psikologi Resiliensi* Cetakan Pertama 74

²⁸ Fuad Nashori, Iswan Saputra, *Psikologi Resiliensi* Cetakan Pertama 34

yang dimilikinya. Faktor-faktor risiko ini yang membuat individu membutuhkan usaha dan waktu yang lebih lama untuk bangkit kembali dari keterpurukan atau kesulitan yang dihadapinya. Faktor-faktor risiko tersebut dapat dilihat dari tiga level, yaitu komunitas/sistem, keluarga dan sosial, serta individu.

Pada level komunitas/sistem, akses terhadap layanan kesehatan dapat menentukan kesehatan mental individu. Individu yang berasal dari SSE yang rendah cenderung kurang menggunakan layanan kesehatan dikarenakan oleh beberapa hal, seperti tidak memiliki cukup uang atau asuransi dan stigma terhadap orang yang menjalani layanan psikologis. Kemudian, masalah lingkungan tempat di mana individu tinggal juga mempengaruhi kesehatan mentalnya. Kelompok minoritas memiliki risiko tinggal dalam tempat yang padat, berpolusi, angka kejahatan tinggi, dan rendahnya fasilitas pendidikan dan lapangan pekerjaan untuk mereka.

Kondisi-kondisi tersebut berbeda dengan kelompok mayoritas yang cenderung lebih mudah mendapatkan lingkungan yang lebih baik. Selain itu, pengalaman mendapatkan diskriminasi atau rasisme juga menentukan kemampuan individu untuk menjadi resilien. Diskriminasi dan rasisme membuat individu menjadi semakin rentan mengalami dampak negatif baik secara fisik maupun psikologis dan akses terhadap layanan kesehatan.

Pada level keluarga atau sosial terdapat sejumlah kondisi yang dapat mempengaruhi anak atau anggota keluarga lain mengalami permasalahan dalam kesehatan mental. Kondisi-kondisi ini yang kemudian menjadi faktor risiko yang dapat mempengaruhi resiliensi individu ketika dihadapkan dengan kesulitan dalam hidup. SSE rendah, orangtua yang kurang mendapatkan edukasi/pendidikan, dan orangtua tunggal membuat anggota anak atau anggota keluarga lainnya berisiko mengalami permasalahan fisik dan psikologis.²⁹

²⁹ Fuad Nashori, Iswan Saputra, *Psikologi Resiliensi* Cetakan Pertama 70

Selain itu, keluarga yang berada dibawah garis kemiskinan dan sering berpindah-pindah tempat tinggal juga memiliki risiko yang sama terhadap kondisi individu. Kondisi-kondisi keluarga tersebut memiliki korelasi terhadap risiko kecemasan, depresi, rentan mengalami stres, dan pesimis dalam memandang masa depan. Kemudian, keluarga yang saling memberikan dukungan sosial dan pola asuh yang suportif antara orangtua dan anak memiliki korelasi positif terhadap kondisi psikologis individu dimasa yang akan datang. Pada level pribadi atau individu terdapat sejumlah aspek yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan resiliensi individu, seperti status pernikahan/hubungan, tingkat pendidikan, dan status pekerjaan.

Individu yang memiliki kepuasan dalam pernikahan menunjukkan kondisi psikologis yang lebih baik, faktor protektif dalam resiliensi, dan menurunkan risiko mengalami stres. Tingkat pendidikan dan status pekerjaan memiliki korelasi yang kompleks terhadap resiliensi dan stres yang dialami oleh individu. Hal ini ditentukan dengan faktor-faktor lain yang menyertainya.

Tingkat pendidikan dan status pekerjaan dapat menjadi faktor protektif dan faktor risiko dalam waktu yang bersamaan terkait hubungannya dengan isu kesehatan mental. Goroshit dan Eshel dalam penelitiannya kepada 435 masyarakat Israel tentang bagaimana gambaran resiliensi komunitas dan negara yang dimiliki. Temuan dari penelitian ini adalah semakin komunal sebuah komunitas memiliki korelasi positif terhadap resiliensi komunitas namun tidak pada resiliensi negara.

Bulut, dkk melakukan penelitian kepada 1025 siswa kelas 10 dan 11 dari lima sekolah berbeda yang berada di salah satu kota tertinggal di Turki.³⁰ Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kondisi resiliensi remaja dilihat dari berbagai faktor demografi. Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa remaja yang berasal dari ekonomi

³⁰ Fuad Nashori, Iswan Saputra, *Psikologi Resiliensi* Cetakan Pertama 76

rendah, memiliki catatan kriminal, dan performa akademik buruk memiliki korelasi negatif yang signifikan terhadap resiliensi. Kemudian, kondisi keluarga juga mempengaruhi resiliensi remaja di kota tersebut. Temuan ini dilihat dari adanya korelasi negatif yang signifikan antara resiliensi dengan status perekonomian keluarga, riwayat penggunaan obat-obatan atau alkohol di keluarga, dan tingginya frekuensi pertengkaran orangtua di rumah.

8) gaya pola asuh

Resiliensi terbentuk dari interaksi antara faktor internal dan eksternal individu, salah satunya adalah pola asuh yang diterima dalam keluarga. Baumrind menjelaskan bahwa pola asuh orangtua adalah sikap atau perilaku orangtua terhadap anak dengan mengembangkan aturan-aturan dan mencurahkan kasih sayang kepada anak. Pola asuh ditandai dengan adanya pemenuhan kebutuhan anak oleh orangtua, baik kebutuhan fisik (makan, minum, dan sebagainya), kebutuhan psikologis (rasa aman, kasih sayang, perhatian, dan sebagainya), dan mengajarkan norma-norma atau nilai-nilai yang ada di masyarakat agar anak dapat hidup selaras dengan lingkungan di mana ia tinggal.³¹

Pola asuh orangtua dapat dilihat dari bagaimana dua dimensi yang menyusunnya, yaitu dimensi kontrol dan dimensi responsivitas. Dimensi kontrol menjelaskan tentang tuntutan yang diberikan oleh orangtua kepada anak agar anak menjadi individu yang bertanggung jawab dan dewasa. Selain itu, tujuan adanya kontrol adalah agar anak memberlakukan aturan-aturan, norma, atau batasan yang sudah ditetapkan. Kemudian, dimensi responsivitas meliputi kehadiran dukungan, kehangatan, dan kasih sayang yang diberikan oleh orangtua kepada anak

9) Kebersyukuran

Kata gratitude diambil dari akar Latin gratia, yang artinya kelembutan, kebaikan hati, atau berterima kasih. Kata-kata yang terbentuk dari akar

³¹ Fuad Nashori, Iswan Saputra, *Psikologi Resiliensi* Cetakan Pertama 38

kata *gratia* berhubungan dengan suatu kebaikan, kedermawaan, pemberian, keindahan dari memberi dan menerima, atau mendapatkan sesuatu tanpa tujuan apapun (Emmons & McCullough, Emmons dan McCullough) mendefinisikan syukur sebagai sebuah perasaan atau emosi, yang kemudian diimplementasikan dalam sikap, sifat moral yang baik, sifat kepribadian, dan akan mempengaruhi bagaimana individu menanggapi suatu situasi. Menurut Snyder dan Lopez, secara psikologis, *gratitude* merupakan suatu perasaan yang menakjubkan, rasa terima kasih, dan penghargaan terhadap kehidupan. Beberapa laporan yang mendalam tentang pengalaman kebersyukuran terdapat dasar secara agama atau diasosiasikan dengan penghormatan yang luar biasa untuk menghargai alam semesta (*acknowledgment of the universe*).³²

Dari perspektif Islam, Al-Jauziyyah mendefinisikan bersyukur sebagai pengakuan terhadap nikmat Allah SWT dengan sikap ketundukkan dan memuji atas yang telah diberikan-Nya dengan menyebut atau mengingat atas nikmat-nikmat yang telah didapat serta mengerahkan kemampuan yang dimiliki individu dalam ketaatan. Pengaruh rasa syukur terhadap resiliensi ditemukan pada sejumlah penelitian dengan berbagai latar belakang.

10) Dukungan Social

Menurut Sarafino dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang lain yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi individu. Lebih lanjut Zimet, Dahlem, Zimet, dan Farley mengungkapkan bahwa dukungan sosial sebagai diterimanya dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat meliputi dukungan keluarga, dukungan pertemanan, dan dukungan dari orang-orang yang berarti di sekitar individu. Dukungan sosial memiliki empat aspek, yaitu dukungan emosional (empati, perhatian, dan afeksi), dukungan penghargaan (pernyataan setuju dan penilaian positif

³² Fuad Nashori, Iswan Saputra, *Psikologi Resiliensi* Cetakan Pertama 40

terhadap ide, perasaan, atau performa orang lain), dukungan instrumental (finansial atau materi), dan dukungan informasi (saran, pengarahan, dan umpan balik)

Dukungan sosial dapat menjadi faktor eksternal yang dapat membantu seseorang menjadi lebih resilien dalam situasi dan keadaan sulit yang membutuhkan adaptasi. Sabouripour dan Roslan dalam penelitiannya menemukan bahwa dukungan sosial merupakan prediktor yang signifikan terhadap resiliensi mahasiswa internasional. Peneliti menyimpulkan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan resiliensi pada orang-orang yang mengalami trauma.³³

h. Resiliensi Dalam Perspektif Islam

Islam sebagai agama ideal mempunyai berbagai pemikiran yang berkaitan dengan resiliensi, salah satunya adalah *al-samhah* (lapang dada). Perlu ditegaskan bahwa resiliensi dan kelapang dadaan adalah dua pandangan yang paralel. Paralelisasi adalah memandang paralel konsep yang bersumber dari islam dan konsep yang bersumber pada sains (dalam hal ini psikologi) disebabkan keserupaan konotasi, akan tetapi tidak mencirikan satu dengan yang lainnya. Sekalipun tidak identik ada tumpang tindih yang sangat besar diantara keduanya.³⁴

Jika diperbandingkan, ada perbedaan dan persamaan di antara keduanya. Kesamaan yang terpenting adalah keduanya digunakan untuk menggambarkan respons individu ketika menghadapi musibah atau keadaan tidak menyenangkan lainnya. Selanjutnya, perbedaan terpenting di antara keduanya adalah konsep kelapang dadaan sangat kental dengan nuansa psiko-spiritual, namun konsep resiliensi murni psikologis.³⁵

Dalam Islam, kemampuan untuk bertahan dalam situasi yang mengancam biasa disebut sebagai *al-samhah* (kelapang dadaan). Untuk memudahkan, digunakan istilah kelapang dadaan. Kelapang dadaan merupakan sebuah

³³ Fuad Nashori, Iswan Saputra, *Psikologi Resiliensi* Cetakan Pertama 43

³⁴ Fuad Nashori, Iswan Saputra, *Psikologi Resiliensi* Cetakan Pertama 84

³⁵ Fuad Nashori, Iswan Saputra, *Psikologi Resiliensi* Cetakan Pertama, 85

keadaan psiko-spiritual yang dicirikan dengan potensi menerima beragam fakta yang tidak menggembarakan dengan tenang dan tidak terkontrol. Individu yang lapang dada mempunyai daya pada jiwanya guna bertahan dan tidak pesimis jika menghadapi beragam kondisi yang secara objektif tidak mengenakan, baik secara jiwa dan melukai secara fisik. Semakin besar kelapangdadaan individu maka ia semakin dapat menerima fakta yang bervariasi, salah satunya kondisi yang tidak menggembarakan.³⁶

2. Pembimbing (Terapis) Dalam Bimbingan Konseling Islam dan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK)

a. Pengertian Pembimbing Dalam Bimbingan Konseling Islam

Secara etimologis kata bimbingan merupakan terjemahan dari bahasa Inggris yaitu kata “Guidance” berasal dari kata kerja “to guidance” yang mempunyai arti menunjukkan, membimbing, menuntun, ataupun membantu, sesuai dengan istilahnya, maka secara umum dapat diartikan sebagai suatu bantuan atau tuntunan. Ada juga yang menerjemahkan kata “Guidance” dengan arti pertolongan. Berdasarkan arti ini, secara etimologis, bimbingan berarti bantuan, tuntunan atau pertolongan; tetapi tidak semua bantuan, tuntunan atau pertolongan berarti konteksnya bimbingan.³⁷

Dari beberapa pengertian bimbingan yang telah dikemukakan di atas maka peneliti menyimpulkan bimbingan adalah proses pemberian bantuan kepada seseorang atau sekelompok orang secara terus menerus dan sistematis oleh konselor kepada individu atau sekelompok individu (klien) menjadi pribadi yang mandiri. Bimbingan ini penekanannya bersifat preventif (pencegahan) artinya proses bantuan yang diberikan kepada seseorang atau sekelompok orang (klien) supaya bisa mencegah agar suatu masalah bisa diselesaikan.

³⁶ Fuad Nashori, Iswan Saputra, *Psikologi Resiliensi* Cetakan Pertama 86

³⁷ Henni Syafriana Nasution & Abdillah, *Bimbingan Konseling Konsep, Teori, Dan Aplikasinya* (Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia, Medan, 2019) 2

b. Konsep Dasar Teori Konseling Realitas

Konseling realitas merupakan konseling yang berlandaskan pada control theory dari William Glasser yang menyatakan bahwa perilaku manusia itu memiliki tujuan untuk memenuhi apa yang diinginkan oleh individu itu sendiri. Konseling realitas berpandangan bahwa manusia memiliki kebebasan untuk membuat pilihan dalam kehidupannya dan harus menerima konsekuensi berupa tanggung jawab yang mengikuti pilihan yang telah diambilnya.³⁸

Pendekatan realitas ini dapat diterapkan pada konseling, pendidikan, intervensi krisis, koreksi dan rehabilitasi, pengelolaan lembaga, dan pengembangan komunitas. Pendekatan ini juga merupakan salah satu teknik yang populer di sekolah dan dapat digunakan untuk berbagai permasalahan mulai dari masalah psikologis ringan hingga berat serta bisa diterapkan baik pada anak-anak, remaja, dewasa, maupun orang tua.

Inti dari konseling realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang disamakan dengan kesehatan mental, dimana konselor berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasi klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain.

c. Tujuan Teori Konseling

Secara umum tujuan konseling realitas adalah membantu individu agar dapat mencapai kehidupan dengan *success identity*. Kualitas pribadi sebagai tujuan konseling realitas adalah individu yang memahami dunia riilnya dan harus memenuhi kebutuhannya dalam kerangka kerja.

Tujuan terapi realitas adalah membantu seseorang untuk mencapai otonomi, pada dasarnya, otonomi adalah kematangan yang diperlukan bagi kemampuan seseorang untuk mengganti dukungan lingkungan dengan dukungan internal. Kematangan ini menyiratkan bahwa orang-orang mampu bertanggung jawab atas siapa mereka dan ingin menjadi apa mereka serta mengembangkan rencanarencana

³⁸ Suriati, Mulkiyan, Makmur Jaya Nur, *Teori & Teknk Bimbingan Dan Konseling* (Cv Lanitulu Cetakan Pertama) 2020 140

yang bertanggung jawab dan realistis guna mencapai tujuantujuan mereka.³⁹

Terapi realitas membantu orang dalam menentukan dan memperjelas tujuan-tujuan mereka, selanjutnya. Ia membantu kearah tujuan-tujuan yang ditentukan oleh mereka sendiri. Perlu ditegaskan, konseling realitas sebagian besar memandang individu pada perilakunya, tetapi berbeda dengan behavioral yang melihat perilaku dalam konteks hubungan stimulus respon dan beda pula dengan pandangan konseling berpusat pada person yang melihat perilaku dalam konteks fenomenologis.

Perilaku dalam pandangan konseling realitas adalah perilaku dengan sadar yang objektif yang dikatakan dengan "reality". Terapy realita membantu konseli agar mampu untuk menghadapi segala relita yang terjadi di masa depan dengan penuh optimis

d. Teknik Konseling

Terapi Realitas berlandaskan premis bahwa ada suatu kebutuhan psikologis tunggal yang hadir sepanjang hidup, yaitu kebutuhan akan identitas yang mencakup suatu kebutuhan untuk merasakan keunikan, keterpisahan, dan ketersendirian. Kebutuhan akan identitas menyebabkan dinamika-dinamika tingkah laku, dipandang sebagai universal pada semua kebudayaan. Terdapat beberapa teknik konseling realitas di antaranya:⁴⁰

1. Menggunakan role playing dengan konseli
2. Menggunakan humor yang mendorong suasana yang segar dan relaks
3. Tidak menjanjikan kepada konseli maaf apapun, karena terlebih dahulu diadakan perjanjian untuk melakukan perilaku tertentu yang sesuai dengan keberadaan klien.
4. Menolong konseli untuk merumuskan perilaku tertentu yang akan dilakukannya.
5. Membuat model-model peranan terapis sebagai guru yang lebih bersifat mendidik.

³⁹ Suriati, Mulkiyan, Makmur Jaya Nur, *Teori & Teknk Bimbingan Dan Konseling* (Cv Lanitulu Cetakan Pertama) 2020.143

⁴⁰ Suriati, Mulkiyan, Makmur Jaya Nur, *Teori & Teknk Bimbingan Dan Konseling* (Cv Lanitulu Cetakan Pertama) 2020. 145

6. Membuat batas-batas yang tegas dari struktur dan situasi terapinya
7. Menggunakan terapi kejutan verbal atau ejekan yang pantas untuk mengkonfrontasikan konseli dengan perilakunya yang tak pantas

Berdasarkan definisi yang dikemukakan oleh para pakar, dapat diidentifikasi hakikat pelayanan bimbingan sebagai berikut:⁴¹

- 1) Pelayanan Bimbingan adalah Suatu Proses Berkelanjutan.

Hakekat bimbingan merupakan suatu proses berarti bimbingan itu dilaksanakan dalam suatu jangka waktu atau melalui suatu tahap-tahap atau langkah-langkah atau periode. Disamping waktu (periodically), hakikat bimbingan adalah kegiatan psikologis dan pendidikan (*educational and psychological*) yang menyangkut kejiwaan atau mental atau tingkah laku manusia sehingga memerlukan jangka waktu tertentu untuk mengubahnya.⁴²

- 2) Pelayanan Bimbingan adalah Bantuan

Hakekat kedua dari definisi bimbingan adalah bantuan. Aspek ini merupakan aspek pokok dari definisi bimbingan. Bantuan adalah pemberian pertolongan dengan suka rela atau tidak memaksa orang yang dibantu menerima atau mengikutinya. Peran utama ada pada individu sendiri yang dibantu. Sifat bantuan dalam bimbingan dibatasi pada bantuan edukatif- psikologis, bantuan yang mendidik agar peserta didik dapat membantu dirinya sendiri bukan tetap bergantung pada konselor. Implikasi melaksanakan bantuan itu bisa berupa: konselor dengan sukarela membantu siswa memahami dirinya, menjelaskan cara belajar efektif, memberi informasi kepada siswa tentang peminatan, menyadarkan siswa tentang potensi dirinya, dan

⁴¹ Henni Syafriana Nasution & Abdillah, *Bimbingan Konseling Konsep, Teori, Dan Aplikasinya* (Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia, Medan, 2019) 2

⁴² Henni Syafriana Nasution & Abdillah, *Bimbingan Konseling Konsep, Teori, Dan Aplikasinya* (Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia, Medan, 2019) 4

mendorong siswa mengambil keputusan yang benar dan bijaksana.

Pelayanan Bimbingan itu Bersifat Individual Bimbingan atau bantuan itu diberikan kepada individu. Yang dimaksudkan dengan individu di sini adalah orang yang mempunyai kemampuan-kemampuan dan berpotensi untuk mewujudkannya. Dengan bimbingan yang menghargai perbedaan individual, seseorang dapat mewujudkan potensi pribadinya secara optimal.

3) Pelayanan Bimbingan Memiliki Tujuan

Bimbingan merupakan kegiatan yang bertujuan. Sebagaimana terdapat dalam definisi-definisi, bimbingan bertujuan agar individu memahami dirinya, memahami dunianya. Berdasarkan pemahaman diri dan lingkungannya itu maka ia mengarahkan diri dengan tepat sehingga terwujud potensi dirinya. Pada gilirannya, Ia menjadi bahagia dan produktif, dan sejahtera jiwanya.

Diasumsikan ia akan berhasil dan merasa berbahagia dalam hidupnya. Untuk itu kemandirian menjadi tujuan usaha bimbingan ini mencakup lima fungsi pokok yang hendak dijalankan oleh pribadi yang mandiri, yaitu:

- a) Mengenal diri sendiri dan lingkungannya sebagaimana adanya,
- b) Menerima diri sendiri dan lingkungan secara positif dan dinamis,
- c) Mengambil keputusan,
- d) Mengarahkan diri sendiri,
- e) Mewujudkan diri mandiri⁴³

e. Pengertian Pembimbing (Teraps)

Pembimbing (terapis) merupakan pekerjaan dibidang sosial yang memerlukan energi besar guna selalu berperilaku sabar ketika memahami individu lain. Baik yang terdapat pada kondisi krisis, stress, kesakitan dan ketakutan. Pembimbing (terapis) anak berkebutuhan

⁴³ Henni Syafriana Nasution & Abdillah, *Bimbingan Konseling Konsep, Teori, Dan Aplikasinya* (Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia, Medan, 2019) 6

khusus ialah individu yang berperan memberikan terapi dan mengatasi anak berkebutuhan khusus dengan beragam taraf kesukaran yang dipunyai oleh anak guna mengefisienkan tahap perkembangannya.

Dari penjelasan tersebut bisa diringkas jika pembimbing (terapis) anak berkebutuhan khusus yaitu individu yang memberikan terapi untuk ABK.⁴⁴ Berdasarkan pengertian pembimbing (terapis) yang sudah disampaikan, peneliti menyimpulkan bahwa pembimbing (terapis) merupakan individu yang berperan memberikan pengobatan dan mengatasi klien dengan beragam taraf kesukaran yang dipunyai oleh klien guna mempercepat tahap perkembangannya.

f. Bekal Dasar Dari Pembimbing (Terapis) Anak Berkebutuhan Khusus

Pra dan pasca menjalankan bimbingan sebaiknya tiap terapis (pembimbing) telah memiliki bekal mental, diantaranya:⁴⁵

1) Kasih sayang

Kasih sayang yang besar dan tulus hendak memberikan ketabahan dan kemampuan yang besar, serta menekan adanya stress dalam diri terapis (pembimbing).

2) Profesional

Seseorang pembimbing yang menerapi anak berkebutuhan khusus hendaknya mempunyai wawasan mengenai penyimpangan perbuatan anak dan metode yang hendak digunakan ketika tahap membimbing. Disisi lain wawasan terapis juga hendaknya mempunyai *skill* yang cakap untuk mengimplementasikan metode yang dilakukan.

3) Disiplin

Membimbing anak berkebutuhan khusus hendaknya dijalankan secara berurutan, benar dan tepat. Waktu yang digunakan dalam membimbing anak berkebutuhan khusus harus dilakukan relevan dengan metode yang digunakan.

⁴⁴ Samsuddin, *Burnout Pada Terapis Anak Berkebutuhan Khusus*, Psikoboneo, Vol 1, No 2 Tahun 2013 Hal 4

⁴⁵ Samsuddin, *Burnout Pada Terapis Anak Berkebutuhan Khusus*, 5

4) Etika

Setiap pembimbing (terapis) hendaknya mempunyai kesadaran dan tanggung jawab pada kebijakan, tata krama, dan aturan yang berlaku.

g. Sikap Pembimbing (Terapis) Anak Berkebutuhan Khusus

Perilaku seorang pembimbing pada ABK dituntut guna bisa bersikap sebagai berikut⁴⁶ :

1) Menerima

Sikap ini sangat penting, karena menerima klien dalam makna kompleks dan tidak meyakini klien sebagai individu yang bermasalah.

2) Menghargai

Seorang terapis diharuskan menghargai pasiennya, sehingga bisa terjalin hubungan yang baik.

3) Percaya

Seorang pembimbing (terapis) hendaknya memiliki keyakinan untuk dirinya ataupun untuk pasiennya. Terapis hendak meyakini jika pasiennya bisa dibimbing guna bisa berperilaku yang normal melalui bekal wawasan dan pengalaman yang dimiliki terapis jika dirinya (terapis) mampu melaksanakan tugas bimbingan tersebut.

h. Pengertian Anak Berkebutuhan Khusus

Anak berkebutuhan khusus (ABK) adalah anak yang mempunyai karakteristik yang tidak sama dengan anak-anak umumnya, mereka menghadapi tantangan pada pertumbuhan dan perkembangannya. Anak berkebutuhan khusus bisa diartikan sebagai anak yang lambat atau menjalani penyimpangan yang tidak akan sukses di sekolah anak-anak normal. ABK dianggap berbeda dengan anak normal dan memerlukan perhatian yang lebih.⁴⁷

Berdasarkan pengertian yang sudah disampaikan, peneliti menyimpulkan bahwa ABK merupakan anak yang menjalani keterbatasan atau keluarbiasaan secara fisik, sosial, mental-intelektual, dan emosional, yang berdampak secara signifikan pada tahap pertumbuhan dan

⁴⁶ Samsuddin, *Burnout Pada Terapis Anak Berkebutuhan Khusus*, 6

⁴⁷ Jati Rinakri Atmaja, *Pendidikan Dan Bimbingan Anak Berkebutuhan Khusus*, Cetakan Kedua, 6

perkembangan apabila dibandingkan dengan anak normal yang sama usianya.

i. Kategori Anak Berkebutuhan Khusus

Menurut beberapa ahli anak berkebutuhan khusus dapat terbagi menjadi 2 kategori, yaitu anak berkebutuhan khusus bersifat temporer (sementara) dan anak berkebutuhan khusus bersifat permanen (tetap).⁴⁸

1) Anak berkebutuhan khusus bersifat temporer (sementara).

Anak berkebutuhan khusus bersifat temporer (sementara) merupakan anak yang menjalani tantangan belajar dan tantangan perkembangan yang diakibatkan oleh beragam faktor dari luar, yaitu (a) Anak mengalami kesukaran untuk beradaptasi diri akibat sering menerima kekerasan dalam rumah tangga, (b) Menjalani kesukaran dalam konsentrasi sebab sering diperlakukan kasar oleh orang tuanya, (c) Menjalani kesukaran kumulatif ketika membaca dan berhitung sebab kesalahan pembimbing ketika mengajar, (d) Anak yang mengalami trauma sebab dari bencana alam yang mereka alami.⁴⁹

2) Anak berkebutuhan khusus bersifat permanen (tetap)

Anak berkebutuhan khusus yang bersifat permanen ialah anak yang menjalani tantangan belajar dan hambatan dalam perkembangan yang bersifat internal dan akibat langsung dari keadaan tidak normal, seperti anak yang kehilangan peran pendengaran, gangguan perkembangan kecerdasan dan kognisi, penglihatan, motorik, hambatan berkomunikasi, bersosial, hambatan emosi, dan tingkah laku. Maka ABK yang bersifat permanen sama dengan anak penyandang kelainan.⁵⁰

⁴⁸ Jati Rinakri Atmaja, *Pendidikan Dan Bimbingan Anak Berkebutuhan Khusus*, Cetakan Kedua, 11

⁴⁹ Jati Rinakri Atmaja, *Pendidikan Dan Bimbingan Anak Berkebutuhan Khusus*, Cetakan Kedua, 12

⁵⁰ Jati Rinakri Atmaja, *Pendidikan Dan Bimbingan Anak Berkebutuhan Khusus*, Cetakan Kedua, 13

j. Klasifikasi Jenis Anak Berkebutuhan Khusus

Dalam kategori dan jenis penyimpangan, ABK bisa dikategorikan menjadi 3 yakni: penyimpangan fisik, mental dan perilaku sosial.⁵¹

1) Kelainan fisik

Kelainan fisik merupakan penyimpangan yang dialami dalam satu atau lebih organ tubuh spesifik. Dampak penyimpangan ini menghadirkan kondisi pada fungsi fisik dan tubuhnya tidak bisa melakukan perannya secara wajar. Tidak berperannya anggota tubuh terjadi dalam (a) alat indra fisik, meliputi: penyimpangan pada organ bicara (*tunawicara*), penyimpangan indera pendengaran (*tunarungu*) dan kelainan indera penglihatan (*tunanetra*). (b) alat motorik tubuh, yaitu kecacatan otot dan tulang (*poliomyelitis*), kelainan pada sistem saraf dan otak yang berdampak terganggunya pada fungsi motorik (*cerebral palsy*), kecacatan anggota tubuh sebab pertumbuhan yang tidak sempurna, seperti lahir tanpa tangan atau kaki, amputasi, dan lainnya. Kecacatan pada alat motorik tubuh ini populer dengan tunadaksa.⁵²

2) Kelainan mental

Anak berkelainan dalam bidang mental yaitu anak yang mempunyai kecacatan daya berpikir secara kritis, logis untuk menghadapi dunia disekitarnya. Kecacatan aspek ini bisa meluas kedua arah, yakni penyimpangan pada makna lebih (*super normal*) dan kecacatan mental dalam makna minim (*subnormal*). Kecacatan mental pada makna lebih perspektif tarafnya bisa dikategorikan dalam 3 aspek, yakni (a) anak dapat belajar dengan cepat (*rapid learner*) yaitu apabila hasil kecerdasan menampilkan jika indeks kecerdasannya terdapat dalam kisaran 110-120 (b) anak berbakat (*gifted*) apabila indeks kecerdasannya terdapat pada kisaran 120-140, (c) anak jenius (*extremely gifted*) jika indeks kecerdasannya lebih dari 140.⁵³

⁵¹ Jati Rinakri Atmaja, *Pendidikan Dan Bimbingan Anak Berkebutuhan Khusus*, Cetakan Kedua, 14

⁵² Jati Rinakri Atmaja, *Pendidikan Dan Bimbingan Anak Berkebutuhan Khusus*, Cetakan Kedua, 15

⁵³ Jati Rinakri Atmaja, *Pendidikan Dan Bimbingan Anak Berkebutuhan Khusus*, Cetakan Kedua, 18

Anak yang berkelainan mental dalam arti kurang atau disebut tunagrahita adalah anak yang dikenali mempunyai taraf kecerdasan yang sedemikian minim (dibawah wajar) alhasil guna mengamati tugas perkembangannya membutuhkan pertolongan atau jasa yang spesifik, termasuk didalamnya keperluan program pendidikan dan kebutuhannya. Beracuan kapabilitas daya yang dapat dirujuk sebagai acuan pengembangan peluang, anak tunagrahita bisa dikategorikan dalam 3 aspek, yakni (a) anak tunagrahita mempunyai daya umum dibimbing dengan kisaran IQ 50-75, (b) anak tunagrahita mempunyai daya guna diarahkan dengan rentang IQ 25-50, (c) anak tunagrahita mempunyai daya untuk dibimbing dengan IQ 25 kebawah.⁵⁴

3) Kelainan perilaku sosial

Penyimpanagan perilaku atau tuna laras sosial yaitu mereka yang menjalani kesukaran ketika beradaptasi diri dengan sekitarnya, kebijakan, aturan sosial, dan lainnya. Anak yang termask pada kelompok ini yakni anak yang memiliki perilaku yang tidak relevan dengan adat kebiasaan yang terdapat di rumah, disekolah dan dimasyarakat lingkungannya. Contohnya kompensasi yang melebihi batas normal, sering bentrok dengan lingkungan, tidak taat hukum, aturan maupun kesopanan.⁵⁵

B. Penelitian Terdahulu

Beberapa riset yang pernal dilakukan yang menjadi acuan dari kajian ini ialah *pertama*, skripsi “ Peran Bimbingan Keagamaan Dalam Meningkatkan Kemampuan Ibadah Shalat Anak Autis” oleh Ahmad Ulil Kirom ,tahun 2021 Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Kudus.

Permasalahan dalam riset ini ialah terdapat faktor yang menghalangi dan faktor yang mendukung dalam implementasi bimbingan ibadah di rumah terapi ABK Darul Fathonah. Dari pembimbingan, terapi ibadah shalat diberikan terhadap anak autis

⁵⁴ Jati Rinakri Atmaja, *Pendidikan Dan Bimbingan Anak Berkebutuhan Khusus*, Cetakan Kedua, 19

⁵⁵ Jati Rinakri Atmaja, *Pendidikan Dan Bimbingan Anak Berkebutuhan Khusus*, Cetakan Kedua, 20

guna bisa menambah kemampuan ibadah shalatnya dan menjadikan hobi anak autis sehari-harinya. Riset ini memakai metode kualitatif yang bermaksud guna memperoleh data secara spontan dari objek lapangan yang dikaji.

Hasil dari kajian menjelaskan: Implementasi bimbingan keagamaan untuk menambah ibadah shalat anak autis diterapkan spontan oleh terapis secara praktikum dengan metode satu pembimbing menangani satu anak autis. metode untuk menetapkan bimbingan ibadah shalat anak autis tidak sama setiap anak atau dengan melihat potensi dan tantangan dalam anak tersebut, msialnya: diagnose terhadap anak dnegan interview kepada orang tua, ujian IQ, ujian baca, dan beragam ujian dijalankan rumah terapi ABK Darul Fathonal langsung, jika memang masih terdapat kejanggalan hendak dibawa ke RSU guna dikonsultasikan dengan dokter psikolog atau dokter anak, pola observasi anak dengan kegiatan sehari-harinya serta perilaku sosial terhadap rekan sebaya.

Dalam awal anak baru masuk kisaran 3-4 hari dan seterusnya, memperbaiki masalah yang dijalankan dnegan berjalannya belajar mengajar atau paraktik secara spontan terhadap anak. Relevansi dari penelitian ahmad uli kirom dengan peneliti adalah sama-sama meneliti tentang kondisi ABK yang berada di yaysan Daarul Fathonah. Perbedaannya adalah penelitian ahmad ulil kirom meneliti mengenai peran pengarahannya keagamaan untuk menambah kemampuan ibadah shalat anak autis, sedangkan peneliti meneliti tentang tingkat resiliensi dalam membimbing anak berkebutuhan khusus (ABK).⁵⁶

Kedua, skripsi “Pelaksanaan Bimbingan Keagamaan Oleh Tutor Dalam Membentuk Perilaku Beragama Anak Autis Di Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah Pedawang Bae Kudus” Oleh Ummu Masliana, Tahun 2020 Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Kudus.

Masalah dalam riset ini ialah terdapatnya perilaku beragama ABK yang mempunyai taraf rendah sebab keterbatasan fisik dan mental. mereka memerlukan pengarahannya guna bisa mengatasi perbuatan beragama dalam diri mereka sendiri. Ragam riset ini ialah kualitatif. Sumber data riset ini anak autis,

⁵⁶ Ahmad Ulil Kirom, *Peran Bimbingan Keagamaan Dalam Meningkatkan Kemampuan Ibadah Shalat Anak Autis*,(Skripsi, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Kudus, Kudus, 2021)

pembimbing dan para guru. Hasil kajian ini menunjukkan perbuatan beragam anak autis di pondok pesantren al-achsaniyyah kudas baik dan salah satu dari mereka hafal juz 30. Implementasi bimbingan agama guna menumbuhkan perilaku beragam santri autis dijalankan setiap hari dengan memakian materi yang disampaikan yakni bimbingan shalat dan wudhu, baca tulis al-qur'an, surat-surat pendek, hafalan doa-doa, hadits, asmaul husna dan tahlil, serta kegiatan rebana. Relevansi dari penelitian ummu masliana adalah sama-sama meneliti tentang kondisi ABK yang terdapat di Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah.

Perbedaannya adalah penelitian ummu masliana meneliti tentang bimbingan keagamaan oleh pembimbing untuk mewujudkan perilaku beragama, sedangkan peneliti meneliti tentang tingkat resiliensi dalam membimbing anak berkebutuhan khusus (ABK).⁵⁷

Ketiga, skripsi “Perbedaan Tingkat Resiliensi Antara Mahasiswa Yang Bekerja Dan Mahasiswa Yang Tidak Bekerja” Oleh Antonius Nandiwardhana, Tahun 2020 Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Masalah pada kajian ini adalah faktor pengalaman dalam mempengaruhi resiliensi mahasiswa. Maksud pokok dari riset resiliensi yakni guna memahami resiliensi lebih detail dan menolong menemukan faktor yang bisa menambah resiliensi. Oleh sebab itu riset ini hendak membandingkan resiliensi antara mahasiswa yang bekerja dan yang tidak bekerja, dengan maksud memahami resiliensi lebih detail dan menekankan dampak beraktivitas di luar studi khususnya bekerja untuk menambah resiliensi. Riset ini menggunakan jenis kajian kuantitatif komparatif. Penelitian tersebut bersifat membandingkan.

Hasil kajian ini menjelaskan adanya ketidakserupaan resiliensi yang signifikan antara mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja. Hasil tambahan menjelaskan jika gender tidak terdapat ketidakserupaan yang signifikan untuk memeperkirakan resiliensi. Relevansi riset Antonius Nandiwardana dengan peneliti

⁵⁷ Ummu Masliana, *Pelaksanaan Bimbingan Keagamaan Oleh Tutor Dalam Membentuk Perilaku Beragama Anak Autis Dipondok Pesantren Al-Achsaniyyah Pedawang Bae Kudus*, (Skripsi, Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah IAIN Kudus, Kudus, 2020)

ialah sama-sama meneliti mengenai resiliensi dan sama-sama memakai metode kuantitatif komparatif.

Perbedaannya ialah penelitian Antonius Nandiwardana meneliti tentang taraf resiliensi mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja, sedangkan peneliti meneliti tentang tingkat resiliensi dalam membimbing anak berkebutuhan khusus (ABK).⁵⁸

Keempat, artikel “*Burnout Dan Koping Stres Pada Guru Pendamping (Shadow Teacher) Anak Berkebutuhan Khusus Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*” Oleh Tri Rahayu Jurnal Psikoborneo Volume 5 Nomor 2 Tahun 2017.

Masalah dalam penelitian ini adalah terkait *burnout* dan koping stress pada guru pendamping ABK yang sedang mengerjakan skripsi ini bermaksud guna mengetahui gambaran terhadap guru pendamping ABK yang sedang bekerja dan mengerjakan skripsi. Guru pendamping (*shadow teacher*) ialah guru yang mendampingi ABK ketika belajar dikelas, guru pendamping menjadi fasilitator antara guru kelas dengan peserta didik, alhasil anak memahami informasi yang disampaikan oleh guru kelas dan aktivitas proses belajar mengajar berjalan lancar. Riset ini memakai pendekatan kualitatif. Hasil kajian ini menjelaskan jika dari 4 subjek 3 diantaranya mempunyai *burnout*. Subjek D menjalani burnout sebab jam kerja terlalu lama dan rutinitas pekerjaan yang tidak berganti. Subjek C merasa terbebani dengan beragam tugas tambahan yang diberikan dari tempat kerja dan mudah marah saat mengalami kelelahan yang berlebihan.

Subjek S merasakan kelelahan berlebihan sebab banyaknya tugas yang diberikan, disamping itu subjek juga merasa terbebani dengan beragam kejadian yang dialami pada tempat kerja. Subjek A merasa kelelahan yang menjadikan subjek cepat lelah, pusing saat lelah dan kurang bersemangat dalam berkegiatan. Penyelesaian masalah yang dijalankan subjek A ialah berhenti dari lokasi kerja dan fokus menyelesaikan skripsi.

Relevansi dari penelitian Tri Rahayu dengan peneliti adalah sama-sama meneliti tentang terapis ABK. Perbedaannya adalah penelitian Tri Rahayu meneliti gambaran burnout dan

⁵⁸ Antonius Nandiwardana, *Perbedaan Tingkat Resiliensi Antara Mahasiswa Yang Bekerja Dan Mahasiswa Yang Tidak Bekerja*,(skripsi, Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2020)

coping stres sedangkan peneliti meneliti tentang tingkat resiliensi dalam membimbing anak berkebutuhan khusus (ABK).⁵⁹

Kelima artikel “Hubungan Antara Religiusitas Dan Resiliensi Pada Karyawan” Oleh Rachel Lucia Dan Jimmy Ellya Kurniawan Jurnal Psychopreneur Volume 1 Nomor 2 Tahun 2017.

Masalah dalam penelitian ini adalah ingin menguji jika religiusitas menjadi faktor protektif dalam membantu pencapaian resiliensi individu. Akan tetapi terdapat riset yang membuktikan jika religiusitas tidak cukup kuat guna membantu pencapaian resiliensi individu. Dalam riset ini memakai metode korelasional. Data didapatkan dari hasil penyebaran skala kepada 101 karyawan universitas x surabaya yang beragama kristen. Analisis data menggunakan *Spearman-Rank*.

Hasil menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara religiusitas dan resiliensi. Relevansi dari penelitian Rachel Lucia Dan Jimmy Ellya Kurniawan dengan peneliti adalah sama-sama meneliti tentang resiliensi pada pekerja. Perbedaannya adalah penelitian Rachel Lucia Dan Jimmy Ellya Kurniawan meneliti tentang hubungan antara religiusitas dan resiliensi, sedangkan peneliti meneliti tentang tingkat resiliensi dalam membimbing anak berkebutuhan khusus (ABK).⁶⁰

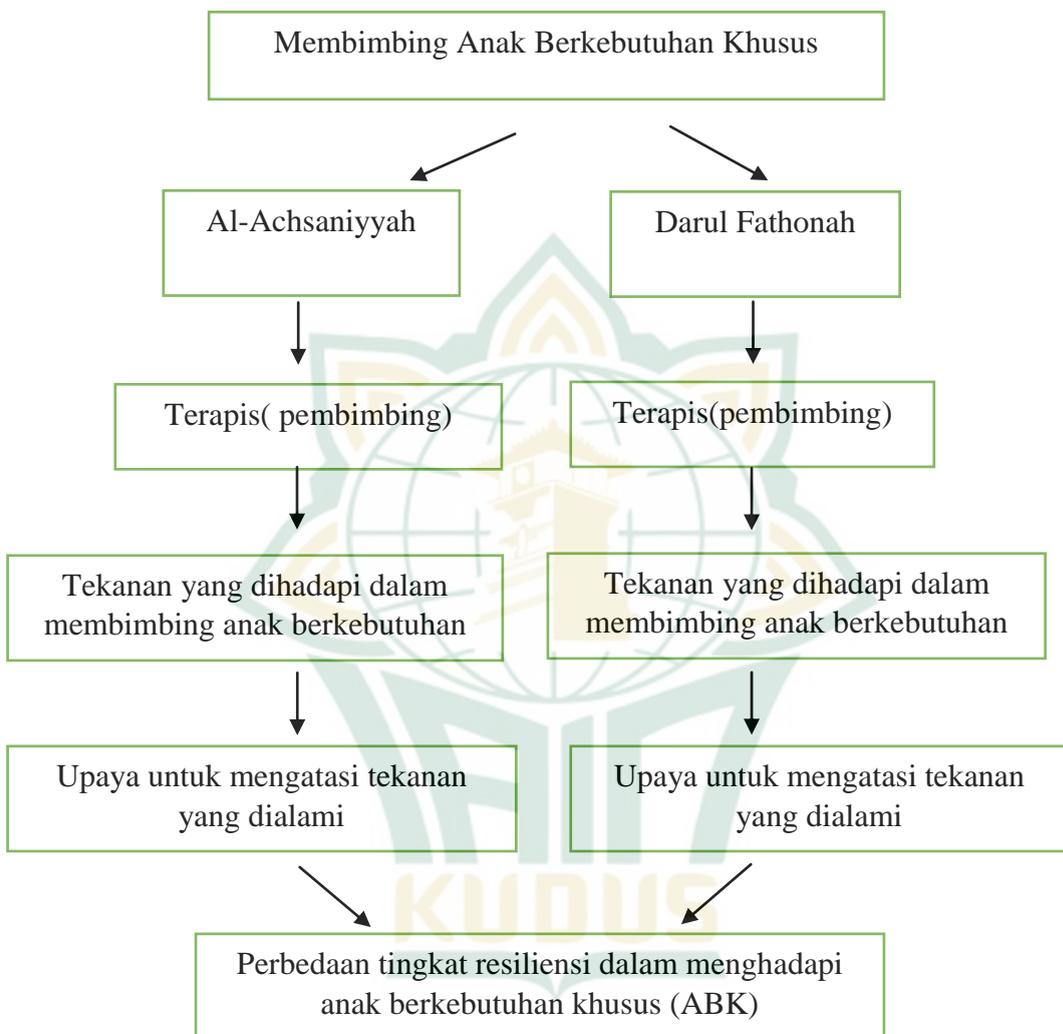
C. Kerangka Berpikir

Sintesis dari hubungan antar variabel yang tersusun dari beragam teori yang sudah diuraikan. Beracuan teori itu selanjutnya ditelaah secara kritis dan sistematis, alhasil menghasilkan hubungan antar variabel yang dikaji. Guna memperjelas arah dan tujuan riset yang lengkap, maka perlu guna menggambarkan konsep berpikir pada riset ini supaya peneliti dapat menggambarkan tingkat resiliensi dalam membimbing anak berkebutuhan khusus Di Al-Achsaniyyah Dan Darul Fathonah. Secara sistematis kerangka teori pada riset ini bisa dijelaskan berikut:

⁵⁹ Tri Rahayu, *Burnout Dan Koping Stres Pada Guru Pendamping (Shadow Teacher) Anak Berkebutuhan Khusus Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*, Psikoborneo, Vo 5 No 2 Tahun 2017

⁶⁰ Rachel Lucia, Jimmy Ellya Kurniawan, *Hubungan Antara Religiusitas Dan Resiliensi Pada Karyawan*, Psihopreneur, Vol 1 No 2 Tahun 2017

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir



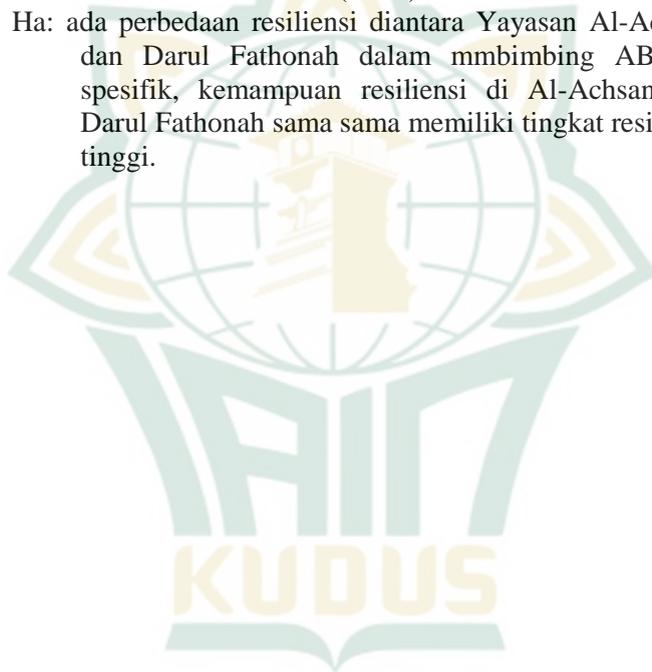
D. Hipotesis

Hipotesis ialah tanggapan sementara atas rumusan masalah riset yang sudah keuraikan dengan wujud kalimat pertanyaan. Disebutkan sementara sebab tanggapan yang diberikan cuma beracuan teori yang sesuai, belum beracuan fakta empiris yang didapatkan dengan penghimpunana data.⁶¹

Hipotesis yang penulis ajukan dalam riset ini yaitu:

H₀ : tidak terdapat ketidakserupaan resiliensi diantara Al-Achsaniyyah dan Darul Fathonah dalam membimbing anak berkebutuhan khusus (ABK).

H_a: ada perbedaan resiliensi diantara Yayasan Al-Achsaniyyah dan Darul Fathonah dalam mmbimbing ABK. Secara spesifik, kemampuan resiliensi di Al-Achsaniyyah dan Darul Fathonah sama sama memiliki tingkat resiliensi yang tinggi.



⁶¹Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, (Bandung Alfabeta 2009) Hal 64