

BAB II KERANGKA TEORI

A. Konseling Behavior

1. Pengertian Konseling Behavior

Konseling merupakan hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, jadi suatu proses pemberian bantuan secara professional pada seseorang secara pribadi disebut dengan konseling, atau sesuai dengan kebutuhan secara individual agar individu dapat membuat pilihan-pilihan dalam hidupnya. Dalam penanganan konseling ini bisa dengan cara individual dan juga dapat dengan cara kelompok (konseling kelompok). Walaupun konseling dilakukan dalam bentuk kelompok tetapi pemecahan masalah secara individual.¹

Konseling behavior secara istilah berasal dari bahasa Inggris yaitu *behavioral counseling*. Istilah ini di gunakan pertama kalinya oleh Jhon D. Krumboltz yang berguna untuk menandai bahwa konseling harus bisa menghasilkan perubahan yang real (nyata) pada prilaku (sikap) konseli. Perubahan pada sikap seseorang harus melalui sebuah proses ataupun mengulang-ulang pelajaran selama proses konseling. Tokoh-tokoh mengemukakan pendekatan behavioristik terletak pada keyakinan bahwa perubahan sikap manusia sebab belajar dengan demikian belajar secara terus-menerus dapat merubah pandangan dan sikap manusia, sebab proses konseling pada dasarnya memiliki arti sebuah proses belajar.

Dalam Al-Qur'an juga sudah disebutkan mengenai ayat tentang merubah perilaku yaitu :

لَهُر مُعَقَّبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ۗ
 إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ
 اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

¹ Ariantje J. A. sundah, *Psikologi Konseling* (Malang: Seribu Bintang, 2018), 6-7.

Artinya : “Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia” (Al-Qur’an, Ar-Ra’d : 11).²

Dalam konseling dapat menghasilkan hubungan yang akrab dan aktif. Seseorang merasa diterima dan di mengerti oleh konselor. Pada hubungan tersebut konselor menerima konseli secara pribadi dan tidak memberikan penilaian. Konseli akan merasa nyaman sebab ada seseorang yang memahami dirinya seperti mau mendengarkan keluhan dan curhatan tentang diri konseli. Achmad Juntika Nurihsan mengemukakan bahwa “dalam konseling berisi proses belajar yang ditujukan agar konseli dapat menerima, mengenal diri, mengarahkan, dan menyesuaikan diri secara nyata dalam kehidupannya, konselor membantu individu agar lebih mengerti dirinya sendiri, dan mampu menyelesaikan tugas-tugas kehidupannya, serta mampu memimpin diri sendiri.”³

Konseling Behavioristik berasal dari beberapa keyakinan tentang kualitas manusia memiliki falsafah dan bersifat psikologi yaitu:

- a. Manusia mampu untuk berintrospeksi atas tindakannya yang dia alami mengatur dan mengontrol apa yang dilakukannya.
- b. Manusia pada dasarnya tidak berakhlak baik atau buruk, bagus atau jelek akan tetapi manusia memiliki kemampuan untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah berdasarkan keturunan atau pembawaan dan hasil interaksi antara bekal keturunan dan lingkungan, terbentuk berbagai pola tingkah laku yang menjadi ciri khas pada kepribadiannya.
- c. Manusia bisa memperoleh dan membentuk dirinya sendiri melalui pola tingkah laku melalui proses belajar, dengan

² Al-Qur’an Surat Ar-Ra’d surah ke 13, *Al-Qur’an Karim dan terjemahnya*, (Kudus: CV Mubarakatan Thoyyibah, 2014), 250.

³ Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan & Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung: Ferika Aditama, 2010), 22-23.

pola belajar pola lama maka dapat pula mengganti dengan pola yang baru.

- d. Manusia memiliki pengaruh yang kuat sehingga mampu mempengaruhi orang lain dan manusia juga dapat di pengaruhi oleh orang lain.⁴

Pada konseling behavioristik, manusia memiliki dua kecenderungan yaitu bisa kecenderungan positif dan bisa kecenderungan negatif. Sebab manusia terbentuk pada lingkungan yang dia tempati, sikap (prilaku) pada pandangan behavioristik adalah bentuk dari kebribadian manusia. “Perilaku bisa dihasilkan dari pengalaman yang diperoleh individu dalam interaksinya dengan lingkungan. Perilaku yang baik adalah hasil dari lingkungan yang baik, begitu juga sebaliknya”. Jadi manusia adalah hasil dari lingkungan.⁵

Di dalam buku Gantina Komalasari, dkk Skinner percaya bahwa “tingkah laku yang paling berarti adalah tingkah laku yang bisa menerima dan tingkah laku ini di kontrol oleh akibat-akibatnya diistilahkan dengan menguatkan atau menghukum. Skinner, tokoh behaviorisme menolak semua teori kepribadian dan analisis kehidupan internal”. Satu-satunya aspek yang nyata dan relevan dengan psikologi adalah tingkah laku yang teramati dan satu-satunya cara mengontrol dan meramalkan tingkah laku adalah mengaitkannya dengan kejadian yang mengawali tingkah laku di lingkungannya. Skinner juga tidak tertarik dengan perbedaan individual seperti gaya hidup, sifat, ego, dan self. Perbedaan tingkah laku disebabkan oleh perbedaan kejadian yang menyebabkannya bukan karena kondisi psikologis.⁶

Skinner secara konsisten menyatakan bahwa tingkah laku paling baik dapat diteliti dengan menyelidiki bagaimanakah tingkah laku itu berhubungan dengan peristiwa-peristiwa terdahulu. Ia juga yakin bahwa tingkah laku dapat dikontrol semata-mata dengan cara memanipulasi lingkungan di mana individu yang bertingkah laku itu berada, dan tidak perlu memisahkan individu dari lingkungan atau menarik

⁴ W. S. Winkle dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (Jakarta: Grasindo, 1991), 419-420.

⁵ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana, 2011), 168.

⁶ Gantina komalasari, dkk., *Teori dan Praktik Konseling*, 145.

kesimpulan-kesimpulan tentang peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam diri individu.⁷

Skinner yakin bahwa pemahaman tentang kepribadian akan tumbuh dari tinjauan tentang perkembangan tingkah laku manusia dalam interaksinya yang terus-menerus dengan lingkungannya, interaksi ini telah menjadi pusat sejumlah besar penelitian yang dilakukan secara cermat. Prinsip-prinsip umum yang dipakai Skinner untuk menjelaskan modifikasi tingkah laku sekarang sudah dijelaskan. Prinsip-prinsip ini berasal dari sejumlah besar penelitian yang dikontrol secara cermat, dan telah terbukti memiliki kegunaan yang luas.⁸

Konselor behavioristik akan memainkan peran secara aktif: menjadi model, pandai memainkan peran, dapat mengendalikan / mengontrol lingkungan, mampu memperkuat perilaku yang diterima secara sosial, melatih konseli untuk memiliki perilaku baru, dan menghapuskan perilaku yang tidak sesuai dengan lingkungan sosial. Oleh karena itu, konselor behavioral memiliki posisi yang sangat penting dalam hubungan konseling, karena konselor adalah pihak yang paling menentukan keberhasilan konseli dalam mempertahankan dan mempelajari perilaku baru yang adaptif. Konselor akan banyak membantu konseli dalam melakukan modifikasi perilaku, karena peran konselor yang juga penting adalah sebagai model. Konselor adalah acuan yang dapat ditiru perilakunya: konseli akan meniru sikap, nilai, ucapan, kepercayaan, dan perilaku dari dari konselor. Maka konselor tidak boleh mengabaikan kepribadiannya.⁹

Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral adalah terapi tingkah laku dengan penerapan berbagai macam teknik dan prosedur dalam memecahkan masalah interpersonal, emosional dan pengambilan keputusan yang menekankan kepada berubahnya tingkah laku kerah yang adaptif. Perubahan pada tingkah laku melalui proses belajar atau mengulang belajar yang sudah berlangsung selama proses konseling.

⁷ Calvin S. Hall & Gardner Lindzer, *Teori-Teori Sifat dan Behavioristik*, (Yogyakarta: Kanisius, 1993), 321.

⁸ Calvin S. Hall & Gardner Lindzey, *Teori-Teori Sifat dan Behavioristik*, 334.

⁹ Arina Mufrihah, *Bimbingan dan Konseling Teori-Teori Hubungan Interpersonal, Keterampilan Konseling dan Teknik Konseling*, 224-225.

2. Tujuan Konseling

Tujuan konseling behavioral memiliki orientasi pada perubahan atau modifikasi perilaku konseli, yang di antaranya:

- a. Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar
- b. Memberi pengalaman belajar yang adaptif
- c. Penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif
- d. Membantu konseli membuang respons-respons lama yang merusak diri dan mempelajari respons-respons baru yang lebih sehat dan sesuai.
- e. Konseli dan konselor melakukan penepatan tujuan tingkah laku dan upaya pencapaian sasaran.
- f. Konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang maladaptif, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan.¹⁰
- g. Memelihara dan mencapai kesehatan mental yang positif
- h. Mendorong individu mampu mengambil keputusan yang penting bagi dirinya. Dalam tujuan ini konseli harus belajar memperkirakan konsekuensi-konsekuensi yang mungkin terjadi dalam pengorbanan pribadi, tenaga, waktu, resiko, uang, dan sebagainya.¹¹

Tujuan konseling behavioral secara umum yaitu menciptakan sesuatu yang baru dan lebih baik melalui proses belajar yang bermanfaat untuk kehidupan supaya tidak mengalami perilaku simtomatik. Simtomatik sendiri memiliki arti kehidupan yang tidak mengalami kesulitan dan hambatan perilaku, yang berakibat membuat ketidakpuasan dalam waktu yang panjang atau mengalami permasalahan (konflik) pada kehidupan sosial. Konseling behavioral memiliki tujuan khusus yaitu merubah sikap (perilaku) yang salah dalam penyesuaian dengan cara memperkuat perilaku yang diharapkan, dan menghilangkan sikap (perilaku) yang tidak sesuai dengan harapan, serta menemukan cara (metode) berperilaku yang tepat.¹²

Dari tujuan diatas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling behavioral adalah merubah perilaku yang

¹⁰ Gantina Komalasari, dkk., *Teori dan Teknik Konseling*, 156.

¹¹ Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan & Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*, 12-13.

¹² Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: UMM, 2005), 113-114.

salah melalui proses belajar sehingga mencapai kehidupan yang diharapkan tanpa mengalami kesulitan atau hambatan perilaku.

3. Tahap-tahap Konseling

Konseling behavioral terdiri dari empat tahap yaitu :

a. Pengukuran (*Assessment*)

Pengukuran ini memiliki tujuan untuk menentukan apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini. Pengukuran dilakukan untuk aktifitas nyata, pikiran dan perasaan konseli. Pada tahap pengukuran ada hal-hal yang perlu digali antara lain menganalisis tingkah laku yang bermasalah yang dialami konseli pada saat ini, yaitu analisis situasi yang terjadi pada masalah konseli, analisis control diri, analisis hubungan sosial, analisis lingkungan sosial, fisik, dan budaya.

b. Menentukan Tujuan

Konselor dan konseli menentukan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah dianalisis dan disusun. Tujuan diciptakan sebagai tolok ukur keberhasilan proses konseling, proses konseling akan dihentikan apabila sudah tercapai tujuan. Tujuan konseling harus bisa dipahami, jelas konkret dan disepakati oleh konselor dan konseli.

c. Implementasi Teknik

Langkah selanjutnya setelah tujuan konseling tercapai, maka konselor dan konseli menentukan strategi belajar yang terbaik guna membantu. Setelah tujuan konseling, konseli dan konselor menentukan strategi belajar yang terbaik untuk membantu perubahan sikap dan tingkah laku yang diinginkan. Konselor dan konseli menerapkan teknik-teknik konseling sesuai masalah yang dialami oleh konseli.

d. Mengakhiri Konseling

Proses konseling akan diakhiri apabila tujuannya telah tercapai sesuai dengan ketetapan diawal konseling. Walaupun demikian, konseli harus tetap melaksanakan perilaku baru yang didapat selama proses konseling di dalam kehidupan sehari-hari.¹³

¹³ Gantina Komalasari, dkk., *Teori dan Teknik Konseling*, 157-160.

4. Teknik-teknik Konseling

Konseling behavioral memiliki dua jenis teknik yaitu sebagai berikut:

- a. Teknik untuk meningkatkan tingkah laku.
 - 1) Penguatan positif (*Reinforcement*) adalah teknik yang digunakan dengan cara memberikan penghargaan setelah tingkah laku yang diharapkan muncul. Contohnya: pujian, bintang emas, medali uang.
 - 2) Kartu berharga (*Token Economy*) adalah sebuah penghargaan yang bisa ditukar dengan berbagai barang yang diinginkan oleh konseli. Kartu berharga mempunyai tujuan untuk mengembangkan perilaku konseli yang mampu menyesuaikan diri dengan keadaan melalui pemberian token. apabila tingkah laku yang diinginkan sudah cenderung menetap, pemberian token dikurangi secara bertahap.
 - 3) Mengatur situasi hingga konseli menampilkan perilaku tingkahlaku yang diharapkan sesuai dengan kesepakatan antara konseli dan konselor disebut dengan pembuatan kontrak atau pembuatan kesepakatan.¹⁴
- b. Teknik untuk menurunkan tingkah laku
 - 1) *Time out* merupakan sebuah teknik yang dibuat untuk mendidik peserta didik tentang apa yang tidak boleh dan apa yang harus dilakukan. Fungsi *Time out* adalah sebagai hukuman untuk perilaku buruk saat ini dan mencegah perilaku buruk di masa mendatang.¹⁵
 - 2) Penjenuhan (*satiation*) yaitu cara supaya konseli merasa jenuh terhadap suatu tingkah laku, sehingga konseli tidak mau melakukan tingkah laku tersebut. Menghilangkan atau menurunkan tingkah laku yang tidak diinginkan dengan memberikan penguatan positif yang semakin banyak dan terus menerus, sehingga individu merasa puas dengan situasi yang baru, maka tidak akan melakukan tingkah laku yang tidak diinginkan lagi.
 - 3) *Punishment* (hukuman) merupakan penguatan positif yang dilakukan konselor untuk memangkas tingkah laku konseli yang tidak diinginkan. Hukuman sering

¹⁴ Gantina Komalasari, dkk., *Teori dan Teknik Konseling*, 161-172.

¹⁵ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR, 2016), 434.

digunakan bukan untuk menghilangkan tingkah laku seseorang akan tetapi untuk mengurangi kecenderungan tingkah laku. Tetapi hukuman memiliki efek emosional yang negatif seperti depresi dan kemarahan. Jika hukuman digunakan harus diimbangi dengan penguatan positif.¹⁶

- 4) Terapi aversi (*aversive therapy*) adalah sebuah teknik yang bertujuan untuk meangkas gangguan-gangguan behavioral yang spesifik dan yang melibatkan gangguan tingkah laku dengan suatu informasi yang menyakitkan, sehingga sampai tingkah laku yang tidak diinginkan terhambat kemunculanya. Pada kontrol diri aversi dilakukan sendiri oleh konseli, tetapi pada terapi pengaturan kondisi aversi dilakukan terapis. Misalnya: remaja senang berkelahi, ditunjukkan foto temannya yang kesakitan, pada saat yang sama remaja tersebut diberi kejutan listrik yang bisa menimbulkan rasa sakit. Dengan terapi aversi diharapkan terjadi proses pembalikan penguatan dari perasaan bangga atau senang menyakiti orang lain, menjadi penguatan seperti takut, iba, rasa berdosa melihat orang lain kesakitan.¹⁷

B. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi adalah kapasitas untuk mempertahankan kemampuan, yang memiliki fungsi secara ahli untuk menghadapi masalah kehidupan. Resiliensi secara umum ditandai dengan sejumlah ciri atau karakteristik, yaitu: kekuatan dalam menghadapi trauma atau bangkit dari stress yang dialami, adanya kemampuan dalam menghadapi kesulitan yang dialami. Resiliensi merupakan sifat yang tidak tetap yang dimiliki oleh manusia sejak lahir, atau bertahan secara otomatis dalam diri individu setelah ia berhasil mencapai tujuannya.

Resiliensi adalah proses yang mencakup seluruh adaptasi positif pada situasi sulit, yang mengandung bahaya maupun rintangan yang berarti sehingga dapat berubah dengan perbedaan lingkungan juga waktu. Manusia mungkin juga akan resilien pada suatu konflik (permasalahan) yang khas, akan

¹⁶ Gantina Komalasari, dkk., *Teori dan Teknik Konseling*, 186-188.

¹⁷ Gantina Komalasari, dkk., *Teori dan Teknik Konseling*, 191-192.

tetapi belum tentu resilien terhadap konflik yang lain. Resiliensi juga dipandang sebagai kejadian yang bersifat tidak tetap antar waktu. Berkaitan dengan hal tersebut, faktor resiko yang berperan penting di dalamnya juga bervariasi antara tahap perkembangannya.¹⁸

Resiliensi merupakan sebuah kekuatan bagi individu untuk bangkit kembali dari kesulitan dan bangun lagi dari kejatuhan. Resiliensi mempunyai peran sebagai kemampuan individu untuk mengatasi, menilai, meningkatkan diri, mengubah dirinya dari kesengsaraan atau keterpurukan dalam hidupnya. Setiap individu pasti mengalami kesulitan atau sebuah permasalahan, tidak ada seseorang yang hidup di dunia tanpa suatu kesulitan atau permasalahan. Individu yang memiliki sifat resiliensi diharap akan lebih cepat kembali ke kondisi semula serta mampu beradaptasi terhadap permasalahan yang berlebihan.¹⁹

Resiliensi merupakan kekuatan dari dalam diri individu yang membuat ia merasa berpengalaman, sehingga ia bisa mengatasi permasalahan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menekankan pada seseorang untuk mampu mengatasi tantangan sehari-hari, menghadapi tekanan dan permasalahan yang dialaminya secara positif, bangkit kembali dari kekecewaan, kesulitan dan trauma, mengembangkan tujuan yang jelas, bisa menghargai diri sendiri dan orang lain, serta berinteraksi dengan baik dengan seseorang disekitarnya.²⁰

Ketahanan diri dapat diartikan sebagai proses adaptasi dalam menghadapi stress, trauma, atau kesulitan. Resiliensi dapat digambarkan dengan tiga macam gejala. Pertama, hasil perkembangan positif pada diri individu yang tinggal dalam lingkungan beresiko tinggi. Kedua, kemampuan individu yang tetap berfungsi walaupun sedang mengalami kesulitan atau tekanan. Ketiga, individu bisa pulih atau sembuh kembali dari

¹⁸ Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologi* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2019), 22-23.

¹⁹ Berna Detta dan Sri Muliati Abdullah, "Dinamika Resiliensi Remaja dengan Keluarga Broken Home," *InSight* 19, no. 2 (2018): 74-75.

²⁰ Davina Calista dan Garvin, "Sumber-Sumber Resiliensi Pada Remaja akhir Yang Mengalami Kekerasan Orangtua Pada Masa Kanak-Kanak," *Jurnal Psibernetika* 11, no. 1 (2018): 70.

trauma yang dialami, terutama individu yang mengalami trauma setelah menghadapi suatu bencana.²¹

Dari pengertian resiliensi diatas dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kapasitas untuk mempertahankan kemampuan, yang memiliki fungsi untuk menghadapi semua masalah kehidupan. Resiliensi merupakan kekuatan dari diri individu untuk bangkit kembali dari keterpurukan dan bisa mengatasi permasalahan kehidupan sehari-hari. Resiliensi mempunyai peran sebagai kemampuan individu untuk mengatasi, menilai, meningkatkan diri, mengubah dirinya dari kesengsaraan atau keterpurukan dalam hidupnya.

2. Faktor-faktor Resiliensi

Ada tujuh faktor yang menjadi bagian utama dari resiliensi, ketujuh faktor tersebut yaitu:

- a. Regulasi emosi.
- b. Pengendalian impuls.
- c. Optimis.
- d. Kemampuan analisis masalah.
- e. Empati.
- f. Efikasi diri.
- g. Reaching out.

Pada penelitian ini peneliti akan menggunakan 3 (tiga) faktor Resiliensi yaitu:

a. Optimis

Optimis yaitu percaya dapat menyelesaikan permasalahannya serta meyakini bahwa ia memiliki masa depan yang cerah.²² Optimis yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa dirinya mempunyai kemampuan untuk mengatasi permasalahan yang mungkin akan terjadi di masa depan. Optimism akan menjadi lebih bermanfaat untuk individu apabila diiringi dengan kepercayaan diri. Optimis ini merupakan sebuah kepercayaan yang akan terwujud di masa mendatang yang akan lebih baik jika diiringi dengan semua usaha guna mewujudkan hal tersebut.

²¹ Savira Annisa Putri Suprpto, "Pengaruh Religiusitas Terhadap Resilensi Pada Santri Pondok Pesantren," *Cognicia* 8, no. 1 (2020): 70.

²² Berna Detta dan Sri Muliati Abdullah, "Dinamika Resiliensi Remaja Dengan Keluarga Broken Home," 75.

b. Kemampuan Analisis Masalah

Kemampuan analisis masalah merupakan kemampuan seseorang untuk mengidentivikasi secara komprehensif (menyeluruh) dari sebuah permasalahan yang sedang dialami atau dihadapi. Individu yang tidak mampu untuk mengidentifikasi penyebab dari permasalahan secara tepat, dia selalu melakukan kesalahan yang sama. Seseorang yang memiliki sifat resiliensi tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahannya demi menjaga harga diri atau membebaskan diri dari rasa bersalah. Seseorang akan bertanggung jawab (memegang penuh) pada pemecahan masalah, sehingga akan menemukan cara untuk mengatasi permasalahannya dan bangkit kembali untuk meraih kesuksesan.

c. Efikasi Diri

Efikasi diri meyakinkan bahwa individu mampu memecahkan masalah yang dialami dan bisa mencapai kesuksesan. Seperti yang telah disebutkan, efikasi diri adalah hal yang sangat penting untuk mencapai resiliensi. Sebab memiliki kemampuan dan keyakinan untuk menyelesaikan masalah, seseorang akan mampu mencari jalan untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami dan juga tidak mudah menyerah pada berbagai problem atau kesulitan.²³

3. Sumber Resiliensi

Ada tiga sumber resiliensi individu antara lain: *I have*, *I am*, dan *I can*. Ketiga sumber ini saling berinteraksi dan menentukan bagaimana resiliensi individu yang akan datang.

a. *I have*

I have merupakan sumber resiliensi yang ada hubungannya dengan besarnya dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan sekitar, sebagaimana yang telah dimaknai atau dipersepsikan oleh individu. Individu yang memiliki kepercayaan rendah terhadap lingkungannya, mereka cenderung memiliki jaringan sosial yang sedikit dan mereka beranggapan bahwa lingkungan sosial di sekitarnya hanya sedikit memberikan dukungan kepadanya. Sumber *I have* mempunyai beberapa kualitas yang dapat menjadikan penentu bagi pembentukan resiliensi, antara lain:

²³ Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologi Sebuah Pengantar*, 53-56.

- 1) Peraturan dan struktur yang ada dalam lingkungan atau keluarga.
- 2) Hubungan yang dilandasi dengan kepercayaan.
- 3) Dorongan seseorang untuk menjadi pribadi yang mandiri.
- 4) Model-model peran.
- 5) Fasilitas sebagai contoh layanan pendidikan, kesehatan, keamanan dan kesejahteraan.²⁴

b. *I am*

I am merupakan sumber resiliensi yang memiliki hubungan pada kekuatan pribadi dan diri sendiri (individu). Faktor *I am* ini meliputi sikap, perasaan, dan keyakinan di dalam diri anak.

Kualitas pribadi bisa mempengaruhi *I am* dalam membentuk resiliensi sebagai berikut:

- 1) Memiliki kepedulian, empati dan cinta terhadap orang lain.
- 2) Merasa bangga terhadap diri sendiri.
- 3) Individu memberi penilaian kepada dirinya sendiri bahwa dirinya memperoleh kasih sayang dan disukai banyak orang.
- 4) Memiliki tanggung jawab terhadap dirinya sendiri dan bisa menerima konsekuensi atas segala tindakan yang dilakukannya.
- 5) Optimis, percaya diri dan memiliki harapan untuk masa depan.

c. *I can*

I can merupakan sumber resiliensi yang ada kaitannya dengan usaha yang dilakukan oleh individu dalam memecahkan permasalahannya menuju keberhasilan dengan kekuatan dirinya sendiri. Kualitas *I can* terdiri dari:

- 1) Kemampuan memecahkan masalah dengan baik.
- 2) Kemampuan dalam berkomunikasi.
- 3) Kemampuan mengatur kepribadian diri sendiri dan orang lain.
- 4) Kemampuan menajalin hubungan yang penuh dengan kepercayaan.
- 5) Kemampuan mengelola emosi dan perasaan.

²⁴ Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologi Sebuah Pengantar*, 44-45.

Ketiga komponen tersebut akan memengaruhi perilaku individu menjadi relatif stabil, dengan respons-respons yang bermakna terhadap beberapa macam kondisi dan situasi yang dihadapi. Faktor yang menguatkan sumber-sumber resiliensi ada lima yaitu:²⁵

a. Kepercayaan

Kepercayaan seseorang menggambarkan bahwa seseorang percaya pada lingkungannya yang mampu memahami kebutuhan, perasaan dan sebagai hal yang berharga dalam hidupnya.. Apabila individu sejak awal perkembangannya diasuh dan dibimbing dengan penuh kasih sayang, maka individu tersebut akan mampu mengembangkan hubungan sehat berdasarkan kepercayaan. Ia akan memiliki kepercayaan dan meyakini bahwa lingkungan memberikan dukungan kepadanya. maka dari itu, akan tumbuh persepsi bahwa ia adalah pribadi yang dicintai oleh lingkungan disekitarnya.

b. Otonomi

Faktor otonomi ini ada kaitannya dengan bagaimana seseorang mampu menyadari dirinya merupakan pribadi yang terpisah dari orang lain dan berbeda dengan orang lain, walaupun saling berinteraksi di lingkungan sosial. seseorang yang otonom mulai belajar tentang hal yang salah dan benar, menyadari bahwa adanya konsekuensi atas setiap tindakan yang dilakukan, dan mengembangkan perasaan bersalah ketika setelah mengecewakan orang lain.

Bilamana lingkungan memberikan kesempatan pada individu supaya bisa menumbuhkan otonomi pada dirinya dan bisa menerima adanya batasan-batasan perilaku, maka individu akan bisa menghargai dirinya sendiri karena ia menyadari bahwa dirinya adalah individu yang memiliki peran, sehingga ia akan mampu berempati kepada sesama, memberi perhatian lebih kepada orang lain, dan bertanggung jawab atas perbuatan yang dilakukannya. Hal tersebut akan menjadi modal bagi individu untuk mampu mengelola berbagai perasaan dan impuls.

c. Inisiatif

Faktor inisiatif ini ada kaitannya dengan kesediaan dan kemampuan individu dalam melakukan sesuatu. Inisiatif

²⁵ Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar*, 48-51.

mempengaruhi individu untuk terlibat dalam aktivitas kelompok atau menjadi bagian dari kelompok pada lingkungan sosial. Apabila seorang individu sudah memiliki inisiatif, maka individu tersebut akan bisa menjalin hubungan yang dilandasi dengan kepercayaan, bisa menerima dorongan dari lingkungan untuk menjadikan ia mandiri, mempunyai kesadaran pada perilakunya.

Inisiatif akan menjadikan individu sebagai pribadi yang tenang dan baik hati, memiliki kepercayaan diri, menjadi individu yang bertanggung jawab dan penuh perhatian, mempunyai harapan yang lebih baik dan selalu optimis. Inisiatif akan membuat individu mampu mengekspresikan perasaan dan pikiran, menghasilkan ide-ide dan inovasi dalam melakukan hal baru, mampu mencegah masalah baru yang akan muncul, mengelola perilaku dan perasaan.

d. Industri

Faktor industri yaitu “faktor yang berkaitan dengan pengembangan keterampilan individu yang berhubungan dengan berbagai macam aktivitas sekolah, rumah, dan lingkungan sosial. Pengembangan keterampilan ini bisa membuat individu mampu untuk mencapai prestasi di kehidupannya, prestasi ini akan menentukan bagaimana penerimaan diri individu di lingkungannya”.

Pada pengembangan faktor industri ini, individu perlu mempunyai contoh yang baik serta mempunyai sumber dorongan untuk menjadi individu yang mandiri. Individu akan mampu merencanakan masa depan yang lebih baik dan bertanggung jawab atas tindakan yang ia lakukan, dapat memecahkan masalah dengan baik serta mencari bantuan, dan meningkatkan kemampuannya dalam mencari solusi.

e. Identitas

Identitas adalah faktor pembangun resiliensi individu yang berkaitan dengan pengembangan pemahaman akan dirinya sendiri (baik itu pemahaman terhadap psikologis dan kondisi fisik). Identitas dapat membantu individu untuk mendefinisikan gambaran dirinya dan dapat memengaruhi citra dirinya sendiri. Jika lingkungan individu tersebut memberikan dukungan, berbagai pengalaman positif, dan kasih sayang, maka individu tersebut akan menerima keadaan dirinya sendiri dan orang lain di lingkungan

sekitarnya. Kondisi seperti itu akan menumbuhkan perasaan mampu untuk mengarahkan, mengendalikan, dan mengatur diri dengan baik.

4. Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Resiliensi mencakup berbagai macam faktor protektif (personal, keluarga, sosial) yang memungkinkan individu untuk bisa bertahan terhadap tekanan atau permasalahan hidupnya.

Resiliensi terbentuk dari interaksi yang penting antara faktor risiko dengan faktor protektif. Adaptasi yang berhasil dan berjalan dengan baik terhadap suatu permasalahan mencerminkan kuatnya pengaruh faktor protektif yang dimiliki individu.²⁶

Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi ada dua yaitu:

a. Faktor Risiko

Faktor resiko ialah sesuatu yang berpengaruh dan turut menentukan kerentanan individu terhadap stress ketika berhadapan atau terpapar oleh stressor. Apabila individu semakin rentan terhadap stress, maka semakin besar kemungkinan individu untuk memunculkan perilaku yang tidak adaptif, yang semakin membuat individu terjebak dalam tekanan yang berkepanjangan.

Berbagai macam situasi bisa diidentifikasi sebagai faktor risiko, yang muncul pada tingkat keluarga, individual, komunitas atau lingkungan yang lebih luas. Dalam kondisi pengidentifikasian situasi resiliensi atau hal tertentu sebagai faktor risiko harus mempertimbangkan besarnya bahaya, tekanan yang timbul, dan hambatan.²⁷

b. Faktor Protektif

Faktor protektif adalah faktor yang memperkuat, memberikan pengaruh positif bagi individu sehingga individu mampu mencari jalan yang efektif untuk menghindarkan dirinya dari stress yang berlarut-larut. Faktor protektif dapat melindungi individu untuk tidak mengalami permasalahan emosi atau perilaku yang semakin berat.²⁸

Faktor protektif adalah hal tersembunyi yang digunakan untuk merancang penanggulangan dan

²⁶ Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologi Sebuah Pengantar*, 58.

²⁷ Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologi Sebuah Pengantar*, 59-60.

²⁸ Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologi Sebuah Pengantar*, 151.

pengecahan berbagai persoalan, hambatan, dan kesulitan dengan cara-cara yang efektif. Berbagai karakter yang dimiliki individu seperti pandangan positif terhadap diri sendiri, karakter yang baik, dan daya penyesuaian dengan cepat.²⁹

Faktor protektif lebih berperan dalam diri individu yang memiliki perbedaan menurut ras, gender, dan budaya. Perempuan cenderung lebih resilien ketika memiliki hubungan yang kuat dan hangat dengan orang lain, sedangkan laki-laki lebih resilien dengan cara mempelajari tentang bagaimana menggunakan pikiran yang dilakukan untuk pengambilan keputusan atau memecahkan masalah secara aktif. Selain itu, faktor-faktor seperti harga diri, kepercayaan diri, dan kontrol diri yang tinggi dapat digunakan untuk memprediksi keberhasilan adaptasi pada perempuan dibandingkan pada laki-laki.³⁰

C. Hasil Penelitian Terdahulu

Berdasarkan penelitian terdahulu yang peneliti temukan, bahwa penulis belum menemukan judul yang sama tetapi memiliki hubungan yang sama dengan judul yang peneliti teliti sekarang. Adapun beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang peneliti teliti antara lain: *pertama*, skripsi Mila Nur Anisa' yang berjudul "Konseling Behavioral dengan Terapi Tanggung Jawab untuk Mengembangkan Resiliensi pada Santri Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya". Berdasarkan penelitiannya menyatakan bahwa "konselor menetapkan jenis terapi yang akan digunakan yaitu melalui terapi tanggung jawab, untuk membantu konseli dalam mengembangkan resiliensi pada diri santri sehingga mampu mencapai tujuan yang ingin dicapai". Dengan metode terapi tanggung jawab, santri dapat menyadari tanggung jawabnya sebagai santri penghafal Al-Qur'an. Seperti halnya konseli sekarang lebih rajin dalam hafalan secara bersama dengan santri penghafal lainnya, seorang konseli sudah menunjukkan ketaatan pada aturan pesantren dan juga selali bersikap disiplin setiap

²⁹ Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologi Sebuah Pengantar*, 60.

³⁰ Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologi Sebuah Pengantar*, 61.

harinya dan yang paling menonjol adalah hafalannya melebihi target yang direncanakan.³¹

Kedua, Skripsi Nurul Ramadhani Chintya Sabrina mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang yang berjudul “Tingkat Kesabaran dan Resiliensi pada Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren” yang hasil penelitiannya yaitu : “mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren mampu meningkatkan kesabarannya, meliputi pantang menyerah dalam menghadapi masalah, konsisten dalam menghadapi masalah, tidak mudah mengeluh, optimis, semangat dalam mencari informasi untuk menyesuaikan masalah yang dihadapi serta membuka alternative solusi dalam pemecahan masalah, dengan begitu dapat meningkatkan resiliensinya sehingga bisa bangkit dari keterpurukannya serta mampu menyelesaikan segala masalah yang dihadapi”.³²

Ketiga, Jurnal penelitian yang dilakukan oleh Ardina Shulhah Putri dan Quratul Uyun yang berjudul “Hubungan tawakal dan resiliensi pada Santri Remaja Penghafal Al-Qur’an di Yogyakarta” hasil dari penelitian yang dilakukan yaitu “terdapat hubungan positif antara tawakal dengan resiliensi pada santri remaja penghafal Al-Qur’an, semakin tinggi tawakal maka semakin tinggi resiliensi pada santri remaja penghafal Al-Qur’an”. Sebaliknya, semakin rendah tawakal maka semakin rendah pula resiliensi pada santri remaja penghafal Al-Qur’an.³³

Keempat, Skripsi Maya Hilary Bella Vista mahasiswa Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Fakultas Psikologi yang berjudul “Pengaruh *School Engagement* dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Santri di Pondok Pesantren Baitussalam Bogor”. Hasil penelitiannya yaitu : ada pengaruh yang signifikan dari dimensi variabel *school engagement* dan dimensi dukungan sosial terhadap resiliensi santri pondok pesantren

³¹ Mila Nur Anisa’ (2017), *Konseling Behavioral dengan Terapi Tanggung Jawab untuk Mengembangkan Resiliensi pada Santri Penghafal Al-Qur’an di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya*, Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

³² Nurul Ramadhani Chintya Sabrina (2018), *Tingkat Kesabaran dan Resiliensi pada Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren*, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

³³ Ardina Shulhah Putri, Quratul Uyun, “*Hubungan Tawakal dan Resiliensi pada Santri Remaja Penghafal Al-Qur’an di Yogyakarta*”, *Jurnal Psikologi Islam* 4, no 1, (2017).

Baitussalam. Dari penelitian yang telah dilakukan, data yang diperoleh dari tujuh variable independen yang diteliti, tiga diantaranya mempengaruhi resiliensi secara signifikan. Tiga variable tersebut terdiri dari *emotion engagement*, *cognition engagement*, dan *information support*. Ada pula variable lain yang tidak berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi santri di Baitussalam seperti *behavior engagement*, *emotional support*, *appraisal support*, dan *instrumental support*.³⁴

Kelima, Skripsi Dian Putriana mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang Fakultas Psikologi yang berjudul “Hubungan Resiliensi dengan Pelaku Agresi pada Remaja Pondok Pesantren”. Hasil penelitiannya bahwa “resiliensi memiliki hubungan timbal balik yang negatif dengan perilaku agresi. Hal tersebut berarti semakin tinggi sikap resiliensi yang dimiliki remaja pondok pesantren, maka semakin rendah perilaku agresi yang dimunculkannya, begitu pula sebaliknya, semakin rendah sikap resiliensi yang dimiliki, maka semakin tinggi perilaku agresi yang akan dimunculkannya, berdasarkan penelitian ini juga ditemukan bahwa resiliensi merupakan salah satu faktor untuk menekan munculnya perilaku agresi. Remaja pondok pesantren perlu mengubah pola pikir mereka agar selalu positif, dan mempelajari cara-cara mengontrol diri dan emosi, serta meningkatkan rasa empati pada orang lain agar tercipta keharmonisan dalam pondok pesantren dan meminimalisir remaja melakukan perilaku agresi”.³⁵

Dilihat dari segi penelitian terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki persamaan dan perbedaan. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian saat ini yaitu sama membahas resiliensi. Perbedaannya adalah penelitian terdahulu lebih membahas resiliensi untuk kematangan tingkah laku santri di pesantren, sedangkan penelitian ini membahas pendekatan behavioral untuk meningkatkan resiliensi santri.

D. Kerangka Berpikir

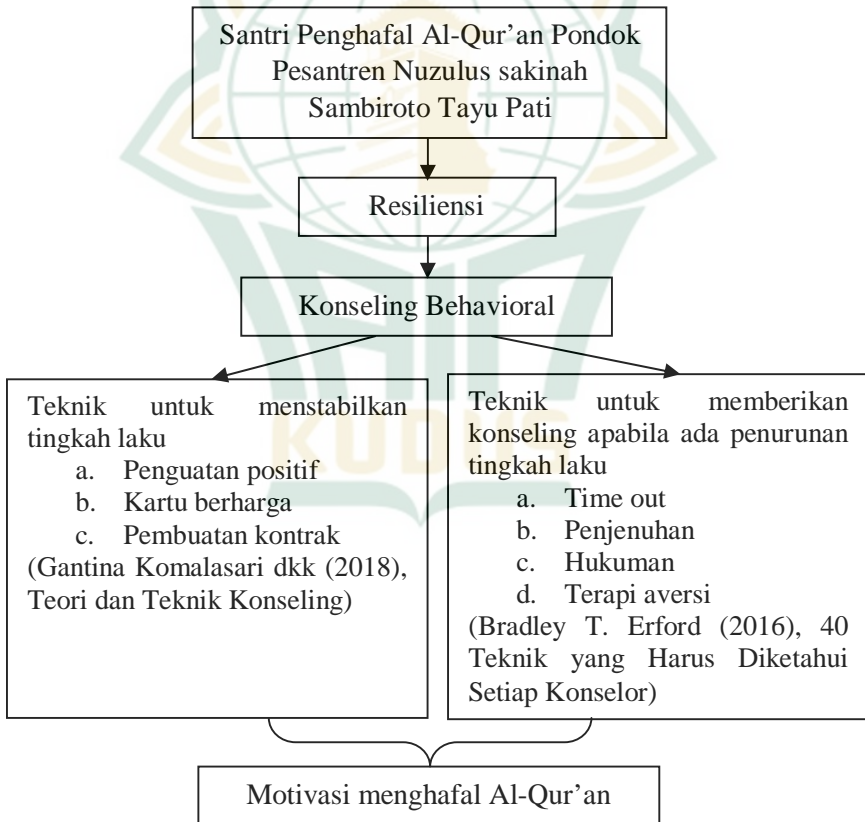
Kerangka berpikir adalah model konseptual tentang hubungan antara teori dengan berbagai faktor yang sudah di

³⁴ Maya Hilary Bella Vista (2018), Pengaruh *School Engagement* dan dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Santri di Pondok Pesantren Baitussalam Bogor, Fakultas Psikologi Universitas Islam negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

³⁵ Dian Putriana (2017), Hubungan Resiliensi dengan Perilaku Agresi pada Remaja Pondok Pesantren, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

identifikasi sebagai hal penting, jadi kerangka berpikir merupakan sebuah pemahaman yang menggaris bawahi pemahaman lain, sebuah pemahaman yang mendasar dan menjadi landasan dari setiap pemikiran atau suatu bentuk proses dari seluruh dari penelitian yang akan dilaksanakan. Dimana dalam kegiatan santri menghafal Al-Qur'an diharapkan santri mampu mencapai target yang sudah ditetapkan oleh pesantren, dengan adanya pendekatan behavioral dan resiliensi santri bisa merubah dirinya menjadi lebih baik lagi, bisa menyelesaikan permasalahan hidupnya tanpa harus melalaikan kewajibannya sebagai santri penghafal Al-Qur'an dan bisa menghafal Al-Qur'an tanpa memikirkan hal-hal yang tidak penting.

Kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat digambarkan dengan skema berikut:



Gambar 2.1
Kerangka Berpikir