

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### A. Resiliensi

#### 1. Pengertian Resiliensi

Seorang individu yang mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya dengan pola perilaku yang adaptif, atau mampu keluar dari masalah yang menghampirinya, dalam psikologi disebutnya sebagai individu yang resiliensi.

Secara bahasa, resiliensi merupakan istilah bahasa Inggris dari kata *resilience* yang artinya daya pegas, daya kenyal atau kegembiraan (Echols dan Syadili).

Resiliensi merupakan konstruk psikologi yang diajukan oleh para ahli behavioral dalam rangka usaha untuk mengetahui, mendefinisikan, dan mengukur kapasitas individu untuk tetap bertahan dan berkembang pada kondisi yang menekan (*adverse conditions*) dan untuk mengetahui kemampuan individu untuk kembali pulih (*recovery*) dari kondisi tekanan (McCubbin, 2001).

Senada dengan penjelasan di atas, Deswita (2006), menulis dalam bukunya bahwa daya lentur (*resilience*) merupakan kemampuan atau kapasitas insani yang dimiliki seseorang, kelompok masyarakat yang memungkinkan untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan

bahkan merubah kondisi yang menyensasikan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi. Perumapaan tersebut dapat disublimasikan untuk membedakan individu yang memiliki daya tahan, dan sebaliknya, saat dihadapkan pada situasi yang menekan dan pengalaman negatif.

Definisi resiliensi dan pengertian darinya diformulasikan pertama kali oleh Block dengan istilah *ego-resilience*, yang diartikan sebagai kemampuan umum yang melibatkan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes saat dihadapkan pada tekanan internal maupun eksternal. Block, secara lugas memahami *ego-resilience* sebagai:

*A personality resource that allows individual to modify their characteristic level and habitual mode of expression of ego-control as the most adaptively encounter, function in and shape their immediate and long term environmental context .*

Dari penjabaran yang diuraikan Block di atas, dapat dimengerti bahwa resiliensi merupakan satu sumber kepribadian yang berfungsi membentuk konteks lingkungan, dalam jangka waktu yang pendek maupun sebaliknya, jangka waktu yang tidak pendek. Kita akan lebih memahami hal tersebut dalam sebuah asumsi bahwa sumber daya tersebut memberikan peluang kepada individu untuk memodifikasi tingkat karakter dan cara mengekspresikan pengendalian ego yang biasa mereka lakukan( dalam Manara, 2008).

Secara istilah banyak definisi diajukan oleh para peneliti yang bergelut di bidang ini. Riley dan Masten mendefinisikan resiliensi sebagai pola adaptasi yang positif pada konteks keadaan yang menekan baik masa lalu maupun saat ini. Ada dua kondisi yang dibutuhkan dalam rangka menjelaskan resiliensi pada kehidupan individu yaitu: a) terjadinya adaptasi dan perkembangan pada *significant adversity* (kesengsaraan yang signifikan) atau ancaman; dan b) fungsi dan perkembangan tetap berjalan dengan baik meskipun terdapat *significant adversity* (kesengsaraan yang signifikan).

Resiliensi tidak serta-merta hinggap pada keberadaan dan kehidupan tiap individu. Kemampuan tersebut tidak dapat diamati ketika individu sedang menikmati situasi yang damai, tidak menekan, dan menguntungkan. Oleh karena itu, resiliensi tidak dapat dimengerti jika tidak didukung oleh sejarah cerita dan situasi tertentu. Masten dan Coatsworth melakukan pengamatan mendalam tentang hal itu. Dalam sebuah konklusi akhirnya, mereka menyebutkan setidaknya upaya untuk mengidentifikasi resiliensi diperlukan dua syarat, yaitu adanya ancaman yang signifikan pada individu (ancaman berupa status *high risk* atau ditimpa kemalangan dan trauma kronis) dan kualitas adaptasi atau perkembangan individu tergolong baik (individu berperilaku dalam *component manner*) (dalam Hawabi, 2011). Dari kedua syarat pendukung inilah kita dapat dengan mudah mengenali resiliensi.

Luasnya konstruk resiliensi ini membuat perbedaan konsep yang diajukan terkait resiliensi. McCubbin menyebutkan beberapa konsep yang diajukan dari para peneliti di bidang ini yang ditemukannya dari menelaah literatur-literatur resiliensi. Usaha-usaha yang mengkaji resiliensi telah mengkonsepkan resiliensi setidaknya dalam empat perspektif yang berbeda namun tetap saling berhubungan, yaitu: resiliensi: a) sebagai *good outcomes* (hasil yang baik) meskipun mengalami kesengsaraan, b) sebagai kompetensi yang menopang (*sustained competence*) dalam situasi sulit, c) sebagai *recovery* dari pengalaman trauma, dan d) sebagai interaksi antara *protective factor* dan *risk factor* (McCubbin 2001).

Konsep pertama yang menyatakan resiliensi sebagai *good outcomes* walaupun dalam kesengsaraan memfokuskan pada konsep resiliensi sebagai sebuah hasil (*outcomes*). Konsep ini seperti halnya definisi resiliensi yang dipaparkan Rutter (dalam McCubbin 2001) yang menyatakan resiliensi sebagai hasil yang positif (*positive outcomes*) dalam penanggulangan kesengsaraan seperti kemiskinan.

Konsep kedua dan ketiga yaitu sebagai kompetensi yang menopang (*sustained competence*) dalam situasi sulit dan sebagai *recovery* dari pengalaman trauma itu menekankan resiliensi sebagai kompetensi yang dimiliki individu untuk beradaptasi atau kemampuan *recovery (bounce back)* ketika berhadapan dengan situasi sulit. Konsep

ini menekankan kajian resiliensi pada kualitas-kualitas individu yang resilien. Konsep ini seperti halnya pengertian yang diajukan Grotberg (dalam Kurniawan & Ristinawati, 2008) yang mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas manusia untuk menghadapi dan mengatasi tekanan hidup. Konsep ini juga memiliki kesamaan dengan Garmezy dkk (dalam McCubbin, 2001) yang memaparkan resiliensi sebagai kapasitas untuk menghasilkan adaptasi yang sukses dalam menghadapi penderitaan atau kesulitan. Penelitian-penelitian awal seperti yang dilakukan Werner (2005) lebih memfokuskan pada konsep ini yang mengkaji kualitas-kualitas individu yang resiliensi.

Konsep keempat yang menyatakan resiliensi sebagai interaksi antara *protective factor* dan *risk factor* mengkonsepkan dan mencoba untuk mengukur resiliensi sebagai sebuah proses. Definisi yang diajukan Luthar pada bahasan sebelumnya mewakili konsep ini yang mana menjelaskan resiliensi sebagai proses dinamis dimana terdapat adaptasi yang positif dalam kondisi yang menekan (*significant adversity*) (McCubbin 2001).

Kesimpulan dari beberapa tokoh mengenai definisi resiliensi yaitu kemampuan atau kapasitas insani yang dimiliki seseorang atau kelompok yang memungkinkannya untuk menghadapi, mencegah dampak-dampak yang merugikan dari situasi yang tidak menyenangkan dan bahkan mengubahnya menjadi kondisi kehidupan yang lebih baik.

## 2. Aspek-aspek Resiliensi

Rutter mengatakan (dalam Hawabi 2011), ada 5 faktor yang membentuk resiliensi individu, yaitu:

- a) *Personal competence, high standar, dan tenacity;*(kompetensi pribadi, standar yang tinggi, dan keuletan).

Perasaan individu yang kuat serta konsisten yang mendukung seseorang untuk mencapai suatu target atau “kekuasaan”.

Disamping itu individu juga sangat berfokus pada tujuan dan siap ketika menghadapi kemunduran situasi.

- b) *Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, and strengthening effects of stress;*(kepercayaan dalam naluri seseorang, toleransi pengaruh negatif, dan memperkuat dari efek stress).

Faktor ini berfokus pada ketenangan seseorang, keputusan yang diambil, dan ketepatan mengambil solusi ketika menghadapi stres, misalnya, "fokus dan berpikir secara hati-hati”.

- c) *Positive acceptance of change and secure relationships with others;*(penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang baik dengan orang lain)

Faktor ini terutama terkait dengan kemampuan beradaptasi seseorang terhadap perubahan-perubahan yang terjadi, baik perubahan secara perlahan maupun secara tiba-tiba.

*d) Control;(control)*

Hal ini merupakan kendali seseorang untuk mencapai tujuan sendiri dan mendapatkan bantuan dari orang lain. Individu tetap mampu mengontrol dirinya meski dalam situasi-situasi yang tertekan.

*e) Spiritual influences; (pengaruh Spiritual)*

Nilai keimanan iman seseorang terhadap Tuhan-Nya dengan memohon dan berdoa atau hanya bergantung dan percaya akan nasib/ kemujuran.

Kelima factor ini dapat membantu individu meningkatkan tingkat Resiliensinya.

### 3. Sumber Resiliensi

Groberg (1994), mengemukakan upaya mengatasi *konflik adversity* dan mengembangkan resiliensiremaja, sangat bergantung kepada pemeberdayaan tiga faktor dalam diri remaja, yang oleh Grotberg (1994) disebut sebagai tiga sumber dari resiliensi(*three sources of resilience*) yaitu *I have* (Aku punya), *I am* (Aku ini), *I can* (Aku dapat) (dalam Desmita 2005) :

a. *I Am*

Faktor *I am* merupakan kekuatan yang berasal dari dalam diri, seperti perasaan, tingkah laku dan kepercayaan yang terdapat dalam diri seseorang. Aspek *I am* terdiri dari beberapa bagian antara lain:

- 1) Bangga pada diri sendiri; individu tahu bahwa mereka adalah seseorang yang penting dan merasa bangga akan siapakah mereka itu dan apapun yang mereka lakukan atau akan dicapai. Individu itu tidak akan membiarkan orang lain meremehkan atau merendahkan mereka. Ketika individu mempunyai masalah dalam hidup, kepercayaan diri dan self esteem membantu mereka untuk dapat bertahan dan mengatasi masalah tersebut, serta selain menghargai dirinya sendiri, individu juga dapat menghargai orang lain .
- 2) Perasaan dicintai dan sikap yang menarik; individu pasti mempunyai orang yang mencintai dan menyukainya. Individu akan bersikap baik terhadap orang-orang yang menyukai dan mencintainya, seseorang dapat mengatur sikap dan perilakunya jika menghadapi respon-respon yang berbeda ketika berbicara dengan orang lain. Bagian orang lain adalah dipenuhi harapan, iman dan kepercayaan. Individu percaya akan harapan bagi mereka, serta orang lain dan intuisi yang

dapat dipercaya. Individu merasakan mana yang benar maupun salah, dan ingin serta didalamnya. Individu mempunyai kepercayaan diri dan iman dalam moral dan kebaikan, serta dapat mengekspresikannya sebagai kepercayaan terhadap tuhan dan manusia yang mempunyai spiritual yang lebih tinggi.

- 3) Mencintai, empati, altruistic; yaitu ketika seseorang mencintai orang lain dan mengekspresikan cinta itu dengan berbagai macam cara. Individu peduli terhadap apa yang terjadi pada diri orang lain dan mengekspresikan melalui berbagai perilaku dan kata-kata. Individu merasakan ketidaknyamanan dan penderitaan orang lain dan ingin melakukan sesuatu untuk menghentikan atau berbagai penderitaan atau memberikan kenyamanan.
- 4) Mandiri dan bertanggung jawab; individu dapat melakukan berbagai macam hal menurut keinginan mereka dan menerima berbagai konsekuensi dan perilakunya. Individu merasakan bahwa ia bisa mandiri dan bertanggung jawab atas hal tersebut. Individu mengerti abtasan kontrol mereka terhadap berbagai kegiatan dan mengetahui saat orang lain bertanggung jawab.

b. *I Have*

Aspek ini merupakan sumber bantuan dari luar yang meningkatkan resiliensi. Sumber-sumbernya adalah memberi semangat agar mandiri, dimana individu baik yang independen maupun yang masih tergantung dengan keluarga, secara konsisten bisa mendapatkan pelayanan seperti rumah sakit, dokter atau pelayanan lain yang sejenis.

Struktur dan aturan rumah, setiap keluarga mempunyai aturan-aturan yang harus diikuti, jika anggota keluarga yang tidak mematuhi aturan tersebut maka akan diberikan penjelasan atau hukuman. Sebaliknya jika anggota keluarga mematuhi aturan tersebut maka akan diberikan pujian.

Role Models juga merupakan faktor *I Have*, yaitu orang-orang yang dapat menunjukkan apa yang individu harus lakukan seperti informasi terhadap sesuatu dan memberi semangat agar individu mengikutinya.

Sumber yang terahir adalah mempunyai hubungan. Orang-orang terdekat dari individu seperti suami, anak, orang tua merupakan orang-orang yang mencintai dan menerima individu tersebut. Tetapi individu juga membutuhkan cinta dan dukungan dari orang lain yang kadangkala dapat memenuhi kebutuhan kasih sayang dari orang terdekat mereka.

c. *I Can*

Faktor *I Can* adalah kompetensi sosial dan interpersonal seseorang. Bagian-bagian dari faktor ini adalah mengatur berbagai perasaan dan rangsangan dimana individu dapat mengenali perasaan mereka, mengenali berbagai jenis emosi, dan mengekspresikannya dalam kata-kata dan perilaku namun tidak menggunakan kekerasan terhadap perasaan dan hak orang lain maupun diri sendiri. Individu juga dapat mengatur rangsangan untuk memukul, 'kabur', merusak barang, atau melakukan berbagai tindakan yang tidak menyenangkan.

Mencari hubungan yang dapat dipercaya dimana individu dapat menemukan seseorang misalnya orang tua, saudara, teman sebaya untuk meminta pertolongan, berbagai perasaan dan perhatian, guna mencari cara terbaik untuk mendiskusikan dan menyelesaikan masalah personal dan interpersonal.

Sumber yang lain adalah keterampilan berkomunikasi dimana individu mampu mengekspresikan sebagai macam pikiran dan perasaan kepada orang lain dan dapat mendengarkan apa yang orang lain katakan serta merasakan perasaan orang lain.

Mengukur tempramen diri sendiri dan orang lain dimana individu memahami tempramen mereka sendiri (bagaimana mereka bertingkah, merangsang dan mengambil resiko atau diam,

reflek dan berhati-hati) dan juga terhadap tempramen orang lain. Hal ini menolong individu untuk mengetahui berapa lama waktu yang diperlukan untuk berkomunikasi, membantu individu untuk mengetahui kecepatan untuk bereaksi, dan berapa banyak individu mampu sukses dalam berbagai situasi.

Bagian yang terakhir adalah kemampuan memecahkan masalah, individu dapat menilai suatu masalah secara alami serta mengetahui apa yang mereka butuhkan agar dapat memecahkan masalah dan bantuan apa yang mereka butuhkan dari orang lain. Individu dapat membicarakan berbagai masalah dengan orang lain dan menemukan penyelesaian masalah yang paling tepat dan menyenangkan. Individu terus menerus bertahan dengan suatu masalah sampai masalah tersebut terpecahkan.

Setiap faktor *I am*, *I Have* dan *I can* memberikan kontribusi pada berbagai macam tindakan yang dapat meningkatkan potensi resiliensi. Individu yang resilien tidak membutuhkan semua sumber-sumber dari setiap faktor, tetapi apabila individu hanya memiliki satu faktor individu tersebut tidak dapat dikatakan sebagai individu yang ber-resiliensi, misalnya individu hanya mampu berkomunikasi dengan baik (*I Can*) tetapi tidak dapat mempunyai hubungan yang dekat dengan orang lain (*I Have*) dan

tidak dapat mencintai orang lain (*I Am*), ia tidak termasuk orang yang ber-resiliensi.

#### 4. Faktor-faktor Pembentuk *Resiliensi*

Menurut Jackson, R. & Watkin, C. (2004) resiliensi adalah kemampuan untuk beradaptasi dan tetap teguh dalam situasi sulit. Resiliensi dibangun dari tujuh kemampuan yang berbeda dan hampir tidak ada satupun individu yang secara keseluruhan memiliki kemampuan tersebut dengan baik.

Kemampuan ini terdiri dari :

##### a. *Emotion regulation*

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang dibawah kondisi yang menekan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang memiliki kemampuan untuk mengatur emosi mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain. Emosi yang dirasakan oleh seseorang cenderung berpengaruh terhadap orang lain,. Semakin kita terasosiasi dengan kemarahan maka kita akan semakin menjadi seseorang yang pemaarah.

Revich dan Shatte (2002), mengungkapkan dua buah keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk melakukan regulasi emosi, yaitu tenang dan focus. Dua buah

keterampilan ini akan membantu individu untuk mengontrol emosi yang tidak terkendali, menjaga fokus pikiran individu ketika banyak hal-hal yang mengganggu, serta mengurangi stres yang dialami individu.

*b. Impulsive control*

Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukesan, serta tekanan yang muncul dalam diri seseorang. Individu yang memiliki kemampuan pengendalian impuls yang rendah, cepat mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya mengendalikan pikiran dan perilaku mereka. Mereka menampilkan perilaku mudah marah, kehilangan kesabaran, impulsif, dan berlaku agresif. Tentunya perilaku yang ditampakan ini akan membuat orang disekitarnya merasa kurang nyaman sehingga berakibat pada buruknya hubungan sosial individu dengan orang lain.

Individu dapat mengendalikan impulsif dengan mencegah terjadinya kesalahan pemikiran, sehingga memberikan respon yang tepat pada permasalahan yang ada. Menurut Reivich dan Shatte (2002), pencegahan dapat dilakukan dengan menguji keyakinan individu dan mengevaluasi kebermanfaatan terhadap pemecahan masalah. Individu dapat melakukan pertanyaan-pertanyaan yang bersifat rasional yang ditujukan kepada dirinya

sendiri, seperti “apakah penyimpulan terhadap masalah yang saya hadapi berdasarkan fakta atau hanya menebak?”, “apakah saya sudah melihat permasalahan secara keseluruhan?”, “apakah manfaat dari semua ini?”.

c. *Optimism*

Individu yang resilien adalah individu yang optimis, optimisme adalah ketika kita melihat bahwa masa depan kita cemerlang. Optimisme yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi dimasa depan. Hal ini juga merefleksikan *self-efficacy* yang dimiliki oleh seseorang, yaitu kepercayaan individu bahwa ia mampu menyelesaikan permasalahan yang ada dan mengendalikan hidupnya. Optimisme akan menjadi hal yang sangat bermanfaat untuk individu bila diiringi dengan *self efficacy*, hal ini dikarenakan dengan optimisme yang ada seorang individu terus didorong untuk menemukan solusi permasalahan dan terus bekerja keras demi kondisi yang lebih baik.

Tentunya optimisme yang dimaksud adalah optimisme yang realistis, yaitu sebuah kepercayaan akan terwujudnya masa depan yang lebih baik dengan diiringi segala usaha untuk mewujudkan hal tersebut. Berbeda dengan *unrealistic optimism* dimana

kepercayaan akan masa depan yang cerah tidak dibarengi dengan usaha yang significant untuk mewujudkannya. Perpaduan antara optimisme yang realistis dan *self-efficacy* adalah kunci resiliensidan kesuksesan.

d. *Causal analysis*

*Causal analysis* adalah kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Seligman mengidentifikasi gaya berpikir *explanatory* yang erat kaitanya dengan kemampuan *causal analysis* yang dimiliki individu. Gaya berpikir *explanatory* dalam tiga dimensi, yaitu:

1. Personal (saya-bukan saya)

Individu dengan gaya berpikir saya adalah individu yang cenderung menyalahkan diri sendiri atas hal yang tidak berjalan semstinya. Sebaliknya, individu dengan gaya berpikir bukan saya meyakini penjelasan eksternal atas kesalahan yang terjadi.

2. Permanen (selalu-tidak selalu)

Individu yang pesimis cenderung berasumsi bahwa suatu kegagalan atau kejadian buruk akan terus berlangsung. Sedangkan individu yang optimis cenderung berpikir bahwa ia dapat melakukan suatu hal terbaik pada setiap kesempatan

dan memandang kegagalan sebagai ketidak berhasilan sementara.

### 3. Pervasive (semua tidak semua)

Individu dengan gaya berpikir semua, melihat kemunduran atau kegagalan pada suatu area kehidupan ikut menggagalkan area kehidupan lainnya. Individu dengan gaya berpikir tidak semua dapat menjelaskan secara rinci penyebab dari masalah yang ia hadapi.

Individu yang resilien tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang mereka perbuat demi menjaga *self-esteem* mereka atau membebaskan mereka dari masalah. Mereka tidak terlalu berfokus pada faktor-faktor yang berada diluar kendali mereka, sebaliknya mereka memfokuskan dan memegang kendali penuh pada pemecahan masalah, perlahan mereka mulai mengatasi permasalahan yang ada, mengarahkan hidup mereka, bangkit dan meraih kesuksesan.

#### e. *Empaty*

Empati sangat erat kaitanya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Beberapa individu memiliki kemampuan yang cukup mahir dalam menginterpretasikan bahasa-bahasa nonverbal yang

ditunjukkan oleh orang lain, seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh dan mampu menangkap apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain. Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif.

Ketidakmampuan berempati berpotensi menimbulkan kesulitan dalam hubungan sosial. ketidakmampuan individu untuk membaca tanda-tanda nonverbal orang lain dapat sangat merugikan, baik dalam konteks hubungan kerja maupun hubungan personal, hal ini dikarenakan kebutuhan dasar manusia untuk dipahami dan dihargai. Individu dengan empati yang rendah cenderung mengulang pola yang dilakukan oleh individu yang resilien, yaitu menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain.

f. *Self efficacy*

*Self efficacy* adalah hasil dari pemecahan masalah yang berhasil. *Self efficacy* mempresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan. Kepercayaan akan kompetensi membantu individu untuk tetap berusaha, dalam situasi yang penuh tantangan dan mempengaruhi kemampuan untuk mempertahankan harapan. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi memiliki komitmen dalam memecahkan masalahnya dan tidak menyerah ketika

menemukan strategi yang sedang digunakanya tidak berhasil. *Self efficacy* adalah hasil pemecahan masalah yang berhasil sehingga seiring dengan individu membangun keberhasilan sedikit demi sedikit dalam memecahkan masalah, *self efficacy* tersebut akan terus meningkat. *Self efficacy* tersebut merupakan hal yang sangat penting untuk mencapai resiliensi.

g. *Reaching out*

Sebagaimana telah dipaparkan sebelumnya, bahwa resiliensi lebih dari sekedar bagaimana seseorang individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun lebih dari itu resiliensi juga merupakan kemampuan individu meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa.

Banyak individu yang tidak mampu melakukan *reaching out*, hal ini dikarenakan mereka telah diajarkan sejak kecil untuk mendapatkan sedapat mungkin menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan. Mereka adalah individu-individu yang lebih memilih memiliki kehidupan standar dibandingkan harus meraih kesuksesan namun harus berhadapan dengan resiko kegagalan hidup dan hinaan masyarakat. Hal ini menunjukkan kecenderungan individu untuk berlebih-lebihan dalam memandang kemungkinan hal-hal buruk yang dapat terjadi dimasa mendatang. Individu-

individu ini memiliki rasa ketakutan untuk mengoptimalkan kemampuan mereka hingga batas akhir.

## 5. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Studi resiliensi selalu dikaitkan dengan faktor protektif (*protective factor*) dan faktor resiko (*risk factor*). Faktor protektif atau perlindungan dapat didefinisikan sebagai sifat (*attributes*) atau situasi tertentu yang diperlukan untuk proses atau terjadinya ketahanan (Dyer & McGuinness dalam Ramirez). Dalam penelitian selanjutnya proses protektif dianggap memiliki nilai lebih besar dalam kemunculan sebuah resiliensi dan juga pencegahan akibat-akibat negatif. *Risk factor* dan *protective factor* berhubungan dan saling berpengaruh secara interaktif. Faktor protektif khususnya menjadi penting ketika individu menghadapi faktor resiko (dalam Qudsiyah, 2013).

Faktor protektif (faktor pelindung) merupakan istilah yang digunakan untuk menyebut faktor penyeimbang atau melindungi dari *risk factor* pada individu yang resilien. Sebagaimana yang dinyatakan Werner bahwa banyak hal yang dapat menjadi *protective factor* bagi yang resilien ketika berhadapan dengan kondisi yang menekan. Dalam penelitiannya Werner (2005) menemukan kualitas-kualitas individu yang dapat menjadi faktor protektif yang memungkinkan seseorang dapat mengatasi tekanan dalam kehidupan mereka yaitu antara lain kesehatan, sikap yang tenang,

kontrol emosi, kompetensi intelektual, *internal locus of control*, konsep diri yang positif, kemampuan perencanaan dan kualitas keimanan. Faktor protektif dapat dibagi kedalam kedua kategori *internal protective factor* dan *external protective factor*. *Internal protective factor* merupakan *protective factor* yang bersumber dari individu seperti harga diri, efikasi diri, konsep diri, kemampuan mengatasi masalah, regulasi emosi dan optimisme. Sedangkan *external protective factor* merupakan *faktor protective* yang bersumber dari luar individu seperti support dari keluarga dan lingkungan.

Faktor resiko merupakan faktor yang dapat memunculkan kerentanan terhadap distress. Faktor risk dalam penelitian resiliensi untuk menyebutkan kemungkinan terdapatnya *maladjustment* (ketidakmampuan menyesuaikan diri) dikarenakan kondisi-kondisi yang menekan seperti anak-anak yang tumbuh pada keluarga yang memiliki status ekonomi rendah, tumbuh di daerah yang terdapat kekerasan, dan pengalaman trauma. Faktor resiko ini dapat berasal dari faktor genetik seperti penyakit sejak lahir, faktor psikologis, lingkungan dan sosial-ekonomi yang mempengaruhi kemungkinan terdapatnya kerentanan terhadap stres. Faktor-faktor ini mempengaruhi individu baik secara afektif maupun kognitif (dalam Hasyim, 2009).

## 6. Level Resiliensi

Level resiliensi merupakan periode atau tahapan sebagai hasil ketika seseorang menghadapi sebuah ancaman atau kondisi yang menekan. Terkait dengan masalah ini O'Leary dan Ickovicks (dalam Coulson, 2006) menyebutkan empat level yang dapat terjadi ketika seseorang yang mengalami situasi yang cukup menekan (*significant adversity*) yaitu *succumbing*, *survival*, *recovery*, dan *thriving*.

- a. *Succumbing* (mengalah); merupakan istilah yang menggambarkan kondisi yang menurun dimana individu mengalah atau menyerah setelah menghadapi suatu ancaman atau kondisi yang menekan. Level ini merupakan kondisi ketika individu menemukan atau mengalami kemalangan yang terlalu berat bagi mereka. Penampakan (*outcomes*) dari individu yang berada pada kondisi ini berpotensi mengalami depresi, narkoba sebagai pelarian, dan pada tataran ekstrim bisa menyebabkan individu bunuh diri.
- b. *Survival* (bertahan); pada level ini individu tidak mampu meraih atau mengembalikan fungsi psikologis dan emosi yang positif yang setelah saat menghadapi tekanan. Efek dari pengalaman yang menekan sangat melemahkan mereka yang membuat mereka gagal untuk berfungsi kembali secara wajar (*recovery*), dan berkurang pada beberapa aspek. Individu pada kondisi ini bisa mengalami

perasaan, perilaku dan kognitif yang negatif yang berkepanjangan seperti menarik diri dalam hubungan sosial, berkurangnya kepuasan kerja, dan depresi.

- c. *Recovery* (pemulihan); merupakan kondisi ketika individu mampu pulih kembali (*bounce back*) pada fungsi psikologis dan emosi secara wajar dan dapat beradaptasi terhadap kondisi yang menekan, meskipun masih menyisakan efek dari perasaan yang negatif. Dengan demikian individu dapat kembali beraktivitas dalam kehidupan sehari-harinya, mereka menunjukkan diri mereka sebagai individu yang resilien.
- d. *Thriving* (berkembang dengan pesat); pada kondisi ini individu tidak hanya mampu kembali pada level fungsi sebelumnya setelah mengalami kondisi yang menekan, namun mereka mampu melampaui level ini pada beberapa aspek. Proses pengalaman menghadapi dan mengatasi kondisi yang menekan dan menantang hidup mendatangkan kemampuan baru yang membuat individu menjadi lebih baik. Hal ini dapat termanifestasi pada perilaku, emosi dan kognitif seperti *sense of purpose of in life*, kejelasan visi, lebih menghargai hidup dan keinginan akan hubungan sosial yang positif.

## 7. Resiliensimenurut Islam

Studi resiliensimengkaji individu-individu yang mengalami faktor-faktor beresiko (*risk factor*) seperti kemiskinan, bencana, dan trauma. Dalam Islam faktor-faktor beresiko ini merupakan cobaan dari Allah kepada umatnya agar mereka menjadi lebih baik.

يُرِيدُ وَيُدْشِرُ وَالشَّمْرَاتِ وَالْأَنْفُسِ الْأَمْوَالِ مِنْ وَنَقْصِ وَالْجُوعِ وَالْخَوْفِ مِنْ شَيْءٍ وَلَنْبَلُوا نَكْمَ  
 صَلَوَاتٌ عَلَيْهِمْ وَأَوْلِيَاكَ ۖ رَا جَعُونَ إِلَيْهِ وَإِنَّا لِلَّهِ إِنَّا قَالُوا مُصِيبَةٌ أَصَابَتْهُمْ إِذَا الَّذِينَ ۖ الصَّ  
 الْمُهْتَدُونَ هُمْ وَأَوْلِيَاكَ وَرَحْمَةٌ رَبِّهِمْ مِنْ

Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun". Mereka Itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka Itulah orang-orang yang mendapat petunjuk (TQS al-Baqarah:155-157).

Dari ayat di atas penderitaan, ketakutan, kelaparan, kekurangan harta di mana dalam kajian Resiliensidisebut dengan istilah *risk factor* merupakan suatu cobaan dari Allah. Dan Allah sudah memberikan jawaban pada kita semua dalam menghadapi cobaan tersebut yaitu dengan mengucapkan "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun" serta bersabar yang itu juga merupakan salah satu dari aspek resiliensi yaitu *spiritual influence*.

Sabar di dalam Islam bukanlah sikap yang hanya berpasrah dan tidak melakukan apa-apa terhadap sebuah kondisi yang sulit, namun sabar merupakan sikap yang tegar dan meyakini bahwa cobaan merupakan suatu hal yang harus dihadapi dan melakukan usaha-usaha untuk merubah kondisi yang sulit tersebut. Hal ini sesuai dengan Firman Allah dalam al-Quran surat ar-Ra'd ayat 11.

رَوَّاحَتِي يَقَوْمٍ مَا يُغَيِّرُ اللَّهُ إِنْ شَاءَ اللَّهُ أَمْرٍ مِنْ تَحْفُظُونَهُ رَخْلَفِهِ وَمِنْ يَدَيْهِ بَيْنَ مَنْ مَعْقَبَتَهُ  
 وَالْمِنْ دُونِهِ مَنْ لَهُمْ وَمَالُهُ مَرْدٌ فَلَا سُوءَ يَقَوْمٍ أَرَادَ وَإِذَا بَأْسُهُمْ مَا يُغَيِّرُ

*Bagi manusia ada malaikat –malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, dimuka bmu dan dibelakangnya merka menjaganya atas perintah allah, Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri, dan apabila allah menghendak keburukan pada suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan sekali-sekali tidak ada melindung bagi mereka selain DIA. (TQS. ar-Ra'd: 11).*

Cobaan-cobaan yang ada hanyalah untuk menguji keimanan umatnya agar dapat menjadi lebih baik. Dalam kajian resiliensilevel yang paling tinggi merupakan level *thriving*(berkembang dengan pesat) dimana individu menemukan kemampuan baru setelah menghadapi kondisi sulit. Dalam surat al-Baqorah: 214 dinyatakan bahwa cobaan dari Allah tidak lain untuk menguji manusia supaya manusia menjadi lebih baik keimanannya.

وَالضَّرَاءُ الْبَاسَاءُ مَسَّتْهُمْ قَبْلَكُمْ مِنْ خَلْوِ الَّذِينَ مَثَلُ يَأْتِكُمْ وَلَمَّا الْجِنَّةَ تَدَخُلُوا أَنْ حَسِبْتُمْ أَنَّكُمْ  
 قَرِيبٌ لِلَّهِ نَصْرًا إِنَّ اللَّهَ نَصَرُمُتَى مَعَهُ دَاءُ امْنُوا وَالَّذِينَ الرُّسُولَ يَقُولَ حَتَّىٰ وَزُلُّوا

Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk syurga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) sebagaimana halnya orang-orang terdahulu sebelum kamu? mereka ditimpa oleh malapetaka dan kesengsaraan, serta digoncangkan (dengan bermacam-macam cobaan) sehingga berkatalah Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya: "Bilakah datangnya pertolongan Allah?" Ingatlah, Sesungguhnya pertolongan Allah itu amat dekat (TQS. al-Baqarah: 214).

Dari ayat dan Hadist diatas dapat dipahami berbagai kondisi sulit atau faktor-faktor berisiko merupakan cobaan dari Allah agar manusia menjadi lebih baik setelah menghadapi kondisi sulit tersebut. Agar dapat menjadi lebih baik sebagaimana yang dikehendaki Allah, maka manusia harus menghadapi permasalahan dan cobaan tersebut. Manusia harus berusaha untuk mengubah kondisi dengan melakukan berbagai usaha, tidak hanya berdiam diri terhadap permasalahan yang dihadapi. Kemampuan individu untuk menjadi lebih baik setelah mengalami berbagai kesulitan inilah yang disebut individu yang resilien.

## B. Konsep Diri

### 1. Pengertian Konsep Diri

Dalam bukunya *communicate*, Rudolph F Verderber dalam Sobur (2003) mendefinisikan konsep diri sebagai: "A collection of perception of every aspect of your being: your appearance, physical and mental capabilities, vocational potential, size, strength and so forth". Pendapat

yang hampir senada tentang konsep diri ini dikemukakan oleh William D. Brooks dalam bukunya *SpeechCommunication* dalam Sobur. Dikatakan, ”*self / konsep diri, dapat didefinisikan sebagai interaksi fisik, sosial, dan interaksi dengan orang lain* ”.

Calhoun & Acocella (1990) menjelaskan bahwa konsep diri adalah gambaran mental diri sendiri yang terdiri dari pengetahuan tentang diri sendiri, pengharapan bagi diri sendiri, dan penilaian terhadap diri sendiri. Konsep diri adalah semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yang diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain (Stuart dan Sudeen, 1998). Hal ini termasuk persepsi individu akan sifat dan kemampuannya, interaksi dengan orang lain dan lingkungan, nilai-nilai yang berkaitan dengan pengalaman dan objek, tujuan serta keinginannya (dalam Bunyani, 2010).

Fitts (2006) mengemukakan bahwa konsep diri merupakan aspek penting dalam diri seseorang, karena konsep diri seseorang merupakan kerangka acuan (*frame of reference*) dalam berinteraksi dengan lingkungan. Ia menjelaskan konsep diri secara fenomenologis, dan mengatakan bahwa ketika individu memper-sepsikan dirinya, bereaksi terhadap dirinya, berarti ia menunjukkan suatu kesadaran diri (*self awareness*) dan kemampuan untuk keluar dari dirinya sendiri untuk melihat dirinya seperti yang ia lakukan terhadap dunia di luar dirinya. Diri secara keseluruhan (*total self*) seperti yang dialami individu tersebut

juga diri fenomenal. Diri fenomenal ini adalah diri yang diamati, dialami, dan dinilai oleh individu sendiri, yaitu diri yang ia sadari. Keseluruhan kesadaran atau persepsi ini merupakan gambaran tentang diri atau konsep diri individu.

Fitts (2006) juga mengatakan bahwa konsep diri berpengaruh kuat terhadap tingkah laku seseorang. Dengan mengetahui konsep diri seseorang, kita akan lebih mudah meramalkan dan memahami tingkah laku orang tersebut. Pada umumnya tingkah laku individu berkaitan dengan gagasan-gagasan tentang dirinya sendiri. Jika seseorang mempersepsikan dirinya sebagai orang yang *inferior* dibandingkan dengan orang lain, walaupun hal ini belum tentu benar, biasanya tingkah laku yang ia tampilkan akan berhubungan dengan kekurangan yang dipersepsinya secara subjektif tersebut.

Hurlock (1993) mengemukakan bahwa konsep diri merupakan gambaran mental yang dimiliki seseorang tentang dirinya yang mencakup citra fisik dan psikologis. Citra fisik berkaitan dengan penampilan fisik, daya tarik, kesesuaian dan ketidaksesuaian berbagai bagian tubuh untuk berperilaku. Sedangkan citra psikologis, didasarkan atas pikiran, perasaan dan kemampuan yang mempengaruhi penyesuaian pada kehidupan. Selanjutnya ia mengemukakan bahwa konsep diri merupakan gambaran tentang dirinya yang ditentukan oleh peran dan hubungan dengan orang lain sebagai akibat dari persepsi yang diterima dari orang lain serta

konsep diri ideal yaitu gambaran seseorang mengenai penampilan dan kepribadian yang didambakan.

Menurut. Gunawan A.W. (2005), seorang *Re-Educator dan MindNavigator* mengatakan konsep diri diibaratkan sebagai sebuah sistem yang menjalankan komputer mental yang mempengaruhi kemampuan berpikir seseorang. Konsep diri yang telah ter-instal akan masuk ke pikiran bawah sadar dan mempunyai bobot pengaruh sebesar 88% terhadap level kesadaran seseorang.

Hurlock (2009), mengemukakan bahwa konsep diri merupakan pandangan seseorang mengenai dirinya sendiri secara keseluruhan sebagai hasil observasi terhadap dirinya di masa lalu dan pada saat sekarang.

Burns (1993) mengartikan konsep diri positif sebagai evaluasi diri yang positif, penghargaan diri yang positif, perasaan diri yang positif, dan penerimaan diri yang positif.

Dari beberapa teori di atas, dapat diambil kesimpulan mengenai definisi atau pengertian dari konsep diri tersebut bahwa konsep diri adalah pernyataan atau ungkapan evaluatif seseorang terhadap dirinya sendiri yang meliputi beberapa aspek seperti evaluasi diri, penghargaan diri, perasaan diri dan penerimaan akan dirinya sendiri secara faktual.

## 2. Dimensi Konsep Diri

Menurut Calhoun dan Acocella (1990), dimensi konsep diri mencakup:

a. Pengetahuan Tentang Diri

Dimensi ini berkaitan dengan apa yang diketahui individu tentang dirinya seperti nama, usia, kelamin, suku, bangsa, pekerjaan dan sebagainya. Dalam membandingkan diri sendiri dengan orang lain maka julukan yang tepat untuk membedakan seperti individu adalah “perbedaan kualitas”.

b. Harapan

Saat individu mempunyai berbagai pandangan kedepan tentang siapa dirinya, menjadi apa di masa mendatang, maka individu mempunyai pengharapan terhadap dirinya sendiri.

c. Penilaian

Penilaian terhadap diri sendiri berarti setiap individu berperan sebagai penilai terhadap dirinya. Penilaian itu berupa “saya dapat menjadi apa”, yaitu pengharapan terhadap diri sendiri, “saya seharusnya menjadi apa”, yaitu standar individu terhadap dirinya sendiri. Hasil penilaian ini termasuk dalam rasa harga diri yaitu penilaian yang melekat pada dirinya untuk menilai seberapa besar individu menyukai diri sendiri. Semakin besar ketidak-sesuaian

antara gambaran diri tentang siapa dia dan seharusnya menjadi apa akan semakin rendah rasa harga diri.

Kash dan Borich (dalam Nisfulaili, 2010) mengemukakan bahwa konsep diri secara umum mencakup: *the sense of bodily self*, *the sense of self identity*, *the sense of self extension*, *the sense of self esteem*, dan *the sense of self image*. Adapun yang dimaksud dengan :

- 1) *the sense of bodily self* adalah pemahaman terhadap diri yang membedakan dari orang-orang lain dan lingkungan secara individu, pemahaman terhadap diri sebagai bentuk fisik yang sungguh-sungguh ada, substansi dan penampilan.
- 2) *the sense of self identity* adalah pemahaman terhadap diri sebagai subyek maupun obyek dalam berafiliasi dengan orang-orang lain dan lingkungan, mempunyai keanggotaan sosial dan peran identitas.
- 3) *the sense of self extension* adalah elemen psikologis dari pemahaman terhadap diri berkoordinasi dengan aspek-aspek konsep diri lainnya yang memotivasi, dan menginformasikan performan perilaku yang kongkrit, melalui *the sense of self extension*, konsep diri tidak hanya dikoordinasi, tetapi juga ditata dan disusun untuk menghasilkan performan perilaku yang mencirikan atribut-atribut yang bernilai paling tinggi bagi

individu.

- 4) *the sense of self esteem* disebut juga sebagai *the sense of self value* atau *self-worth* adalah keberadaan dirinya yang terbentuk melalui pengalaman psikologis dari pengakuan dan penegasan yang diterima dari lingkungannya, orang-orang yang berarti baginya.
- 5) *the sense of self image* merupakan konstruksi psikologis yang menyajikan persepsi-persepsi self yang dibentuk dari nilai-nilai yang dominan dari dan untuk *self* itu sendiri. Seluruh *self image* berorientasi pada masa lalu, sekarang, dan yang akan datang, refleksi dari sistem nilai individual dan lingkungan serta kondisi-kondisi yang telah dialami oleh individu-individu.

Senada dengan pendapat-pendapat tersebut, menurut Fittshakekat konsep diri adalah pemahaman individu terhadap (1) diri fisik, yaitu bagaimana seorang melihat dirinya dari segi fisik, kesehatan, penampilan diri dan gerak motorik, (2) diri moral etik, bagaimana seseorang berhubungan dengan Tuhan serta penilaian baik dan buruk, (3) diri pribadi, bagaimana seseorang menggambarkan identitas dirinya dan bagaimana menilai dirinya sendiri, (4) diri keluarga, bagaimana seseorang menilai sebagai anggota keluarga, harga diri sebagai anggota keluarga, (5) diri sosial, bagaimana seseorang melakukan hubungan/ interaksi sosial.

Dari pendapat-pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa

dimensi konsep diri terdiri dari gambaran seseorang tentang dirinya, bagaimana melihat dirinya, bagaimana merasa tentang dirinya, bagaimana menginginkan dirinya sebagaimana yang diharapkan. Singkat kata bahwa konsep diri merupakan gambaran, harapan dan penilaian tentang dirinya dalam kehidupan bersama dengan orang lain.

Fitts (2006) membagi konsep diri dalam dua dimensi pokok, yaitu sebagai berikut:

a. Dimensi Internal

Dimensi internal atau yang disebut juga kerangka acuan internal (*internal frame of reference*) adalah penilaian yang dilakukan individu yakni penilaian yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri berdasarkan dunia di dalam dirinya. Dimensi ini terdiri dari tiga bentuk:

1. Diri Identitas (*Identity Self*)

Bagian dari ini merupakan aspek yang paling mendasar pada konsep diri dan mengacu pada pertanyaan, "siapakah saya?"

Dalam pertanyaan tersebut tercakup label-label dan simbol-simbol yang diberikan pada diri (*self*) oleh individu-individu yang bersangkutan untuk menggambarkan dirinya dan membangun identitasnya. Misalnya "saya itu". Kemudian dengan bertambahnya usia dan interaksi dengan lingkungannya, pengetahuan individu tentang dirinya juga bertambah, sehingga ia dapat melengkapi keterangan tentang dirinya dengan hal-hal yang lebih kompleks,

seperti "saya pintar tetapi terlalu gemuk " dan sebagainya. Pengetahuan individu tentang dirinya juga bertambah, sehingga ia dapat melengkapi keternagan tentang dirinya dengan hal-hal yang lebih kompleks, seperti "saya pintar tetapi terlalu gemuk " dan sebagainya.

2. Diri Pelaku (*Behavioral Self*)

Diri pelaku merupakan persepsi individu tentang tingkah lakunya, yang berisikan segala kesadaran mengenai "apa yang dilakukan oleh diri". Selain itu bagian ini berkaitan erat dengan diri identitas. Diri yang kuat akan menunjukkan adanya keserasian antara diri identitas dengan diri pelakunya, sehingga ia dapat mengenali dan menerima, baik diri sebagai identitas maupun diri sebagai pelaku. Kaitan keduanya dapat dilihat pada diri sebagai penilai.

3. Diri Penerimaan/Penilai (*Judging Self*)

Diri penilai berfungsi sebagai pengamat, penentu standar, dan evaluator. Kedudukannya adalah sebagai perantara (mediator) antara diri identitas dan diri pelaku.

Manusia cenderung memberikan penilaian terhadap apa yang di persepsikannya. Oleh karena itu, label-label yang dikenakan pada dirinya bukanlah semata-mata menyamakan dirinya, tetapi juga sarat dengan nilai-nilai. Selanjutnya, penilaian ini lebih berperan dalam menentukan

tindakan yang ditampilkannya.

Diri penilai menentukan kepuasan seseorang akan dirinya atau seberapa jauh seseorang menerima dirinya. Kepuasan diri yang rendah akan menimbulkan harga diri (*self-esteem*) yang rendah pula. Dan akan mengembangkan ketidakpercayaan yang mendasar pada dirinya. Sebaliknya, bagi individu yang memiliki kepuasan diri yang tinggi, kesadaran dirinya lebih realistis, sehingga lebih memungkinkan individu yang bersangkutan untuk melupakan keadaan dirinya dan memfokuskan energi serta perhatiannya keluar diri, dan pada akhirnya dapat berfungsi lebih konstruktif.

Ketiga internal ini mempunyai peranan yang berbeda-beda, namun saling melengkapi dan berinteraksi membentuk suatu diri yang utuh dan menyeluruh.

b. Dimensi Eksternal

Pada dimensi eksternal, individu menilai dirinya melalui hubungan dan aktivitas sosialnya, nilai-nilai yang dianutnya, serta hal-hal lain di luar dirinya. Dimensi ini merupakan suatu hal yang luas, misalnya diri yang berkaitan dengan sekolah, organisasi, agama, dan sebagainya. Namun, dimensi yang dikemukakan oleh Fitts adalah dimensi eksternal yang bersifat umum bagi semua orang, dan dibedakan atas lima bentuk, yaitu:

1. Diri Fisik (*Physical Self*)

Diri fisik menyangkut persepsi seseorang terhadap keadaan dirinya secara fisik. Dalam hal ini terlihat persepsi seseorang mengenai kesehatan dirinya, penampilan dirinya (cantik, jelek, menarik, tidak menarik) dan keadaan tubuhnya (tinggi, pendek, gemuk, kurus).

2. Diri Etik-Moral (*Moral-Ethical Self*)

Bagian ini merupakan persepsi seseorang terhadap dirinya dilihat dari standar pertimbangan moral dan etika. Hal ini menyangkut persepsi seseorang mengenai hubungan dengan Tuhan, kepuasan seseorang akan kehidupan keagamanya dan nilai-nilai moral yang dipegangnya, yang meliputi batasan baik dan buruk.

3. Diri Pribadi (*Personal Self*)

Diri pribadi merupakan perasaan atau persepsi seseorang tentang keadaan pribadinya. Hal ini tidak dipengaruhi oleh kondisi fisik atau hubungan dengan orang lain, tetapi dipengaruhi oleh sejauh mana individu merasa puas terhadap pribadinya atau sejauh mana ia merasa dirinya sebagai pribadi yang tepat.

4. Diri Keluarga (*Family Self*)

Diri keluarga menunjukkan perasaan dan harga diri seseorang dalam kedudukannya sebagai anggota keluarga. Bagian ini menunjukkan seberapa jauh seseorang merasa adekuat terhadap dirinya sebagai anggota keluarga, serta terhadap peran maupun

fungsi yang dijalankannya sebagai anggota dari suatu keluarga.

#### 5. Diri Sosial (*Social Self*)

Bagian ini merupakan penilaian individu terhadap interaksi dirinya dengan orang lain maupun lingkungan disekitarnya.

Pembentukan penilaian individu terhadap bagian-bagian dirinya dalam dimensi eksternal ini dapat dipengaruhi oleh penilaian dan interaksinya dengan orang lain. Seseorang tidak dapat begitu saja menilai bahwa dia memiliki fisik yang baik tanpa adanya reaksi dari orang lain yang memperlihatkan bahwa secara fisik ia memang menarik. Demikian pula seseorang mengatakan bahwa ia memiliki diri pribadi yang baik tanpa adanya tanggapan atau reaksi orang lain di sekitarnya yang menunjukkan bahwa ia memang memiliki pribadi yang baik.

### 3. Karakteristik konsep diri

Setiap orang mempunyai perbedaan dalam menerima dirinya sendiri maupun menerima apa pendapat orang lain tentang dirinya, maka konsep diri yang muncul pasti berbeda dan karakteristik dari konsep diri tersebut tidaklah sama. Ada pendapat yang menyebut konsep diri tinggi, sedang, rendah, dan ada yang membedakan atas konsep diri positif dan negatif. Menurut Rogers (dalam Hidayat, 2000), konsep diri terdiri dari :

- 1) konsep diri menerima, yaitu apabila seseorang menerima pengalaman sesuai dengan *self*,
- 2) konsep diri menolak yaitu apabila pengalaman yang

diterima tidak sesuai dengan self. Konsep diri menerima akan berkembang menjadi konsep diri positif, sedangkan konsep diri menolak akan berkembang menjadi konsep diri negatif. Suatu konsep diri yang positif sama dengan penghargaan diri dan penerimaan diri yang positif.

Secara umum konsep diri dapat dibedakan menjadi 2 jenis, yaitu konsep diri yang positif dan konsep diri yang negatif. Tiap individu memiliki konsep diri yang berbeda, akan menampilkan perilaku yang berbeda pula. Terdapat perbedaan yang dapat diamati antara konsep diri positif dengan konsep diri negatif. Dari semua itu bisa dicontohkan bahwa jika diterima orang lain, dihormati, dan disayangi karena keadaan kita, kita akan cenderung bersikap menghormati dan menerima diri kita, sebaliknya, bila orang lain selalu meremehkan kita, menyalahkan dan menolak keberadaan kita, maka kita akan cenderung tidak akan menyenangkan diri kita.

Diantara jenis konsep diri positif dan konsep diri negatif tersebut, terdapat perbedaan yang sangat mendasar, yakni:

a. Konsep Diri Positif

Calhoun dan Acocella mengemukakan individu yang memiliki konsep diri positif mempunyai pengetahuan yang luas dan bermacam-macam tentang dirinya, pengharapannya yang realistis dan mempunyai harga diri yang tinggi. Singkat kata, individu yang memiliki konsep diri positif, akan menyukai dirinya dan mampu menghadapi dunianya,

sebaliknya individu yang memiliki konsep diri negatif.

Dapat disebut juga rasa harga diri yang tinggi, yaitu kemampuan yang dimiliki individu dalam memahami dan menerima sejumlah fakta yang sangat bermacam-macam tentang dirinya sendiri, baik informasi yang positif maupun yang negatif secara cepat adanya. Burns, mengartikan konsep diri positif sebagai evaluasi diri yang positif, penghargaan diri yang positif, perasaan diri yang positif, dan penerimaan diri yang positif.

Burns, menyatakan bahwa seseorang yang merasa aman dan percaya diri yang disebabkan penilaian dirinya yang positif, kelihatannya mampu untuk menerima dan mempunyai lebih banyak sikap yang positif terhadap orang-orang lain dan menempatkan lebih sedikit penekanan pada karakteristik etnik didalam prosedur avaluatif, dibandingkan mereka dengan tingkatan penerimaan diri yang lebih rendah yang tidak merasa yakin terhadap baik buruknya sendiri.

Sikap diri yang positif berbeda dengan kesombongan atau keegoisan, konsep diri yang positif lebih mengarah pada penerimaan diri secara apa adanya dan mengembangkan harapan yang *realistic* sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Berdasarkan ulasan tersebut dapat disimpulkan bahwa individu yang mempunyai konsep diri yang positif merupakan orang yang mampu menikmati apa yang ada dalam dirinya baik kekurangan maupun kelebihan, mampu menerima

saran dan kritik ataupun pujian dari orang lain, tanpa merasa tersinggung, puas terhadap keadaan diri dan yakin akan kemampuannya meraih cita-cita.

Hamacheck (2001) menyebutkan adanya sebelas karakteristik individu yang memiliki konsep diri yang positif, yaitu:

- 1) Meyakini betul-betul nilai dan prinsip-prinsip tertentu, serta bersedia mempertahankannya, walaupun menghadapi pendapat kelompok yang kuat. Tetapi juga merasa dirinya cukup tangguh untuk mengubah prinsip-prinsip itu bila pengalaman dan bukti-bukti menunjukkan ia salah.
- 2) Mampu bertindak berdasarkan penilaian yang baik tanpa merasa bersalah yang berlebih-lebihan, atau menyesali tindakannya jika orang lain tidak menyetujui tindakannya.
- 3) Tidak menghabiskan waktu yang tidak perlu untuk mencemaskan apa yang akan terjadi besok, apa yang telah terjadi pada waktu yang lalu, dan apa yang sedang terjadi sekarang.
- 4) Memiliki keyakinan pada kemampuannya untuk mengatasi persoalan, bahkan ketika dia menghadapi kegagalan dan kemunduran.
- 5) Merasa aman dengan orang lain, sebagai manusia ia tidak tinggi atau rendah, walaupun terdapat perbedaan dalam kemampuan tertentu latar belakang keluarga, atau sikap orang lain

terhadapnya.

- 6) Sanggup menerima dirinya sebagai orang yang penting dan bernilai bagi orang lain, minimal bagi orang-orang yang ia pilih sebagai sahabatnya.
- 7) Dapat menerima pujian tanpa berpura-pura rendah hati, dan menerima penghargaan tanpa rasa bersalah.
- 8) Selalu cenderung untuk menolak usaha orang lain untuk mendominasinya.
- 9) Sanggup mengaku pada orang lain bahwa ia mampu merasakan berbagai dorongan dan keinginan, dari perasaan marah sampai cinta, dari sedih sampai bahagia, dan dari kekecewaan yang mendalam sampai kepuasan yang mendalam pula.
- 10) Mampu menikmati dirinya secara utuh dalam berbagai kegiatan yang meliputi pekerjaan, permainan, ungkapan diri yang kreatif, persahabatan, atau sekedar pengisi waktu.
- 11) Peka pada kebutuhan orang lain, pada kebiasaan sosial yang telah diterima dan terutama sekali pada gagasan bahwa ia tidak bisa bersenang-senang dengan mengorbankan orang lain.

b. Konsep Diri Negatif

Konsep diri negatif merupakan penilaian yang negatif terhadap diri. Pada individu yang mempunyai konsep diri yang negatif, informasi baru tentang dirinya hampir pasti menjadi penyebab

kecemasan, rasa ancaman terhadap diri. Apapun yang diperoleh tampaknya tidak berharga dibandingkan dengan apa yang diperoleh orang lain. Ia selalu merasa cemas dan rendah diri dalam pergaulan sosialnya karena tiadanya perasaan yang menghargai pribadi dan penerimaan terhadap dirinya.

Calhoun dan Acocella membedakan konsep diri yang negatif menjadi dua tipe, yaitu:

- 1) Pandangan individu tentang dirinya sendiri benar-benar tidak teratur. Individu tersebut tidak benar-benar tahu siapa dirinya, apa kelemahan dan kelebihanannya atau apa yang ia hargai dalam kehidupannya.
- 2) Pandangan tentang diri yang terlalu kaku, stabil atau teratur. Hal ini bisa terjadi sebagai akibat didikan yang terlalu keras dan kepatuhan yang terlalu kaku. Disini, individu merupakan aturan yang terlalu keras pada dirinya sehingga tidak dapat menerima sedikit saja penyimpangan atau perubahan dalam kehidupannya.

Konsep diri negatif juga memiliki ciri-ciri tersendiri seperti yang disebutkan oleh Brooks dan Emmert (dalam Bunyani, 2010) yakni :

- 1) Peka pada kritik, orang seperti ini sangat tidak tahan terhadap kritik yang diterimanya dan mudah marah. Koreksi terhadap dirinya

sering dipersepsi sebagai usaha yang menjatuhkan harga dirinya.

- 2) Responsif terhadap pujian, meskipun orang ini berpura-pura menghindari pujian, ia tidak dapat menyembunyikan antusiasmenya pada waktu menerima pujian. Segala macam “embel-embel” yang menunjang harga dirinya menjadi pusat perhatiannya.
- 3) Sikap hiperkritis, bersamaan dengan kesenangannya terhadap pujian, merekapun bersikap kritis terhadap orang lain. Ia selalu mengeluh, mencoba meremehkan apapun dan siapapun. Tidak sanggup mengungkapkan penghargaan atau pengakuan pada kelebihan orang lain.
- 4) Cenderung merasa tidak disenangi orang lain, ia merasa tidak diperhatikan oleh orang lain, maka karena itulah ia bereaksi pada oranglain sebagai musuh, sehingga ia tidak pernah dapat melahirkan kehangatan dan keakraban persahabatan. Ia tidak akan pernah menyalahkan dirinya, tetapi ia akan menganggap dirinya sebagai korban dari sistem sosial yang tidak keras.
- 5) Bersifat pesimis terhadap kompetisi, orang tersebut enggan bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi. Ia menganggap tidak akan berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.

Jadi orang yang memiliki konsep diri yang negatif selalu memandang negatif pada berbagai hal. Ia merasa tidak puas dengan apa yang dimiliki dalam hidup dan selalu merasa kurang, namun merasa

tidak cukup mempunyai kemampuan untuk meraih cita-cita yang diinginkan. Individu tersebut merasa rendah dan tidak mau mengakui kelebihan orang lain, ia tidak dapat menerima apabila ada orang lain yang lebih segalanya dirinya. Oleh karena itu ia selalu mengikuti apa yang dikerjakan oleh orang lain.

Dari uraian mengenai bentuk-bentuk konsep diri diketahui bahwa terdapat perbedaan mendasar antara konsep diri yang negatif dan konsep diri yang positif. Konsep diri negatif merupakan penghambat utama dalam berperilaku yang menyebabkan individu tersebut tidak dapat obyektif memandang diri dan potensi-potensinya. Konsep diri yang baik adalah konsep diri yang positif, berisi pandangan-pandangan yang obyektif terhadap kelebihan dan kelebihan diri. Jadi konsep diri yang positif bukanlah konsep diri yang ideal yakni konsep diri yang berisi tentang bagaimana ia seharusnya, tetapi lebih mengarah pada kesesuaian antara harapan dengan penerimaan terhadap keadaannya saat ini.

#### **4. Aspek Konsep Diri**

Hurlock (1993) menyebutkan bahwa konsep diri mempunyai beberapa aspek yang tercakup di dalamnya, yaitu:

- a. *Aspek fisik*, merupakan konsep yang dimiliki oleh individu tentang penampilannya, termasuk di dalamnya adalah kesesuaian dengan seksnya. Fungsi tubuhnya yang berhubungan dengan semua

perilakunya, serta pengaruh gengsi yang diberikan oleh tubuhnya dimata orang lain yang melihatnya.

- b. *Aspek psikologis*, yaitu terdiri dari konsep individu yang berkaitan dengan kemampuan dan ketidakmampuannya, harga dirinya dan juga hubungannya dengan orang lain. Semua persepsi individu yang berkaitan dengan perilakunya yang disesuaikan dengan standar pribadi yang terkait dengan cita-cita, harapan, dan keinginan, tipe orang yang diidam-idamkan, dan nilai yang ingin dicapai.

Burns (1993) menyebutkan bahwa aspek-aspek yang terdapat dalam konsep diri ada 4, yaitu :

a) Evaluasi diri

Evaluasi diri merupakan tingkatan dimana seseorang merasa positif atau negatif mengenai karakteristik yang khusus mengenai dirinya sendiri. Evaluasi merupakan pendekatan yang mendasar dan normal terhadap objek psikologi yang manapun. Evaluasi juga dijelaskan dengan pertanyaan apakah seseorang mempunyai pendapat menyenangkan atau tidak menyenangkan tentang bermacam-macam segi dari image tertentu, terutamanya Diri.

b) Penghargaan diri

Penghargaan diri merupakan suatu penilaian pribadi terhadap perasaan berharga yang di ekspresikan didalam sikap-sikap yang

dipegang oleh individu tersebut. Rosenberg (1965) mengatakan bahwa perasaan harga diri adalah suatu sikap positif atau negatif terhadap suatu objek khusus yaitu diri.

*c) Perasaan diri*

Perasaan diri adalah seberapa kuat seseorang merasakan tentang bermacam-macam segi yang berkaitan dengan dirinya.

*d) Penerimaan akan dirinya sendiri secara faktual.*

Penerimaan diri disebut sebagai tidak adanya sikap sinis terhadap diri sendiri, dan dihubungkan dengan sikap menerima orang lain.

## **5. Faktor Pembentuk Konsep Diri**

Konsep diri bukan merupakan bawaan lahir, dan bukan pula muncul begitu saja tetapi berkembang secara perlahan-lahan selama rentang kehidupan individu melalui interaksi dengan lingkungannya. Lebih lanjut Cooley, berpendapat bahwa konsep diri terbentuk berdasarkan proses belajar tentang nilai-nilai, sikap, peran dan identitas dalam hubungan interaksi simbolis antara dirinya dengan kelompok primer yaitu keluarga. Hubungan tatap muka dalam kelompok primer tersebut mampu memberikan umpan balik kepada individu tentang bagaimana penilaian orang lain terhadap dirinya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa proses pertumbuhan dan perkembangan individu menuju kedewasaan sangat dipengaruhi oleh lingkungan asuhnya karena individu belajar dari

lingkungan.

Menurut Adler, Rosenfeld, dan Towne, ada dua teori tentang terbentuknya konsep diri, yaitu :

*a. Reflected Appraisal*

Teori ini mengemukakan bahwa konsep diri seseorang terbentuk atas pengaruh lingkungan sekitar, bagaimana orang-orang lain memberi respon dan menilai individu tersebut. Peran orang lain yang berarti (*significant others*) dalam kehidupan seseorang sangat menentukan.

*b. Sosial Comparison*

Teori ini mengemukakan bahwa konsep diri berkembang melalui proses interaksi seseorang dengan lingkungan sepanjang rentang kehidupannya. Seseorang secara terus-menerus membentuk nilai-nilai yang ia alami dan pelajari bersama orang lain di lingkungannya. Selama proses ini berlangsung terjadi perbandingan-perbandingan yang seseorang lakukan terhadap dirinya dan orang lain. Segala yang dipelajari dan dialami oleh seseorang berkaitan dengan segala hal tentang dirinya akan dipersepsi ke dalam diri dan membentuk citra diri (gambaran diri) individu terhadap diri sendiri.

Pada masa pembentukan konsep diri remaja ada banyak faktor yang turut mempengaruhi perkembangan konsep diri. Sedangkan Burn (1993) mengemukakan ada lima faktor yang mempengaruhi perkembangan

konsep diri yaitu :

- 1) Citra fisik.
- 2) Evaluasi terhadap diri fisik.
- 3) Bahasa yaitu kemampuan melakukan konseptual.
- 4) Umpan balik dari lingkungan.
- 5) Identitas dengan model dan peran jenis yang tepat serta pola asuh orang tua.

Dalam pandangan Clara R. Pudjijoyanti dalam Sobur (2003) konsep diri terbentuk atas dua komponen, yaitu :

1) *komponen kognitif*

Komponen kognitif merupakan pengetahuan individu tentang keadaan dirinya. Jadi, komponen kognitif merupakan penjelasan dari “ siapa saya” yang akan memberi gambaran tentang diri saya. Gambaran diri (*self-picture*) tersebut akan membentuk citra-diri (*self image*)

2) *komponen afektif*.

Komponen afektif merupakan penilaian individu terhadap diri. Penilaian tersebut akan membentuk penerimaan terhadap diri (*self-acceptance*), serta penghargaan-diri (*self-esteem*) individu.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa komponen kognitif merupakan data yang bersifat objektif, sedangkan komponen afektif merupakan data yang bersifat subjektif. Dan jika kita membicarakan masalah konsep diri, kita tidak akan terlepas dari masalah gambaran diri,

citra diri, penilaian diri, penerimaan diri serta penghargaan diri.

## 6. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri

Sumber informasi untuk konsep diri adalah interaksi individu dengan orang lain. Individu menggunakan orang lain untuk menunjukkan siapa dia. Individu membayangkan bagaimana pandangan orang lain terhadapnya dan bagaimana mereka menilai penampilannya. Penilaian pandangan orang lain diambil sebagai gambaran tentang diri individu. Orang lain yang dianggap bisa mempengaruhi konsep diri seseorang adalah (Calhoun dan Accocela, 1990):

### a. Orangtua

Orangtua memberikan pengaruh yang paling kuat karena kontak sosial yang paling awal dialami manusia. Orangtua memberikan informasi yang menetap tentang diri individu, mereka juga menetapkan pengharapan bagi anaknya. Orangtua juga mengajarkan anak bagaimana menilai diri sendiri.

### b. Teman sebaya

Kelompok teman sebaya menduduki tempat kedua setelah orang tua terutama dalam mempengaruhi konsep diri anak. Masalah penerimaan atau penolakan dalam kelompok teman sebaya berpengaruh terhadap diri anak.

### c. Masyarakat

Masyarakat punya harapan tertentu terhadap seseorang dan harapan ini

masuk ke dalam diri individu, dimana individu akan berusaha melaksanakan harapan tersebut.

d. Hasil dari proses belajar.

Belajar adalah merupakan hasil perubahan permanen yang terjadi dalam diri individu akibat dari pengalaman. Pengalaman dengan lingkungan dan orang sekitar akan memberikan masukan mengenai akibat suatu perilaku. Akibat ini bisa menjadi berbentuk sesuatu yang positif maupun negatif.

Rahmat J. (1994) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri antara lain :

a. Orang lain

Jika seseorang diterima orang lain, dihormati, dan disenangi karena keadaan dirinya, maka orang tersebut akan cenderung bersikap menghormati dan menerima dirinya. Tetapi sebaliknya jika orang lain selalu meremehkan, menyalahkan dan menolak individu tersebut, maka dia akan cenderung tidak menyenangi dirinya sendiri. Walaupun demikian tentunya tidak semua orang lain mempunyai pengaruh yang sama terhadap diri individu tertentu. Ada yang paling berpengaruh, yaitu orang-orang yang paling dekat dengan individu tersebut.

b. Kelompok rujukan

Dalam suatu kelompok ataupun komunitas pasti akan terdapat norma-norma baik itu tertulis maupun yang tidak tertulis, oleh karena itu setiap individu yang terkait dengan kelompok tersebut akan berupaya untuk selalu menyesuaikan setiap perilakunya dengan aturan atau norma yang ada dalam kelompok tersebut.

Loevinger menyatakan adanya beberapa aspek yang dapat mempengaruhi perkembangan konsep diri, aspek-aspek tersebut antara lain :

1. Usia, kematangan serta kedewasaan seseorang terkadang bisa ditentukan oleh bertambahnya usia seseorang. Begitu juga yang berkenaan dengan konsep diri, akan terbentuk secara bertahap seiring dengan bertambahnya usia seorang individu tersebut. Konsep diri pada masa anak-anak masih banyak ditentukan dan dipengaruhi oleh orang-orang terdekat, semisal keluarga dan lingkungannya. Dari merekalah seorang anak secara bertahap akan membentuk konsep diri. Ketika memasuki usia remaja, konsep diri seseorang akan sangat dipengaruhi oleh teman-teman sebayanya. Pada masa dewasa konsep diri lebih banyak dipengaruhi oleh status sosial dan juga oleh pekerjaan seorang individu tersebut. Sedangkan pada usia tua, konsep diri lebih banyak dipengaruhi oleh keadaan fisik dan perubahan sosial.

2. Intelegensi, intelegensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertindak secara terarah, berpikir secara rasional dan menghadapi lingkungan secara efektif. Maksudnya mampu menyelesaikan diri secara tepat sesuai dengan tuntutan sosial baik kemampuannya untuk menyelesaikan diri dengan lingkungannya. Oleh karena itu intelegensi seseorang juga sangat berpengaruh terhadap konsep diri mereka.
3. Status sosial ekonomi, Perkembangan konsep diri tidak terlepas dari pengaruh status sosial, agama dan ras. Apabila konsep diri terbentuk dari hasil persepsi individu lain mengenai diri individu maka dapat dikatakan bahwa individu yang berstatus sosial tinggi akan mempunyai konsep diri yang lebih positif jika dibandingkan dengan individu yang mempunyai status sosial yang rendah. Orang yang mempunyai status sosial yang tinggi lebih cenderung mudah untuk diterima oleh lingkungannya daripada orang yang mempunyai status sosial ekonomi yang rendah. Dengan keadaan seperti tersebut diatas, maka orang yang mempunyai status sosial yang tinggi akan lebih mudah untuk mengembangkan konsep diri yang positif sedangkan orang yang memiliki status sosial yang rendah akan cenderung mengembangkan konsep diri yang negatif.
4. Pendidikan, semakin tinggi pendidikan yang dimiliki seseorang, maka hal itu juga akan meningkatkan konsep dirinya.

Hard dan Heyes (1988) mengemukakan empat faktor yang mempengaruhi konsep diri, yaitu :

1. Reaksi dari orang lain

Pembentukan konsep diri memerlukan waktu yang relatif lama.

Walaupun demikian hal ini tidak dapat diartikan bahwa reaksi yang tidak biasa dari seseorang akan dapat mengubah konsep diri. Akan tetapi, apabila tipe reaksi ini sering muncul karena orang lain yang berpengaruh atau mempunyai arti dalam kehidupan orang tersebut (*significant others*), maka konsep diri seseorang tersebut akan mengalami perubahan.

2. Peranan seseorang

Semua orang selalu mempunyai peran yang berbeda dalam kehidupan ini, dalam setiap peran tersebut diharapkan akan melakukan perbuatan dengan cara tertentu. Harapan-harapan dan pengalaman yang berkaitan dengan peran yang berbeda berpengaruh pada pembentukan konsep diri seseorang.

3. Perbandingan dengan orang lain

Pembentukan konsep diri yang terjadi pada seseorang akan juga sangat dipengaruhi oleh cara membandingkan dirinya dengan orang lain.

4. Identifikasi terhadap orang lain.

Proses identifikasi pada seseorang akan terjadi dengan cara meniru

beberapa perbuatan sebagai wujud nilai atau keyakinan. Bahkan peran kelamin juga akan mempengaruhi konsep diri seseorang.

Joan Rais (dalam Bunyani 2010) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri adalah :

1. Jenis kelamin

Keluarga, lingkungan masyarakat yang lebih luas akan menuntut adanya perkembangan berbagai macam peran yang berbeda berdasarkan perbedaan jenis kelamin.

2. Harapan-harapan

Harapan-harapan orang lain terhadap seseorang sangat penting bagi orang tersebut. Misalnya seorang yang diharapkan untuk selalu tampil dengan lemah lembutnya, maka orang tersebut akan menjadikan dirinya dengan konsep diri sebagai seseorang yang selalu tampil dengan lemah lembut.

3. Suku bangsa

Dalam sebuah komunitas, atau masyarakat tertentu yang terdapat sekelompok minoritas, maka kelompok tersebut akan cenderung untuk mempunyai konsep diri yang negatif.

4. Nama dan pakaian

Nama-nama tertentu atau julukan akan membawa pengaruh pada seorang individu untuk pembentukan konsep dirinya. Seseorang yang memiliki julukan yang baik, tentunya akan termotivasi untuk

memiliki konsep diri yang baik pula, begitu pula sebaliknya. Demikian halnya dengan berpakaian mereka dapat menilai atau mempunyai gambaran mengenai dirinya sendiri.

Verderber dalam Sobur (2003) menyebutkan sedikitnya tiga faktor yang mempengaruhi konsep diri, yakni: (1) *self-appraisal*, (2) *reaction and responses other*, dan (3) *roles you play*. Brooks menambahkan faktor lain, yakni (4) *reference group*.

#### 1. *Self Appraisal-Viewing Self as an Object*

Istilah ini menunjukkan suatu pandangan, yang menjadikan diri sendiri sebagai objek dalam komunikasi, atau dengan kata lain, adalah kesan terhadap diri sendiri.

#### 2. *Reaction And Response Of Others*

Sebetulnya, konsep diri tidak saja berkembang melalui pandangan kita terhadap diri sendiri, namun juga berkembang dalam rangka interaksi dengan masyarakat. Oleh sebab itu, konsep diri di pengaruhi oleh reaksi serta respons orang lain terhadap diri kita. Menurut Brooks (1971), "*self-concept is the direct result of how significant others react to the individual*". Jadi *self concept* atau konsep diri adalah hasil langsung dari cara orang lain bereaksi secara berarti kepada individu.

#### 3. *Roles you play-role taking*

Dalam hubungan pengaruh peran terhadap konsep diri, adanya aspek

peran yang kita mainkan sedikit banyak akan mempengaruhi konsep diri kita. Misalnya, ketika masih kecil, kita sering “bermain peran” , kita meniru perilaku orang lain yang kita lihat, umpamanya peran sebagai ayah, ibu, kakek, nenek, atau meniru ekspresi orang lain. Permainan peran inilah yang merupakan awal dari pengembangan konsep diri. Dari permainan peran ini pula, kita mulai memahami cara orang lain memandang diri kita.

#### 4. *Reference group*

Yang dimaksud dengan *reference groups* atau kelompok rujukan adalah kelompok yang menjadi anggota di dalamnya. Jika kelompok ini kita anggap penting, dalam arti mereka dapat menilai dan bereaksi pada kita, hal ini akan menjadi kekuatan untuk menentukan konsep diri kita. Dalam hubungan ini, menurut william brooks, “ *research shows that how we evaluate ourselves is in part a function of how we are evaluated byreference group*” (brooks, (1971:66). Jadi, penelitianmenunjukkan bahwa cara kita menilai diri kita merupakan bagian dari fungsi kita dievaluasi oleh kelompok rujukan.

### 7. **Peran Konsep Diri**

Mengingat konsep diri merupakan arah dari seseorang ketika harus bertingkah laku, maka perlu dijelaskan peran penting dari konsep diri. Konsep diri yang sehat akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Orang akan mampu coping terhadap perubahan dan peristiwa

yang menekan jika mempunyai konsep diri yang sehat (Calhoun & Acocella, 1990).

Menurut Sanford & Donovan (Kozier & Erb, 1987, dalam Bunyani, 2010) pengaruh konsep diri dalam kehidupan individu berupa :

1. Dapat mempengaruhi cara berpikir dan berbicara seseorang.
2. Dapat mempengaruhi cara individu melihat ke dunia luar.
3. Dapat mempengaruhi individu dalam memperlakukan orang lain.
4. Dapat mempengaruhi pilihan seseorang.
5. Dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk menerima atau memberikan kasih sayang.
6. Dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk melakukan sesuatu.

Hasil penilaian seseorang terhadap diri dapat berupa konsep diri yang negatif maupun positif.

Menurut Felker (1974) ada 3 peran penting dari konsep diri, yaitu:

1. Konsep diri merupakan pemelihara keseimbangan dalam diri seseorang. Manusia memang cenderung untuk bersikap konsisten dengan pandangannya sendiri. Hal ini bisa dimaklumi karena bila pandangannya, ide, perasaan dan persepsinya tidak membentuk suatu keharmonisan atau bertentangan maka akan menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan.
2. Konsep diri mempengaruhi cara seseorang menginterpretasikan pengalamannya. Pengalaman terhadap suatu peristiwa diberi arti tertentu

oleh setiap orang. Hal ini tergantung dari bagaimana individu tersebut memandang dirinya.

3. Konsep diri mempengaruhi harapan seseorang terhadap dirinya. Setiap orang mempunyai suatu harapan tertentu terhadap dirinya, dan hal itu tergantung dari bagaimana individu itu melihat, dan mempersepsikan dirinya sebagaimana adanya.

Konsep diri yang positif akan memungkinkan seseorang untuk bisa bertahap menghadapi masalah yang mungkin saja muncul. Selain itu akan membawa dampak positif pula pada orang lain disekitarnya. Sebaliknya konsep diri yang negatif adalah merupakan penilaian yang negative mengenai diri sendiri. Efek dari konsep diri yang negatif ini akan mempengaruhi baik itu hubungan interpersonal maupun fungsi mental lainnya. ( Benner, 1985, dalam Bunyani, 2010).

Begitu pentingnya konsep diri dalam menentukan perilaku seseorang di lingkungannya sehingga diharapkan seseorang dapat mempunyai penilaian yang positif mengenai dirinya.

Evaluasi terhadap diri berkaitan dengan harga diri, orang yang mempunyai penilaian positif mengenai dirinya akan mempunyai harga diri yang tinggi, sebaliknya orang yang mempunyai penilaian yang negatif mengenai dirinya akan mempunyai harga diri yang negatif ( Deaux, 1993).

## **8. Konsep Diri Perspektif Islam**

Pembahasan tentang individu secara mendalam di dalam kejian agama Islam, mempunyai porsi yang tidak sedikit, termasuk di dalamnya yang secara tidak langsung mengungkapkannya. Dalam penulisan ini, yaitu bagian-bagian dari ayat al-Qur'an dan atau Hadits yang mempunyai unsur-unsur tentang individu dan juga yang terkait dengan perkembangan individu, atau sikap-sikap yang seharusnya dilakukan dan ditanamkan oleh kaum muslimin dan menjauhi sikap-sikap yang tercela.

Keluasan kajian islam dalam memberikan petunjuk tentang individu, terutama yang berkaitan tentang konsep diri, dan juga karena keterbatasan penulis, maka penulis hanya akan mencoba mengungkap yang diruntut atau yang dijadikan patokan, atau berpedoman pada indikator variabel konsep diri, yaitu:

#### 1) Evaluasi diri

Evaluasi diri merupakan salah satu hal yang tidak boleh dilewatkan oleh seorang muslim, dimana dalam menjalani kehidupan keseharian tidak pernah luput dari kesalahan. Allah swt telah berfirman:

وَرُوهُ إِنَّهُ رَحِيمٌ الْعَافُ الذُّنُوبَ يَغْفِرُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ رَحِيمٌ مِّن تَقَنُّطُوا إِلَّا أَنفُسِهِمْ عَلَىٰ أَسْرَفُوا الَّذِينَ يَتَعَبَدُونَ قُلْ

الرَّحِيمِ الْعَافُ

*“Katakanlah: “Hai hamba-hambaKu yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya*

*Dia-lah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang” (QS Az Zumar: 53).*

Jika seorang muslim melakukan perbuatan dosa kemudian segera bertaubat, berdo'a kepada Allah swt agar ia diampuni dengan sungguh-sungguh mengharapkan ampunan-Nya, maka Allah akan mengampuni dosa-dosanya selama dia bertaubat karena “Taubat itu menghapus dosa-dosa sebelumnya”.

Sudut pandang yang lain dari ayat tersebut dapat juga mengungkapkan tentang keharusan mengintropeksi diri segala perbuatan yang telah dilakukan, apakah sudah sesuai dengan jalur yang telah ditetapkan atau belum. Di sini dituntut kepekaan diri.

Salah satu hal yang harus diingat dalam evaluasi diri, bahwa kita dilarang untuk “berputus asa” sebagaimana dalam surat az-Zumar ayat 53 di atas, dapat dipahami agar dalam evaluasi diri tidak terjadi ketimpangan atau terjadinya “rendah diri” dan menjadikan keluar dari yang diharapkan, sehingga akan menjadikan insan yang optimis bukan sebaliknya.

## 2) Penghargaan diri

Sikap yang harus dibangun oleh seorang muslim diantaranya adalah menghargai diri sendiri, yang bisa mendasari adanya harga diri individu. Dengan adanya penghargaan terhadap diri sendiri, bisa

menimbulkan rasa kepercayaan diri. Terkait dengan hal ini, ada hadits yang mengutarakan;

*“Tidak ada kemelaratan yang lebih parah dari kebodohan dan tidak ada harta(kekayaan) yang lebih bermanfaat dari kesempurnaan akal. Tidak ada kesendirian yang lebih terisolir dari ujub (rasa angkuh) dan tidak ada tolong-menolong yang lebih kokoh dari musyawarah. Tidak ada kesempurnaan akal melebihi perencanaan (yang baik dan matang) dan tidak ada kedudukan yang lebih tinggi dari akhlak yang luhur. Tidak ada wara' yang lebih baik dari menjaga diri (memelihara harga diri dan kehormatan diri), dan tidak ada ibadah yang lebih mengesankan dari tafakur (berpikir), serta tidak ada iman yang lebih sempurna dari sifat malu dan sabar(HR. Ibnu Majah dan Ath-Thabrani) (dalam 1100 hadist terpilih).*

Penghargaa terhadap diri sendiri ini juga perlu diwaspadai, agar tidak berlebihan yang bisa menimbulkan sikap sombong. Karena sikap sombong merupakan salah satu sikap yang dibenci oleh Allah swt maupun oleh sesama manusia. Tidak hanya diri sendiri yang butuh “kehormatan” tetapi orang lain pun butuh atau senang jika dihormati.

### 3) Perasaan diri

Perasaan diri merupakan bagian yang dapat menimbulkan kepercayaan diri dan juga rasa rendah diri pada seseorang. Perasaan diri diberikan penjelasan yang panjang lebar oleh Islam, baik yang diberlakukan terhadap dirinya sendiri, perasaan diri kepada Allah, orang lain dan lain sebagainya, harus sesuai dengan takarannya masing-masing yaitu terkait dengan perilaku atau sikap yang harus dilakukan dan yang

sebaliknya. Salah satu contohnya adalah perintah Allah untuk beristiqomah dalam surat al-Fushshilat: 30;

أَبَشِرُوا تَحْزَنُوا وَلَا تَخَافُوا إِلَّا الْمَلَائِكَةَ عَلَيْهِمْ تَنْزِيلٌ أَسْتَغْمُوا ثُمَّ اللَّهُ رَبُّنَا قَالُوا الَّذِينَ إِنَّ  
 تُوَعَّدُونَ كُنْتُمْ آتِيًا بِالْجَنَّةِ

"Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Robb kami ialah Allah" kemudian mereka beristiqomah (meneguhkan pendirian mereka), maka malaikat akan turun kepada mereka (dengan mengatakan): "Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu merasa sedih; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan Allah kepadamu" (QS. Fushshilat: 30).

#### 4) Penerimaan diri

Penerimaan diri sifatnya lebih dekat dengan syukur, yaitu sikap atau ungkapan penerimaan terhadap segala hal yang telah diterima oleh dirinya. Jika demikian adanya maka bisa jadi sikap ini merupakan bagian dari pondasi insan dalam membangun sikap optimis.

### C. Korelasi antara konsep diri dengan resiliensi

Studi resiliensi selalu dikaitkan dengan faktor protektif (*protective factor*) dan faktor resiko (*risk factor*). Faktor protektif atau perlindungan dapat didefinisikan sebagai sifat (*attributes*) atau situasi tertentu yang diperlukan untuk proses atau terjadinya ketahanan (Dyer & McGuinness dalam Ramirez). Dalam penelitian selanjutnya proses protektif dianggap memiliki nilai lebih besar dalam kemunculan sebuah resiliensi dan juga

pengecahan akibat-akibat negatif. *Protective factor* (faktor pelindung) merupakan istilah yang digunakan untuk menyebut faktor penyeimbang atau melindungi dari *risk* faktor pada individu yang resilien. Sebagaimana yang dinyatakan Werner bahwa banyak hal yang dapat menjadi *protective factor* bagi yang resilien ketika berhadapan dengan kondisi yang menekan. Dalam penelitiannya Werner menemukan kualitas-kualitas individu yang dapat menjadi faktor *protective* yang memungkinkan seseorang dapat mengatasi tekanan dalam kehidupan mereka yaitu antara lain kesehatan, sikap yang tenang, kontrol emosi, kekompetensi intelektual, *internal locus of control*, konsep diri yang positif, kemampuan perencanaan dan kualitas keimanan (dalam Qudsiyah, 2013).

Salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah konsep diri yang positif. Konsep diri yang positif akan memungkinkan seseorang untuk bisa bertahan menghadapi masalah yang mungkin saja muncul. Selain itu akan membawa dampak positif pula pada orang lain disekitarnya. Sebaliknya konsep diri yang negatif adalah merupakan penilaian yang negative mengenai diri sendiri. Efek dari konsep diri yang negatif ini akan mempengaruhi baik itu hubungan interpersonal maupun fungsi mental lainnya. ( Benner, 1985, dalam Bunyani, 2010).

Mengingat konsep diri merupakan arah dari seseorang ketika harus bertingkah laku, maka perlu dijelaskan peran penting dari konsep diri. Konsep

diri yang sehat akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Orang akan mampu coping terhadap perubahan dan peristiwa yang menekan jika mempunyai konsep diri yang sehat (Calhoun & Acocella, 1990).

Menurut Sanford & Donovan (Kozier & Erb, 1987, dalam Bunyani, 2010) pengaruh konsep diri dalam kehidupan individu berupa :

- a. Dapat mempengaruhi cara berpikir dan berbicara seseorang.
- b. Dapat mempengaruhi cara individu melihat ke dunia luar.
- c. Dapat mempengaruhi individu dalam memperlakukan orang lain.
- d. Dapat mempengaruhi pilihan seseorang.
- e. Dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk menerima atau memberikan kasih sayang.
- f. Dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk melakukan sesuatu.

Hasil penilaian seseorang terhadap diri dapat berupa konsep diri yang negatif maupun positif.

Menurut Felker (1974) ada 3 peran penting dari konsep diri, yaitu:

- a. Konsep diri merupakan pemelihara keseimbangan dalam diri seseorang. Manusia memang cenderung untuk bersikap konsisten dengan pandangannya sendiri. Hal ini bisa dimaklumi karena bila pandangannya, ide, perasaan dan persepsinya tidak membentuk suatu keharmonisan atau bertentangan maka akan menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan.
- b. Konsep diri mempengaruhi cara seseorang menginterpretasikan

pengalamannya. Pengalaman terhadap suatu peristiwa dibeberarti tertentu oleh setiap orang. Hal ini tergantung dari bagaimana individu tersebut memandang dirinya.

- c. Konsep diri mempengaruhi harapan seseorang terhadap dirinya. Setiap orang mempunyai suatu harapan tertentu terhadap dirinya, dan hal itu tergantung dari bagaimana individu itu melihat, dan mempersepsikan dirinya sebagaimana adanya.

Penjelasan di atas memberikan gambaran bahwa konsep diri disini adalah merupakan salah satu bagian dari faktor yang mempengaruhi resiliensi, sehingga sangat erat berkaitan hubungan antar keduanya, karena secara logika jika bagian dari faktor yang mempengaruhi sesuatu itu bermasalah maka kemungkinan besar sesuatu tersebut akan bermasalah juga, hal ini juga dikuatkan dengan penjelasan dari Sanford & Donovan (Kozier & Erb, 1987) diatas bahwa beberapa peran dari konsep diri adalah dapat mempengaruhi pilihan seseorang, dapat mempengaruhi cara berfikir, cara memandang dunia luar dan dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk menerima dan memberikan kasih sayang pada orang lain serta mempengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu. Sehingga jika peran konsep diri tersebut dapat berjalan dengan baik maka proses resiliensi seseorang akan berjalan baik pula.

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah hubungan yang terdapat pada konsep diri dengan resiliensi pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2010-2013 Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang itu sangat berpengaruh. Artinya konsep diri mempengaruhi resiliensi, semakin tinggi konsep diri mahasiswa maka resiliensinya akan semakin tinggi atau baik dan sebaliknya, semakin rendah konsep diri mahasiswa maka resiliensinya akan semakin rendah juga.

