

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Karakter

1. Pengertian karakter

Kata "karakter" berasal dari bahasa Latin yang berarti "dipahat". Dengan demikian, karakter dapat diartikan sebagai kumpulan nilai dan kebajikan yang terukir dalam kehidupan seseorang dan membentuk jati diri yang sesungguhnya. Menurut Hermawan Kertajaya, karakter merupakan identitas khas yang melekat pada suatu objek atau individu. Keunikan ini sudah tertanam dalam diri seseorang, sehingga mendorong cara berpikir, bersikap, bertindak, dan berbicara. Sementara itu, Kemendiknas menjelaskan bahwa karakter adalah sifat, perilaku, akhlak, atau kepribadian seseorang yang terbentuk melalui proses internalisasi berbagai nilai kebajikan yang diyakini, dan menjadi dasar dalam bersikap, berpikir, serta bertindak.¹²

¹² Halim, R. A. (2017). *Pendidikan Karakter Adalah Sebuah Keharusan*. Waskita, 01, 113-117.

Karakter adalah jati diri seseorang yang tercermin dari perilaku dan sikapnya ini mencakup kualitas positif seperti integritas, tanggung jawab, dan rasa hormat. Karakter bukanlah bawaan, melainkan hasil dari proses panjang yang dipengaruhi oleh pendidikan, pengalaman, dan lingkungan sosial. Memiliki karakter yang kuat sangatlah penting untuk menciptakan kehidupan sosial yang harmonis dan menjadi individu yang bermoral.

Karakter menurut teori Thomas Lickona ia mengatakan bahwa mendefinisikan karakter yang baik adalah sebagai kehidupan yang benar-benar menjalankan perilaku dalam hubungannya dengan orang lain dan dalam hubungannya dengan diri sendiri. Karakter adalah “campuran yang kompatibel semua kebajikan diidentifikasi oleh tradisi keagamaan, cerita sastra, bijak, dan pikiran sehat orang-orang sepanjang sejarah”. Karakter dipahami memiliki tiga bagian dimensi yang saling terkait, yaitu: pengetahuan moral (*moral knowing*), perasaan moral (*moral feeling*), dan tindakan moral

(moral *action*). Karakter yang baik terdiri dari pengetahuan yang baik, perasaan yang baik, dan melakukan yang baik kebiasaan-kebiasaan pikiran, hati, serta kebiasaan tindakan.¹³

2. Jenis – jenis karakter

Menurut Sidjabat karakter dibagi menjadi dua yaitu:

- 1) Karakter baik mencakup dapat dipercaya, memiliki rasa hormat, jujur, disiplin, setia, menerima, diri-sendiri, bertanggung jawab, rajin, dan bekerja keras, berani, toleran, ramah, bersikap adil, memiliki kepedulian, berintegritas.
- 2) Karakter buruk yang mencakup: sulit dipercaya, tidak jujur, angkuh, tidak disiplin, kemalasan, kecerobohan, kikir dan boros, tamak, licik, mementingkan diri sendiri atau egois.¹⁴

¹³ Ningsih, T. (2021). Pendidikan Karakter Teori dan Praktik. *Purwakerto Selatan : Rumah Kreatif Wadas Kelir*.

¹⁴ Lumbantoruan, J. T. (2023). *Kompetensi Kepribadian Guru Pendidikan Agama Kristen dalam Meningkatkan Karakter Siswa Disekolah. Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 02, 2964-7142.

3. Ciri-ciri karakter

Merupakan sifat atau pola perilaku yang melekat pada diri seseorang dan tampak secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Karakter dapat terlihat dari cara seseorang berpikir, bersikap, dan bertindak dalam berbagai situasi. Individu yang memiliki karakter baik umumnya menunjukkan sikap jujur, bertanggung jawab, disiplin, peduli terhadap orang lain, percaya diri, mampu mengendalikan emosi, serta menghargai norma dan aturan yang berlaku. Sebaliknya, karakter yang kurang baik dapat ditunjukkan melalui perilaku yang tidak bertanggung jawab, kurang disiplin, mudah menyerah, dan sulit mengendalikan emosi.

4. Faktor yang mempengaruhi karakter

- 1) **faktor internal** berakar kuat pada aspek biologis dan psikologis yang dibawa seseorang sejak lahir. Faktor ini mencakup genetika atau hereditas dari orang tua yang membentuk temperamen dasar, seperti kecenderungan menjadi individu yang tenang, sensitif,

atau aktif secara alami. **Aspek biologis** adalah faktor bawaan yang berasal dari kondisi fisik dan genetik seseorang, seperti keturunan, fungsi otak, hormon, dan kesehatan tubuh. Faktor ini dapat memengaruhi kepribadian, emosi, dan perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari.

- 2) **faktor eksternal** bekerja sebagai penentu utama bagaimana potensi internal tersebut berkembang melalui interaksi dengan lingkungan luar. Pilar paling krusial dalam faktor ini adalah pola asuh dan kedekatan emosional di dalam keluarga yang menjadi fondasi pertama moralitas seseorang. Seiring waktu, karakter ini terus ditempa dan dimodifikasi oleh pengaruh lingkungan sekolah, tekanan teman sebaya, norma budaya masyarakat, hingga berbagai pengalaman hidup serta krisis yang dihadapi sepanjang usia. Pola asuh adalah cara atau gaya interaksi orang tua dalam mengasuh, mendidik, dan membesarkan anak yang memengaruhi pembentukan

karakter serta perilakunya hingga dewasa. Kedekatan emosional adalah ikatan batin yang kuat antarmanusia, yang ditandai oleh adanya rasa saling percaya, keterbukaan, rasa aman, dan saling memahami perasaan satu sama lain.

5. Unsur yang mempengaruhi karakter

Unsur yang memengaruhi karakter yang berfokus pada kualitas moral, etika, dan nilai hidup individu merupakan hasil perpaduan dinamis antara dimensi internal dan pengaruh lingkungan eksternal. Secara internal, karakter dipengaruhi oleh temperamen bawaan sebagai modal biologis dasar serta kemampuan kognitif dalam menalar nilai benar dan salah. Unsur internal ini kemudian dibentuk secara aktif oleh unsur sosial melalui pola asuh serta keteladanan keluarga, interaksi dengan teman sebaya, serta unsur institusional seperti pendidikan formal di sekolah dan lingkungan kerja. Selain itu, unsur kultural dan spiritual berupa norma budaya serta ajaran agama memberikan kompas moral yang kuat, yang

berkolaborasi dengan akumulasi pengalaman hidup dalam menghadapi berbagai krisis atau tantangan untuk memahat integritas, tanggung jawab, dan ketangguhan hingga akhirnya mengkristal menjadi karakter unik seseorang..

B. Kepribadian

1. Pengertian kepribadian

Istilah *kepribadian* atau *personality* merupakan topik yang sering dibahas dalam berbagai teori psikologi. Kepribadian umumnya dikaitkan dengan upaya menggambarkan seseorang, baik diri sendiri maupun orang lain. Meski tampak sederhana jika dilihat hanya dari sudut pandang tersebut, makna kepribadian sejatinya memerlukan pemahaman yang lebih komprehensif. Tujuannya agar dalam kajian psikologi, konsep ini memiliki definisi yang jelas dan tidak sekadar dipahami sebagai kumpulan sifat yang tampak secara lahiriah. Kepribadian juga kerap dimaknai berdasarkan cara orang lain melihat atau menilai diri kita. Istilah *personality*

berasal dari kata Latin *persona*, yang berarti topeng yang dikenakan seseorang saat memainkan suatu peran. Hal ini mengandung arti bahwa individu harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya melalui perilaku yang bisa diamati oleh orang lain. Oleh sebab itu, kepribadian sering dipahami secara sederhana sebagai cerminan diri kita di mata orang lain.¹⁵

a) Menurut teori Menurut B.F. Skinner, kepribadian adalah hasil dari proses belajar yang terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungannya. Skinner berpendapat bahwa perilaku manusia tidak ditentukan oleh faktor bawaan atau proses bawah sadar, melainkan oleh pengalaman serta konsekuensi yang diterima dari setiap perilaku. Perilaku yang diikuti oleh penguatan (*reinforcement*) cenderung akan diulang, sedangkan perilaku yang diikuti oleh hukuman (*punishment*) atau tidak mendapatkan penguatan akan berkurang, dengan demikian,

¹⁵ Fadil, M., & Loeis, W. (2021). *Struktur Kepribadian*. Jurnal Ekonomi dan Bisnis, 02, 2-7.

kepribadian dipandang sebagai kumpulan pola perilaku yang dipelajari dan dipertahankan melalui proses pengondisian operan (*operant conditioning*), sehingga lingkungan memiliki peran yang sangat besar dalam membentuk karakter dan kepribadian seseorang.¹⁶

- b) Teori Carl Rogers Menurut teori ini, kepribadian individu terbentuk melalui konsep diri, yaitu bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri, serta diri ideal, yakni citra tentang diri yang ingin dicapai. Apabila pemahaman tentang diri tersebut selaras dengan pengalaman hidup (dikenal sebagai *kongruensi*), maka individu cenderung memiliki kesehatan mental yang baik. Sebaliknya, jika terdapat ketidaksesuaian (*inkongruensi*) misalnya karena pengaruh sosial atau tuntutan untuk menjadi sempurna secara tidak *realistis* hal ini dapat memicu munculnya kecemasan dan

¹⁶ Prayetno, & Amti, E. (2008). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Pt Rineka Cipta.

gangguan emosional. Carl Rogers menekankan bahwa relasi yang membantu pembentukan kepribadian sehat perlu dibangun atas dasar penerimaan tanpa syarat, empati, dan keaslian. Dalam pendekatan terapi berpusat pada klien, peran terapis bukanlah memberi nasihat, melainkan menciptakan suasana yang aman dan *suportif* agar klien dapat mengeksplorasi dan menerima dirinya tanpa rasa takut akan penilaian.

2. Ciri ciri kepribadian

Kepribadian sering kali diartikan sebagai karakteristik tertentu yang tampak jelas pada anak. Contohnya, anak yang cenderung diam sering diberi label sebagai pemalu, manja, atau mudah menangis. Anak yang ramah dan mudah berinteraksi biasanya dianggap memiliki kepribadian yang terbuka atau supel. Sedangkan anak yang tidak tegas, sering

bimbang, atau tampak penakut sering kali dipersepsikan sebagai tidak memiliki kepribadian.¹⁷

Menurut *carl rogers*,

Ciri Kepribadian Sehat (*Fully Functioning Person*)

- a. Keterbukaan pada Pengalaman. Keterbukaan pada pengalaman merupakan ciri fundamental kepribadian sehat dalam teori Rogers. Individu yang sehat secara psikologis mampu menerima segala bentuk pengalaman, baik yang menyenangkan maupun tidak, tanpa melakukan penyaringan atau distorsi. Mereka memiliki kapasitas untuk mengalami emosi secara penuh baik kegembiraan, kesedihan, kemarahan, maupun ketakutan tanpa perlu menekan atau menyangkalnya.
- b. Kehidupan *Eksistensial*. Kehidupan eksistensial dalam pandangan Rogers menggambarkan kemampuan individu untuk sepenuhnya berada

¹⁷ Wahib, A. (2015). *Konsep Orang Tua dalam Membangun Kepribadian*. Jurnal Paradigma, 02, 2406-9787.

dalam momen saat ini (*present moment*), mengalir bersama pengalaman tanpa beban masa lalu atau kecemasan akan masa depan yang berlebihan. Individu yang sehat melihat hidup sebagai proses menjadi (*process of becoming*) yang terus menerus, bukan sebagai keadaan statis yang harus dipertahankan.

Ciri Kepribadian Sehat (*Fully Functioning Person*)

- a) Distorsi (*Distortion*) Individu memutarbalikkan realitas agar sesuai dengan gambaran dirinya, daripada menerima fakta apa adanya.
- b) Penyangkalan (*Denial*) salah satu mekanisme pertahanan ego yang paling primitif dalam teori psikodinamika, namun dalam pendekatan humanistik Rogers, konsep ini mendapatkan pemaknaan yang lebih spesifik. Menurut Rogers, penyangkalan terjadi ketika individu secara total menolak untuk mengakui atau mengalami aspek-aspek tertentu dari realitas karena dianggap

mengancam konsep diri (*self-concept*) yang telah dibangun.¹⁸

3. Unsur yang mempengaruhi kepribadian

Unsur yang memengaruhi kepribadian pada dasarnya bersumber dari perpaduan faktor internal dan eksternal yang saling memengaruhi sepanjang hidup individu. Unsur internal mencakup aspek biologis dan genetika seperti temperamen bawaan, struktur fisik, serta fungsi sistem saraf dan hormonal yang menentukan kecenderungan dasar seseorang dalam bereaksi. Unsur ini kemudian berinteraksi dengan lingkungan eksternal, yang meliputi unsur sosial seperti pola asuh dan dinamika keluarga, pengaruh teman sebaya, serta pengalaman edukasi di sekolah, serta unsur kultural seperti norma budaya, adat istiadat, dan nilai keagamaan yang dianut masyarakat. Melalui proses belajar, adaptasi, dan akumulasi pengalaman unik dalam menghadapi berbagai peristiwa hidup, seluruh unsur tersebut saling berkelindan membentuk pola pikir, emosi, dan perilaku yang khas, menetap, serta membedakan satu individu dengan individu lainnya

¹⁸ Namawi, R. s. (2011). *kepribadian qura'ani*. Jakarta : Amzah.

4. Faktor yang mempengaruhi kepribadian.

- a) Faktor internal merupakan unsur yang berasal dari dalam pribadi seseorang. Umumnya, faktor ini bersifat bawaan sejak lahir dan dipengaruhi oleh keturunan atau faktor genetik. Faktor genetik ini mencakup sifat-sifat yang diwarisi dari orang tua, baik dari ibu, ayah, ataupun kombinasi keduanya. Misalnya, apabila seorang ayah memiliki sifat pemarah, maka anaknya kemungkinan besar juga akan menunjukkan kecenderungan serupa.¹⁹
- b) Faktor eksternal adalah pengaruh-pengaruh yang datang dari luar diri individu. Faktor ini meliputi berbagai aspek lingkungan, mulai dari lingkungan paling dekat seperti keluarga, rekan sebaya, dan tetangga, hingga lingkungan yang lebih luas seperti media massa, baik media elektronik seperti televisi, VCD, dan internet, maupun media cetak

¹⁹ Chairilisyah, D. (2012). *Pembentukan Kepribadian Positif Anak Sejak Usia Dini*. Educhild, 01, 1-7.

seperti koran, majalah, dan lainnya. ada berapa aspek :

1. Dari lingkungan Sekolah, sebagai lembaga pendidikan berkontribusi dalam perkembangan kepribadian individu, yang dipengaruhi oleh berbagai elemen seperti materi kurikulum, pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler, serta interaksi yang terjalin antara guru dan siswa.²⁰ tapi biasanya lingkungan sekolah itu penting untuk perkembangan kepribadian terutama kepribadian anak-anak itu berbeda-beda.
2. Dari pertemanan di luar panti, kelompok sebaya memiliki peran penting dalam memberikan dukungan emosional, menjadi teladan dalam bertindak, serta memengaruhi pembentukan nilai-nilai dan norma sosial. Ada beberapa anak yang *insecure* terhadap teman - teman nya biasanya faktor yang memicu

²⁰ Sari, N. H. (2023). *Pembentukan Kepribadian Melalui Pendidikan Agama Islam*. Jurnal Kajian Pendidikan Agama Islam, 05, 66-79.

ketidak nyamanan itu dari mereka yang tersenyum selalu trus ada teman yang membahas keluarga mereka akan menjadi pendiam dan sedikit menjauh.

5. Jenis jenis kepribadian

Menurut B.F. Skinner, jenis-jenis kepribadian bukanlah tipe psikologis atau sifat bawaan yang menetap, melainkan akumulasi dari pola perilaku nyata yang dibentuk secara fleksibel oleh sejarah penguatan (*reinforcement*) dari lingkungan luar. Seseorang yang dicap memiliki jenis kepribadian tertentu seperti pendiam, dominan, atau penurut sebenarnya hanya sedang menampilkan kumpulan respons kebiasaan yang paling sering menghasilkan dampak menguntungkan atau menghindari dampak buruk dalam perjalanan hidupnya. Oleh karena itu, bagi Skinner, jenis kepribadian manusia tidak pernah bersifat permanen dan akan selalu dapat bergeser atau

dimodifikasi apabila konsekuensi serta stimulus yang diberikan oleh lingkungannya berubah.

B. Pendekatan behavioral

1. Pengertian behavioral

Behaviorisme merupakan aliran psikologi yang memandang individu lebih kepada sisi fenomena jasmaniah, dan mengabaikan aspek-aspek mental seperti kecerdasan, minat, bakat dan perasaan individu dalam kegiatan belajar. Peristiwa belajar semata-mata dilakukan dengan melatih refleks-refleks sedemikian rupa sehingga menjadi kebiasaan yang dikuasai individu. Behaviorisme merupakan suatu pandangan teoritis yang beranggapan bahwa pokok persoalan psikologi adalah pada tingkah laku, tanpa mengaitkan konsepsi-konsepsi mengenai kesadaran atau mentalitas. Teori behaviorisme merupakan salah satu bidang kajian psikologi eksperimental yang kemudian diadopsi oleh dunia pendidikan. Meskipun di kemudian hari muncul berbagai aliran baru sebagai reaksi terhadap behaviorisme, namun harus diakui bahwa teori

ini telah mendominasi argumentasi tentang fenomena belajar manusia hingga penghujung abad 20. Menu rut teori beha viorisme, belajar dipandang sebagai perubahan tingkah laku, di mana perubahan tersebut muncul sebagai respons terhadap berbagai stimulus yang datang dari luar diri subyek.²¹

Fokus utama dari pendekatan ini adalah pada kajian terhadap dunia batin seseorang, yang mencakup mimpi, imajinasi, serta motif-motif tersembunyi yang memiliki dampak terhadap perilaku seseorang, meskipun tidak selalu disadari secara langsung. Selain itu, pendekatan ini juga menganalisis perilaku melalui interaksi antar bagian kepribadian seperti id, ego, dan superego. Psikodinamika juga menekankan bahwa pengalaman di masa kanak-kanak memiliki pengaruh yang mendalam terhadap pembentukan kepribadian individu saat dewasa. Dengan kata lain, pendekatan ini

²¹ Hamruni, & Zakia. (2021). Teori Belajar Behaviorisme dalam Perspektif Pemikiran Tokoh tokohnya. *yogyakarta: Pascasarjana Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan.*

memberikan pemahaman tentang bagaimana konflik-konflik dalam diri yang tersembunyi dapat memengaruhi cara seseorang berpikir, bersikap, dan menjalani kehidupannya sehari-hari.

Teori behaviorial dipelopori oleh John B. Watson pada tahun 1913 melalui artikelnya yang berjudul *Psychology as the Behaviorist Views It*. Teori ini berfokus pada perilaku manusia yang dapat diamati dan menjelaskan bahwa perilaku terbentuk melalui proses belajar dari lingkungan. Menurut pendekatan behaviorial, perilaku merupakan hasil hubungan antara stimulus dan respons serta dipengaruhi oleh pengalaman, penguatan (*reinforcement*), dan hukuman (*punishment*). Oleh karena itu, perilaku seseorang dapat dipelajari, dibentuk, dan diubah melalui interaksi dengan lingkungan, tanpa menitikberatkan pada proses mental atau alam bawah

sadar.²²ada pun ayat yang al-quran yang termasuk dengan pendekatan behavioral:

Surat Asy-Ayams ayat 7-10:

رَزَّاقَهَا مَنْ أُولَّحَ قَدْ ۝ وَتَقْوَاهَا فُجُورَهَا فَالْهَمَّهَا ۝ سَوَّاهَا وَمَا وَنَفْسٍ
دَسَّاهَا مَنْ خَابَ وَقَدْ ۝

Artinya : “Dan demi jiwa serta penyempurnaannya, maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu jalan kefasikan dan ketakwaannya. Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwanya, dan sungguh rugi orang yang mengotorinya.”(QS. Asy-Syams: 7–10)

Ayat Al-Qur'an tersebut menjelaskan bahwa QS. Asy-Syams ayat 7–10 menunjukkan setiap manusia memiliki potensi untuk memilih perilaku yang baik maupun buruk. Allah Swt. telah mengilhamkan kepada manusia jalan ketakwaan dan kefasikan, sehingga setiap individu bertanggung jawab atas perilaku yang dipilih dalam kehidupannya. Hal ini sejalan dengan teori behavioral, yang menjelaskan bahwa perilaku manusia terbentuk melalui proses belajar, pengalaman, serta

²² Susanto, M. B., & Mukhamada, I. (2023). *Psycodinamic Approach*. Journal of Management and Social Sciences (JMSSC), 01, 137-153.

pengaruh lingkungan. Menurut teori behavioral, perilaku yang memperoleh penguatan (*reinforcement*) cenderung akan diulang, sedangkan perilaku yang mendapatkan hukuman (*punishment*) atau tidak memperoleh penguatan akan berkurang. Oleh karena itu, pembiasaan perilaku positif melalui lingkungan yang mendukung sangat penting dalam membentuk karakter seseorang. Dengan demikian, nilai yang terkandung dalam QS. Asy-Syams ayat 7–10 memiliki keterkaitan dengan teori behavioral karena sama-sama menekankan pentingnya pembentukan perilaku yang baik, meskipun Al-Qur'an menjadikannya sebagai bentuk ketaatan kepada Allah Swt., sedangkan teori behavioral menjelaskannya sebagai hasil proses belajar dan interaksi dengan lingkungan.

BKI memandang manusia sebagai makhluk yang punya modal luar biasa, yaitu ruh dan iman. Artinya, kita punya kontrol penuh atas diri kita sendiri. Kita nggak harus jadi budak masa lalu atau budak nafsu kita, dengan modal iman ini, seseorang bisa secara sadar mengambil

keputusan untuk memperbaiki diri, bertobat, dan menyucikan hatinya dari hal-hal negatif, hasil akhirnya pun beda bukan cuma sekadar "sembuh" dari penyakit mental seperti yang dicari psikologi barat, tapi di dalam BKI, kita diajak untuk mencapai kebahagiaan mental dan kedamaian spiritual yang hakiki.

Menurut teori behavioral menyoroti betapa pentingnya bagi konselor untuk memahami cara berpikir serta dinamika kejiwaan yang dialami oleh klien. Melalui pemahaman tersebut, konselor dapat mendeteksi masalah yang muncul dalam lingkungan keluarga sejak awal, sehingga memungkinkan terciptanya keharmonisan melalui pengalaman yang dilalui bersama, di samping itu, pemahaman ini juga membantu konselor untuk menjadi lebih tanggap dan bekerja secara efektif, agar setiap anggota keluarga yang terlibat memiliki kesiapan serta kemampuan beradaptasi dengan situasi yang sedang

mereka hadapi.²³ Ada beberapa teori tentang behavioral yaitu :

- a. Menurut Teori Menurut B.F. Skinner, pendekatan behavioral mendefinisikan perilaku manusia sebagai respons nyata yang sepenuhnya dibentuk, dipertahankan, dan diubah oleh interaksi dengan lingkungan luar, bukan oleh kekuatan internal seperti pikiran atau emosi. Melalui prinsip pengondisian operan (*operant conditioning*), setiap tindakan yang kita lakukan selalu dipengaruhi oleh konsekuensi yang mengikutinya dimana perilaku yang mendapat penguatan positif (*reinforcement*) akan cenderung diulangi, sedangkan perilaku yang memicu hukuman (*punishment*) akan cenderung ditinggalkan, dengan kata lain, aspek behavioral menempatkan manusia sebagai makhluk yang sangat adaptif,

²³ Aulia, F., & Sutajaya, M. (2022). *Konseling Psikodinamik Dengan Menerapkan Nilai Tri Hita Karana Untuk Meningkatkan Attachment (kelekatan) Anak Perempuan pada Ayahnya*. Jurnal Konseling Pendidikan, 06, 116-135.

yang "kepribadian" atau pola perilakunya merupakan hasil akumulasi dari proses belajar dan sejarah penguatan dari stimulus lingkungan di sekitarnya.

- b. Menurut teori *Erik Erikson* meyakini bahwa kepribadian manusia tidak berhenti berkembang pada usia lima tahun, melainkan terus mengalami perubahan sepanjang hidup. Ia berpendapat bahwa pembentukan kepribadian sangat bergantung pada kemampuan individu dalam menyelesaikan krisis-krisis eksistensial, seperti membangun rasa percaya, mencapai kemandirian, menjalin hubungan intim, mengembangkan jati diri, serta menjaga integritas pribadi. Melalui teori behavioralnya yang dikenal sebagai teori perkembangan psikososial, *Erikson* menguraikan delapan tahap kehidupan, di mana setiap tahap menghadirkan konflik psikososial yang perlu diatasi, *Erikson* memperluas pandangan dengan

memasukkan peran faktor sosial dan budaya, serta menekankan pentingnya pencarian identitas dalam proses perkembangan kepribadian.

2. Tujuan dan manfaat pendekatan behavioral

Utama dari pendekatan *behavioral* adalah mengubah perilaku yang tidak sehat atau merugikan menjadi perilaku baru yang lebih positif dan adaptif. Melalui pendekatan ini, individu dibantu untuk mempelajari respons baru, membangun keterampilan kerja atau sosial, serta memutus siklus kebiasaan buruk seperti fobia atau kecanduan. Pendekatan ini tidak berfokus pada analisis masa lalu yang mendalam, melainkan pada pencapaian target perubahan nyata yang dapat dilihat, diukur, dan dievaluasi secara objektif.

Dibidang psikologi, pendekatan ini memberikan manfaat besar dalam mengatasi gangguan mental spesifik secara lebih cepat dan terukur, seperti pada penanganan fobia, kecemasan. Terapi *behavioral*

memberikan strategi konkret bagi pasien, seperti teknik relaksasi atau paparan bertahap terhadap pemicu stres. Hal ini membuat pasien merasa lebih berdaya karena mereka pulang dengan membawa keterampilan praktis yang bisa langsung diterapkan untuk mengelola kondisi mereka dalam kehidupan sehari-hari.

3. Ciri-ciri behavioral

Ciri-ciri teori behavioral dapat dilihat dari pandangannya yang menekankan bahwa perilaku manusia merupakan hasil dari proses belajar dan pengaruh lingkungan. Adapun ciri-ciri utama teori behavioral yaitu:

1. Berfokus pada perilaku yang dapat diamati (*observable behavior*), yaitu perilaku manusia dipelajari berdasarkan tindakan nyata yang terlihat, bukan hanya berdasarkan pikiran atau perasaan yang tidak dapat diamati secara langsung.
2. Perilaku terbentuk melalui proses belajar, yaitu seseorang memperoleh perilaku tertentu melalui

pengalaman, kebiasaan, dan interaksi dengan lingkungan sekitarnya.

3. Adanya hubungan stimulus dan respons, yaitu perilaku muncul sebagai akibat dari adanya rangsangan (*stimulus*) yang diberikan oleh lingkungan dan menghasilkan suatu tindakan (*respons*).
4. Dipengaruhi oleh penguatan (*reinforcement*) dan hukuman (*punishment*), yaitu perilaku yang mendapatkan penghargaan atau penguatan cenderung dipertahankan, sedangkan perilaku yang mendapatkan hukuman cenderung dikurangi.
5. Menekankan peran lingkungan dalam membentuk perilaku, karena lingkungan keluarga, sosial, dan pengalaman hidup dianggap memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan perilaku individu.
6. Perilaku dapat diubah melalui proses pembelajaran, yaitu perubahan perilaku dapat dilakukan melalui latihan, pembiasaan, dan pemberian pengalaman baru yang lebih positif.

4. Teknik – teknik dalam behavioral

Berikut adalah tehnik dasar dari pendekatan behavioral:

1) Pengondisian Operan (*Operant Conditioning*)

Prinsip paling sentral dari Skinner. Prinsip ini menyatakan bahwa perilaku dikendalikan oleh konsekuensinya. Manusia cenderung mengulangi perilaku yang membawa dampak menyenangkan dan menghentikan perilaku yang membawa dampak buruk.

2) Penguatan (*Reinforcement*)

a. Penguatan adalah segala konsekuensi yang memperkuat suatu perilaku agar terjadi lagi di masa depan. Penguatan dibagi menjadi dua jenis:

b. Penguatan Positif (*Positive Reinforcement*):

Menambahkan stimulus yang menyenangkan setelah perilaku terjadi.

c. Penguatan Negatif (*Negative Reinforcement*):

Menghilangkan stimulus yang tidak menyenangkan setelah perilaku terjadi.

3) Hukuman (*Punishment*)

a. Kebalikan dari penguatan, hukuman adalah

konsekuensi yang diberikan untuk melemahkan atau menghentikan suatu perilaku.

b. Hukuman Positif (*Positive Punishment*):

Memberikan stimulus yang tidak menyenangkan.

c. Hukuman Negatif (*Negative Punishment*):

Mengambil stimulus yang menyenangkan.

4) Kepunahan (*Extinction*)

Prinsip ini menyatakan bahwa jika suatu perilaku yang biasanya mendapatkan penguatan tiba-tiba tidak lagi diberi penguatan, maka perilaku tersebut perlahan-lahan akan menurun dan akhirnya menghilang.

5) Pembentukan Perilaku (*Shaping*)

Manusia tidak langsung menguasai perilaku yang kompleks dalam satu waktu. *Shaping* adalah prinsip mengajarkan perilaku baru yang rumit secara bertahap dengan memberikan penguatan pada setiap kemajuan kecil yang mendekati perilaku target.

5. Tahapan konseling behavioral

Tahapan konseling behavioral merupakan proses yang dilakukan untuk membantu individu memahami, mengubah, dan mengembangkan perilaku yang lebih sesuai melalui proses belajar. Tahapan konseling behavioral meliputi:

- a. Tahap *Asesmen (Assessment)* Pada tahap ini konselor melakukan pengumpulan informasi mengenai masalah yang dialami konseli, termasuk perilaku yang muncul, penyebab perilaku, situasi yang memengaruhi perilaku, serta faktor lingkungan yang berhubungan dengan masalah tersebut. Konselor mengidentifikasi hubungan

antara stimulus, respons, dan konsekuensi yang menyebabkan perilaku tetap muncul.

b. Tahap Menentukan Tujuan Konseling (*Goal Setting*)

Setelah masalah diketahui, konselor bersama konseli menentukan tujuan yang ingin dicapai dalam proses konseling. Tujuan dibuat secara jelas dan terukur agar perubahan perilaku dapat diamati, misalnya mengurangi perilaku menarik diri, meningkatkan rasa percaya diri, atau membangun kemampuan berinteraksi sosial.

c. Tahap Implementasi Teknik Konseling (*Intervention*)

Pada tahap ini konselor menerapkan teknik-teknik behaviorial sesuai dengan kebutuhan konseli, seperti pemberian penguatan (*reinforcement*), modeling, pembiasaan, latihan perilaku, dan modifikasi perilaku.

Teknik tersebut digunakan untuk membantu konseli mempelajari perilaku baru yang lebih positif.

d. Tahap Evaluasi dan Pengakhiran (*Evaluation and Termination*)

Tahap ini dilakukan untuk melihat sejauh mana perubahan perilaku yang telah dicapai oleh konseli.

Konselor mengevaluasi keberhasilan proses konseling, memberikan penguatan terhadap perubahan positif, serta membantu konseli mempertahankan perilaku baru agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

6. Kelebihan dan kekurangan pendekatan behavioral

Pendekatan behavioral memiliki beberapa kelebihan dan kekurangan dalam memahami serta membantu perubahan perilaku individu. Kelebihan pendekatan behavioral yaitu berfokus pada perilaku yang dapat diamati dan diukur sehingga perubahan perilaku individu dapat terlihat secara jelas. Pendekatan ini juga memiliki tujuan yang spesifik dan sistematis karena menggunakan teknik-teknik seperti penguatan (*reinforcement*), pembiasaan, dan modifikasi perilaku untuk membantu individu mencapai perubahan yang diharapkan. Selain itu, pendekatan behavioral dapat diterapkan dalam berbagai permasalahan, termasuk mengubah perilaku negatif menjadi perilaku yang lebih positif melalui proses belajar dan pengaruh lingkungan.

kekurangan pendekatan behavioral yaitu kurang memperhatikan aspek internal individu seperti pikiran, perasaan, emosi, dan pengalaman pribadi yang dapat memengaruhi perilaku seseorang. Pendekatan ini juga cenderung melihat manusia sebagai individu yang perilakunya banyak dipengaruhi oleh lingkungan, sehingga kurang memberikan perhatian terhadap kebebasan individu dalam menentukan pilihan. Selain itu, perubahan perilaku yang hanya didasarkan pada penguatan dari luar terkadang tidak bertahan lama apabila individu tidak memiliki kesadaran dan motivasi dari dalam dirinya sendiri, oleh karena itu, pendekatan behavioral perlu dipadukan dengan pemahaman terhadap kondisi pribadi dan lingkungan individu agar proses perubahan perilaku dapat berjalan lebih efektif.

7. Penerapan pendekatan behavioral dalam kehidupan

Penerapan pendekatan behavioral dalam kehidupan sehari-hari secara sistematis memanfaatkan rekayasa stimulus dan konsekuensi lingkungan untuk membentuk, mendisiplinkan, ataupun mengubah perilaku manusia secara

konkret. Dalam dunia kerja dan pendidikan, pendekatan ini mewujudkan melalui pemberian bonus, penghargaan, atau sistem poin (*token economy*) sebagai penguatan positif untuk mendorong produktivitas, serta pemberlakuan sanksi tegas untuk mengeliminasi tindakan indisipliner. Sementara itu, dalam pola asuh anak dan manajemen diri, prinsip behaviorial diaplikasikan melalui pembentukan kebiasaan secara bertahap (*shaping*), metode pengabaian (*extinction*), hingga pemberian hadiah mandiri (*self-reward*) setelah berhasil menuntaskan target tertentu, yang membuktikan bahwa perubahan perilaku yang konsisten dapat dicapai secara efektif dengan memanipulasi aturan main dan dampak yang ada di lingkungan sekitar tanpa harus bergantung pada motivasi internal.

2. Hambatan – hambatan yang tidak terpuaskan dan akhir nya terbentuk insecure.

a) Kebutuhan emosional yang terabaikan

Kesejahteraan emosional merupakan aspek penting dalam bidang pendidikan yang menunjukkan

kondisi psikologis seseorang, terutama dalam hal kemampuan mengenali, mengatur, dan mengekspresikan emosi secara sehat dan proporsional, di sisi lain, kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi menggambarkan keadaan ketika individu merasa kurang mendapatkan perhatian, kasih sayang, dukungan, atau pengakuan secara emosional dari lingkungan terdekatnya, seperti orang tua, pasangan, atau masyarakat sekitar. Pemenuhan kebutuhan ini sangat berpengaruh terhadap pembentukan rasa percaya diri, perasaan aman, dan kestabilan kesehatan mental seseorang.²⁴

b) Pengalaman penolakan atau kegagalan

Kegagalan merujuk pada situasi ketika pencapaian seseorang tidak sejalan dengan harapan atau tujuan yang diinginkan. Keadaan ini kerap menimbulkan tekanan emosional, khususnya pada

²⁴Mubarak, F. : (2025). *Pentingnya Kesejahteraan Emosional di Dunia Pendidikan*. Jurnal Bima: Pusat Publikasi Ilmu Pendidikan bahasa dan Sastra, 03, 77-90.

kalangan remaja. Perbedaan yang mencolok antara citra diri saat ini (diri aktual) dan citra diri yang diharapkan (diri ideal) dapat menyebabkan individu merasa tidak berhasil, memicu sikap menyalahkan diri sendiri, dan bahkan berpotensi menimbulkan gangguan seperti depresi,²⁵

c) Perbandingan sosial

Individu dalam berbagai konteks sosial sering kali terlibat dalam aktivitas perbandingan sosial, seperti menilai diri sendiri dan orang lain, memahami bahwa kebebasan dalam bertindak tidak sepenuhnya mutlak, serta menciptakan pandangan atau kesan terhadap orang lain. Berbagai bentuk perilaku sosial semacam ini telah menjadi objek penelitian para ahli psikologi sosial, yang kemudian melahirkan beragam teori sosial. Salah satu teori yang lahir dari kajian tersebut adalah teori perbandingan sosial.²⁶

²⁵ Syamsu, M. N., & Milla, M. N. (2014). *Pengalaman Kegagalan Pada Laki-Laki dan Perempuan*. Jurnal Psikologi, 10, 95-103.

²⁶ Fakhri, N. (2017). *Konsep Dasar dan Implikasi Teori Perbandingan sosial*. Jurnal Psikologi Talenta, 03, 1-10.

Biasanya hambatan yang sering muncul ketika anak mengalami ketidaknyamanan atau *insecure* berawal dari pertemanan sekitar entah pertemanan di sekolah atau pun di luar sekolah ketika mereka tidak memiliki sesuatu seperti teman-temannya mereka akan merasa *insecure* dengan keadaan seperti khusus di panti asuhan yang saya teliti ada lumayan banyak anak – anak yang memiliki *insecure* dengan anak panti lain nya dan teman sekolah nya karena ia di merasa ia di buang karena ia di tarok ke panti asuhan padahal mereka masih mempunyai keluarga masih mempunyai ayah dan ibu nya.