BAB II

BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM, TERAPI REALITAS, DAN PERILAKU FIKSASI

A. Kajian Teoritik

1. Bimbingan dan Konseling Islam

a. Pengertian bimbingan dan konseling islam

Rochman Natawidjaja mengartikan bimbingan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan supaya individu tersebut dapat memahami dirinya sehingga dia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar sesuai dengan tuntunan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat dan kehidupan pada umumnya.[26]

Definisi yang dikemukakan dalam "*Jear Book of Education*" bahwasannya bimbingan adalah suatu proses membantu individu melalui usahanya sendiri untuk menemukan dan mengembangkan kemampuannya agar memperoleh kebahagiaan pribadi dan kemanfaatan sosial. Sedangkan Stops mendefinisikan bimbingan sebagai suatu proses yang terus-menerus dalam membantu perkembangan individu untuk mencapai kemampuannya secara

[26]Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan Konseling*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2006), hal. 6.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

maksimal dalam mengarahkan manfaat yang sebesar-besarnya baik bagi dirinya maupun masyarakat.[27]

Dari berbagai definisi yang telah dikemukakan, maka dapat disimpulkan bahawasannya bimbingan merupakan suatu proses bantuan yang diberikan kepada individu dan dilakukan secara terusmenerus dalam menemukan alternatif-alternatif untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi dan agar individu dapat memahami dirinya, mengarahkan dirinya, menerima dirinya dan merealisasikan dirinya sesuai dengan kemampuannya agar memperoleh kebahagiaan pribadi dan kemanfaatan sosial.

Winkel mendefinisikan konseling sebagai serangkaian kegiatan pokok dari bimbingan dalam usaha membantu konseli/klien secara tatap muka dengan tujuan agar klien dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus.[28]

Sedangkan menurut Tohari Musnamar yang mengalihbahasakan konseling dengan wawanwuruk, mendefinisikan sebagai suatu proses berbentuk kontak pribadi antara individu yang mendapat kesukaran dalam suatu masalah dengan seorang petugas profesional, dalam pemecahan masalah, pengenalan diri, penyesuaian diri dan pengarahan diri untuk mencapai realisasi diri secara optimal.[29]

---

[27]I. Djumhur dan Moh. Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Bandung: CV. Ilmu, 1975), hal. 25

[28]Anas Salahudin, *Bimbingan Dan Konseling* (Bandung: Pustaka Setia, 2010), hal. 15.

[29]Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami*, (Yogyakarta: elSAQ Press, 2007), hal. 37

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari uraian-uraian diatas dapat disimpulkan mengenai pengertian konseling, yaitu suatu hubungan timbal balik antara konselor dengan konseli untuk memecahkan masalah tertentu, melalui wawancara secara *face to face*, agar konseli lebih mengenali dan memahami dirinya, menyesuaikan dengan lingkungan, bisa membuat keputusan sendiri dan dapat berperan aktif dalam lingkungannya.

Menurut Hamdani Bakran Adz-Dzakiry, bimbingan konseling adalah suatu aktifitas memberikan bimbingan dan pedoman kepada klien dengan keterampilan khusus yang dimiliki pembimbing dalam hal bagaimana seharusnya seorang klien mengembangkan potensi akal fikirannya, jiwa, dan keimanan, serta dapat menanggulangi masalah dengan baik dan benar secara mandiri yang berlandaskan alqur'an dan as-sunnah.[30]

Menurut H. Isep zainal arifin, Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu atau kelompok agar dapat keluar dari berbagai kesulitan untuk mewujudkan kehidupan yang senantiasa diridhoi Allah SWT di dunia dan akhirat.[31]

Sedangkan dalam karya Samsul Munir dijelaskan bahwa, Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan

[30] M. Hamdani bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam,* (Yogyakarta: Fajar Pustaka baru, 2001), Hal. 137

[31] Isep Zainal Arifin, *bimbingan penyuluhan Islam,* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009), Hal. 10.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terarah, kontinyu, dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al Qur'an dan Hadits Rasulullah SAW ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntutan Al-Qur'an dan Hadits. Apabila internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam AlQur'an dan Hadits telah tercapai dan fitrah beragama itu telah berkembang secara optimal, maka individu tersebut dapat menciptakan hubungan yang baik dengan Allah SWT, dengan manusia dan alam semesta sebagai manifestasi dari peranannya sebagai khalifah dimuka bumi yang sekaligus juga berfungsi untuk mengabdi kepada Allah SWT.[32]

b. Tujuan bimbingan dan konseling islam

Segala sesuatu yang dilakukan oleh individu selalu memiliki tujuan atau maksud tertentu. Sehingga apa yang dilakukan itu jelas arahannya. Demikian pula dengan kegiatan bimbingan konseling Islam ini, dalam prosesnya juga memiliki tujuan tertentu, antara lain sebagai berikut:

1) Tujuan umum

Membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

[32] Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), hal. 23.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Tujuan khusus

a) Membantu individu agar tidak menghadapi masalah.

b) Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya.

c) Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.[33]

c. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam:

1) Fungsi *preventif*, yaitu membantu individu atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.

2) Fungsi *kuratif* atau *korektif*, yaitu membantu individu memecahkan masalah yang dihadapinya atau dialaminya.

3) Fungsi *preservatif*, yaitu membantu inidividu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik itu menjadi baik.

4) Fungsi *developmental* atau pengembangan, yaitu membantu individu memelihara atau mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya sebab munculnya masalah baginya.[34]

[33] Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), hal. 34

[34] Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Dan Konseling Islam*, hal. 34.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Asas-asas bimbingan dan konseling islam

Bimbingan konseling Islam berlandaskan pada Al-Qur'an dan Al-Hadist, serta berbagai landasan filosofis dan landasan keimanan. Dari landasan-landasan tersebut dapat dijabarkan asas-asas pelaksanaan bimbingan konseling Islam sebagai berikut:

1) Asas-asas kebahagiaan dunia dan akhirat

Bimbingan konseling Islam tujuan akhirnya adalah membantu konseli, yakni orang yang dibimbing mencapai kebahagiaan hidup yang senantiasa didambakan oleh setiap manusia, yakni kebahagiaan dunia dan akhirat. Semua itu bisa tercapai karena bimbingan yang diberikan adalah berlandaskan ajaran agama Islam yang bisa menentramkan hati.

2) Asas fitrah

Bimbingan konseling Islam merupakan bantuan kepada konseli untuk mengenal, memahami dan menghayati fitrahnya, atau mengenal kembali fitrahnya tersebut manakala pernah "tersesat" serta menghayatinya, sehingga dengan demikian akan mampu mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat karena bertingkah laku sesuai dengan fitrahnya.

3) Asas "Lillahi ta'ala.

Asas ini berarti pembimbing melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan, tanpa pamrih, sementara yang dibimbing pun menerima atau meminta bimbingan pun dengan ikhlas dan rela,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

karena semua pihak merasa bahwa semua yang dilakukan adalah karena dan untuk pengabdian kepada Allah semata.

4) Asas bimbingan seumur hidup

Manusia hidup betapapun tidak ada yang sempurna dan selalu bahagia. Dalam kehidupannya mungkin saja manusia akan menjumpai berbagai kesulitan dan kesusahan. Maka bimbingan konseling Islam diperlukan selama hayat masih dikandung badan.

5) Asas kesatuan jasmaniah-rohaniah

Manusia dalam hidupnya di dunia merupakan satu kesatuan jasmaniah-rohaniah. Sehingga bimbingan konseling Islam memperlakukan konselinya sebagai makhluk jasmaniah-rohaniah, tidak memandangnya sebagai makhluk biologis semata atau makhluk rohaniah semata. Bimbingan konseling Islam membantu individu untuk hidup dalam keseimbangan jasmaniah dan rohaniah.

6) Asas keseimbangan rohaniah

Dalam asas ini orang yang dibimbing diajak untuk mengetahui apa-apa yang perlu diketahuinya, kemudian memikirkan apa-apa yang perlu dipikirkannya, sehingga memperoleh keyakinan, tidak menerima begitu saja, tetapi juga tidak menolak begitu saja. Konseli juga diajak untuk menginternalisasikan norma dengan mempergunakan semua

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kemampuan rohaniah potensialnya tersebut, bukan cuma mengikuti hawa nafsu semata.

7) Asas kemaujudan individu.

Bimbingan konseling Islam memandang seseorang individu merupakan suatu maujud (eksistensi) tersendiri. Individu merupakan hak, perbedaan individu dari yang lainnya, dan mempunyai kemerdekaan pribadi sebagai kosekuensi dari haknya dan kemampuan fundamental potensial rohaniah. Artinya individu mampu merealisasikan dirinya secara optimal, termasuk dalam mengambil keputusan.

8) Asas sosialitas manusia

Dalam bimbingan konselling Islam, sosialitas manusia diakui dengan memperhatikan hak individu, hak individu juga diakui dalam batas tanggung jawab sosial. Jadi bukan pula liberalism, dan masih pula ada hak "alam" yang harus dipenuhi manusia, begitu pula hak Tuhan.

9) Asas kekhalifahan manusia

Manusia dipandang sebagai makhluk berbudaya yang mengelola alam sekitar sebaik-baiknya. Sebagai khalifah, manusia harus memelihara keseimbangan ekosistem, sebab problem-problem kehidupan kerapkali muncul dari ketidakseimbangan ekosistem tersebut yang diperbuat oleh manusia itu sendiri. Di sinilah fungsi bimbingan konseling

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Islam, yaitu untuk mencapai kebahagiaan dirinya dan umat manusia

10) Asas keselarasan dan keadilan

Islam menghendaki keharmonisan, keselarasan, keseimbangan, keserasian dalam segala segi. Sehingga dengan bimbingan konseling Islam, individu diajarkan agar mempunyai pikiran untuk berlaku adil terhadap hak dirinya sendiri, hak orang lain, hak alam semesta dan juga hak Tuhan.

11) Asas pembinaan akhlaqul-karimah

Disini bimbingan konseling islam memelihara, mengembangkan, menyempurnakan sifat-sifat yang baik. Seperti mulia, berlaku adil kepada semua orang, dan sebagainya.

12) Asas kasih sayang

Setiap manusia memerlukan cinta kasih dan rasa sayang dari orang lain. Rasa kasih sayang ini dapat mengalahkan dan menundukkan banyak hal. Bimbingan konseling Islam dilakukan dengan berlandaskan kasih dan sayang, sebab hanya dengan kasih sayanglah bimbingan konseling Islam akan berhasil.

13) Asas saling menghargai dan menghormati

Dalam bimbingan konseling Islam, kedudukan konselor dan konseli adalah sama atau sederajat, perbedaannya hanya terletak pada fungsinya, yakni pihak yang satu memberikan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bantuan dan yang satu lagi menerima bantuan. Sehingga hubungan yang terjalin diantara kedua pihak adalah saling menghormati sesuai dengan kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah.

14) Asas musyawarah

Bimbingan konseling Islam dilakukan dengan asas musyawarah, artinya antara konselor dan konseli terjadi dialog yang baik, satu sama lain tidak saling mendiktekan, tidak ada perasaan tertekan dan keinginan tertekan.

15) Asas keahlian

Bimbingan konseling Islam dilakukan oleh orang-orang yang memang memiliki kemampuan, keahlian di bidang tertentu, baik keahlian dalam metodologi, teknik-teknik bimbingan dan konseling maupun dalam bidang yang menjadi permasalahan bimbingan dan konseling.[35]

e. Unsur-unsur bimbingan dan konseling islam

1) Konselor

Konselor adalah seseorang yang memiliki keahlian dalam memberi bantuan yang bersifat psikologis. Adapun syarat-syarat sebagai konselor adalah sebagai berikut:

a) Telah lulus S1 dalam bidang konseling atau yang memiliki kemampuan mengatasi suatu masalah.

[35] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 1983), hal 21-35

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b) Memiliki kepribadian yang baik (akhlaqul karimah).

c) Berpengalaman.

d) Sehat jasmani dan rohani.

2) Konseli

Seseorang bisa dikatakan sebagai konseli, bila orang tersebut datang kepada konselor untuk meminta bantuan guna memecahkan masalah yang sedang dihadapi. Konseli juga memiliki syarat-syarat tertentu, yaitu masalah yang dihadapi bersifat psikologi bukan berupa fisik (financial, medis), dan konseli harus normal, artinya masalah-masalahnya bersifat psikologis bukan penyakit jiwa (kecemasan, depresi, frustasi).

3) Masalah

Masalah adalah kesenjangan antara harapan, cita-cita dan kenyataan. Adapun masalah-masalah yang dihadapi dalam bimbingan konseling Islam diantaranya pernikahan dan keluarga, pendidikan, sosial (kemasyarakatan), pekerjaan (pejabat), dan juga masalah keagamaan.[36]

f. Prinsip-prinsip bimbingan dan konseling islam

Terdapat beberapa prinsip dasar yang dipandang sebagai landasan bagi layanan bimbingan. Prinsip ini berasal dari konsep filosofis tentang kemanusiaan yang menjadi dasar bagi pemberian

[36] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, hal 21-35

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

layanan bantuan atau bimbingan. Prinsip- prinsip tersebut antara lain:

1) Bimbingan diperuntukkan bagi semua individu

   Prinsip ini berarti bahwa bimbingan diberikan kepada semua individu yang tidak bermasalah maupun yang bermasalah, baik pria maupun wanita, baik anak-anak, remaja maupun dewasa. Dalam hal ini pendekatan yang digunakan dalam bimbingan lebih bersifat preventif dan pengembangan dari pada kuratif.

2) Bimbingan bersifat individualisasi

   Setiap individu bersifat unik (berbeda satu sama lain) dan melalui bimbingan, individu dibantu untuk memaksimalkan keunikannya tersebut.

3) Bimbingan menekankan hal yang positif

   Selama ini, bimbingan sering dipandang sebagai satu cara yang menekan aspirasi, namun sebenarnya bimbingan merupakan proses bantuan yang menekankan kekuatan dan kesuksesan, karena bimbingan merupakan cara untuk membangun pandangan yang positif terhadap diri sendiri.

4) Bimbingan merupakan usaha bersama

   Bimbingan bukan hanya tugas konselor tapi juga tugas guru dan kepala sekolah, jika dalam layanan bimbingan di sekolah,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

namun pada umunya yang berperan tidak hanya konselor tapi juga klien dan pihak lain yang terkait.

5) Pengambilan keputusan merupakan hal yang esensial dalam bimbingan.

Bimbingan diarahkan untuk membantu klien agar dapat melakukan pilihan dan mengambil keputusan. Bimbingan mempunyai peranan untuk memberikan informasi dan nasehat kepada klien, dan semua itu sangat penting dalam mengambil keputusan. Kehidupan klien diarahkan oleh tujuannya dan bimbingan memfasilitasi klien untuk mempertimbangkan, menyesuaikan diri dan menyempurnakan tujuan melalui pengmabilan keputusan yang tepat.

Kemampuan untuk membuat pilihan secara tepat bukan kemampuan bawaan, tetapi kemampuan yang harus dikembangkan. Tujuan utama bimbingan adalah mengembangkan kemampuan klien untuk memecahkan masalah dan mengambil keputusan.

6) Bimbingan berlangsung dalam berbagai adegan kehidupan

Pemberian layanan bimbingan tidak hanya berlangsung di sekolah, tetapi juga dilingkungan keluarga, perusahaan, industri, lembaga pemerintah/swasta dan masyarkat pada umumnya.[37]

[37]Syamsu Yusuf, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008), hal. 18.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

g. Langkah-langkah bimbingan dan konseling islam

1) Langkah identifikasi kasus

Langkah pertama ini adalah dimaksudkan untuk mengumpulkan data dari berbagai macam sumber yang berfungsi untuk mengetahui kasus beserta gejala gejala yang nampak. Dalam langkah ini konselor mencatat kasus yang perlu mendapat bimbingan dan memeilih kasus yang mana yang akan mendapat bantuan terlebih dahulu.

2) Langkah diagnosis

Langkah diagnosis adalah langkah untuk menetapkan masalah yang di hadapi kasus beserta latar belakangnya. Dalam langkah ini kegiatan yang di lakukan ialah mengumpulkan data dengan mengadakan studi kasus dengan menggunakan berbagai tekhnik pengumpulan data, setelah data terkumpul kemudian ditetapkan masalah yang di hadapi serta latar belakangnya.

3) Langkah pragnosis

Langkah prognosis ini merupakan langkah untuk menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang akan di laksanakan untuk membantu klien menangani masalahnya, dari Diagnosis di atas.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4) Terapi

Dalam hal ini konselor dan klien bersama melakukan proses terapi guna meringankan beban masalah yang klien hadapi, terutama tentang keputusan yang di ambilnya.

5) Evaluasi dan follow up

Setelah klien dan konselor bersama–sama melakukan proses terapi mencari dan menemukan solusi yang terbaik bagi masalah klien, maka kemudian masuk kepada tahap Evaluasi ini adalah penilaian terhadap alternative atau putusan yang di ambil oleh klien baik dari segi kelebihan maupun segi kekurangan putusan klien tersebut. Tahap ini juga merupakan tindak lanjut yang berguna untuk mengetahui tingkat keberhasilan konseling yang telah berlangsung, yakni disini konselor mengamati dan memantau klien agar jangan sampai kembali ke dalam masalah yang lain.[38]

2. Terapi realitas

a. Pengertian terapi realitas

Terapi Realitas adalah sebuah metode konseling dan psikoterapi perilaku kognitif yang sangat berfokus dan interaktif, dan merupakan salah satu yang telah diterapkan dengan sukses dalam berbagai lingkup.[39] Sistem Terapi Realitas ini difokuskan pada tingkah laku

[38]Bimo Walgito, *Bimbingan konseling di sekolah,* (Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas UGM, 1968), hal. 105

[39]Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hal 525

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan klien dengan cara-cara yang membantu klien menghadapi kenyataan-kenyataan dan memenuhi kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Inti Terapi Realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental. Dengan kata lain bahwa klien adalah agen yang menentukan dirinya sendiri. Prinsip ini mengisyaratkan bahwa klien memikul tanggung jawab untuk menerima konsekuensi-konsekuensi dari tingkah lakunya sendiri.[40]

Reality Terapi yang dikembangkan oleh William Glasser. Yang dimaksudkan dengan istilah *reality* ialah suatu standar atau patokan obyektif, yang menjadi kenyataan atau realitas yang harus diterima. Realitas atau kenyataan itu dapat berwujud suatu realitas praktis, realitas sosial, atau realitas moral. Sesuai dengan pandangan behavioristik, yang terutama disoroti pada seseorang adalah tingkah lakunya yang nyata. Tingkah laku itu dievaluasi menurut kesesuaian atau ketidaksesuaiannya dengan realitas yang ada. Glasser memfokuskan perhatian pada perilaku seseorang pada saat sekarang, dengan menitikberatkan tanggung jawab yang dipikul setiap orang untuk berperilaku sesuai dengan realitas atau kenyataan yang dihadapi. Penyimpangan/ ketimpangan dalam tingkah laku seseorang dipandang sebagai akibat dari tidak adanya kesadaran mengenai

[40]Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2009), hal. 263-265

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tanggung jawab pribadi; bukan sebagai indikasi/ gejala adanya gangguan dalam kesehatan mental menurut konsepsi tradisional. Bagi Glasser, bermental sehat adalah menunjukkan rasa tanggung jawab dalam semua perilaku.[41] Manusia dapat menentukan dan memilih tingkah lakunya sendiri. Ini berarti bahwa setiap individu harus bertanggung jawab dan bersedia menerima konsekuensi dari tingkah lakunya. Bertanggung jawab di sini maksudnya adalah bukan hanya pada apa yang dilakukannya melainkan juga pada apa yang dipikirkannya.[42]

b. Tujuan terapi realitas

Secara umum tujuan konseling terapi realitas sama dengan tujuan hidup, yaitu individu mencapai kehidupan dengan *success identity*. Untuk itu dia harus bertanggung jawab, yaitu memiliki kemampuan mencapai kepuasan terhadap kebutuhan personalnya.

Terapi realitas adalah pendekatan yang didasarkan pada anggapan tentang adanya satu kebutuhan psikologis pada seluruh kehidupannya. Kebutuhan akan identitas diri, yaitu kebutuhan untuk merasa unik, terpisah, dan berbeda dengan orang lain. Kebutuhan akan identitas diri merupakan pendorong dinamika perilaku yang berada ditengah-tengah berbagai budaya universal.

---

[41]W.S. Winkel & MM. Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta : Media Abadi, 2004), hal. 459.

[42]Namora Lumongga Lubis, M.Sc, *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta : KENCANA Prenada Media Group, 2011), hal. 185.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kualitas pribadi sebagai tujuan konseling realitas adalah individu yang memahami dunia riilnya dan harus memenuhi kebutuhannya dalam kerangka kerja (*framework*). Meskipun memandang dunia realitas antara individu yang satu dengan yang lain dapat berbeda tetapi realitas itu dapat diperoleh dengan cara membandingkan dengan orang lain. Oleh karena itu konselor bertugas membantu klien bagaimana menemukan kebutuhannya dengan 3R yaitu *right, responsbility,* dan *reality,* sebagai jalannya.

Untuk mencapai tujuan-tujuan ini, karakteristik konselor realitas adalah sebagai berikut.

1) Konselor harus mengutamakan keseluruhan individual yang bertanggung jawab, yang dapat memenuhi kebutuhannya.
2) Konselor harus kuat, yakin, tidak pernah "bijaksana", dia harus dapat menahan tekanan dari permintaan klien untuk simpati atau membenarkan perilakunya, tidak pernah menerima alasan-alasan dari perilaku irrasional klien.
3) Konselor harus hangat, sensitif terhadap kemampuan untuk memahami perilaku orang lain.
4) Konselor harus dapat bertukar pikiran dengan klien tentang perjuangannya dapat melihat bahwa seluruh individu dapat melakukan secara bertanggung jawab termasuk pada saat-saat yang sulit.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konseling realitas pada dasarnya adalah proses rasional, hubungan konseling harus tetap hangat, memahami lingkungan. Konselor pelu meyakinkan klien bahwa kebahagiaannya bukan terletak pada proses konseling tetapi pada perilakunya dan keputusannya, dan klien adalah pihak yang paling bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri.[43]

c. Ciri-ciri terapi realitas

Sekurang-kurangnya ada delapan cirri yang menentukan terapi realitas, yaitu :

1) Terapi realitas menolak konsep tentang penyakit mental. Ia berasumsi bahwa bentuk-bentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah akibat dari ketidakbertanggungjawaban.
2) Terapi realitas berfokus pada tingkah laku sekarang alih-alih pada perasaan-perasaan dan sikap-sikap. Meskipun tidak menganggap perasaan-perasaan dan sikap-sikap tidak penting, terapi realitas menekankan kesadaran atas tingkah laku sekarang. Juga terapi relitas tidak bergantung pada pemahaman untuk mengubah sikap-sikap, tetapi menekankan bahwa perubahan sikap mengikuti perubahan tingkah laku.
3) Terapi realitas berfokus pada saat sekarang, bukan pada masa lampau. Karena masa lampau seseorang itu telah tetap dan tidak

[43] Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2011), hal 201-202

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bisa diubah, maka yang bisa diubah hanyalah saat sekarang dan masa yang akan datang.

4) Terapi realitas menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai. Ia menempatkan pokok kepentingannya pada peran klien dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dalam menentukan apa yang membantu kegagalan yang dialaminya.
5) Terapi realitas tidak menekankan transferensi. Ia tidak memandang konsep tradisional tentang transferensi sebagai hal yang penting. Ia memandang transferensi sebagai suatu cara bagi terapis untuk tetap bersembunyi sebagai pribadi.
6) Terapi realitas menekankan aspek-aspek kesadaran, bukan aspekaspek ketaksadaran. Terapis realitas memeriksa kehidupan klien sekarang secara rinci dan berpegang pada asumsi bahwa klien akan menemukan tingkah laku sadar yang tidak mengarahkannya kepada pemenuhan kebutuhan-kebutuhannya.
7) Terapi realitas menghapus hukuman. Glasser mengingatkan bahwa pemberian hukuman guna mengubah tingkah laku tidak efektif dan bahwa hukuman untuk kegagalan melaksanakan rencaca-rencana mengakibatkan perkuatan identitas kegagalan pada klien dan perusakan hubungan terapeutik. Ia menentang penggunaan pernyataanpernyataan yang mencela karena pernyataan semacam itu merupakan hukuman.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

8) Terapi realitas menekankan tanggung jawab, yang oleh Glasser didefinisikan sebagai *"kemampuan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan sendiri dan melakukannya dengan cara tidak mengurangi kebutuhan orang lain dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka".* Belajar tanggung jawab adalah proses seumur hidup. Meskipun kita semua memiliki kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk memiliki rasa berguna, kita tidak memiliki kemampuan bawaan untuk memenuhi kebutuhan-kebtuhan itu.[44]

d. Tehnik-tehnik terapi realitas

Tehnik realitas bisa ditandai sebagai terapi yang aktif secara verbal. Prosedur-prosedurnya difokuskan pada kekuatan-kekuatan dan potensi-potensi klien yang dihubungkan dengan tingkah lakunya sekarang dan usahanya untuk mencapai keberhasilan dalam hidup. Dalam membantu klien untuk menciptakan identitas keberhasilan, terapis bisa menggunakan beberapa teknik sebagai berikut:

1) Terlibat dalam permainan peran dengan klien.
2) Menggunakan humor.
3) Mengonfrontasikan klien dan menolak dalih apapun.
4) Membantu klien dalam merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan.
5) Bertindak sebagai model dan guru.

[44] Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi,* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2009), hal.265-269

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

6) Memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi.
7) Menggunakan "terapi kejutan verbal" atau sarkasme yang layak untuk mengonfrontasikan klien dengan tingkah lakunya yang tidak realistis.
8) Melibatkan diri dengan klien dalam upayanya mencari kehidupan yang lebih efektif.

Terapi realitas tidak memasukkan sejumlah teknik yang secara umum diterima oleh pendekatan-pendekatan terapi lain. Para psikiater yang mempraktekkan terapi realitas tidak menggunakan obat-obatan dan medikasi-medikasi konservatif, sebab medikasi cenderung menyingkirkan tanggung jawab pribadi. Selain itu, para pempraktek terapi realitas tidak menghabiskan waktunya untuk bertindak sebagai "detektif" mencari alasan-alasan, terapi berusaha membangun kerja sama dengan para klien untuk membantu mereka dalam mencapai tujuan-tujuannya. Teknik-teknik diagnostik tidak menjadi bagian dari terapi realitas, sebab diagnosis dianggap membuang waktu dan lebih buruk lagi, merusak klien dengan menyematkan label (seperti "skizopernik") pada klien yang cenderung mengekalkan tingkah laku yang tidak beranggung jawab dan gaga. Teknik-teknik lain yang tidak digunakan adalah penafsiran, pemahaman, wawancara-wawancara nondirekif, sikap diam yang berkepanjangan, asosiasi bebas, analisis transferensi dan resistensi, dan analisis mimpi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Fiksasi Sebagai Bentuk Mekanisme Pertahanan (*Defense Mechanism*)

a. Perilaku Fiksasi

Fiksasi adalah terhentinya perkembangan moral pada individu dalam tahap perkembangan tertentu, karena individu merasa perkembangan selanjutnya sangat sukar untuk dihadapi sehingga memilih tetap pada perkembangan dimana individu tersebut sangat nyaman pada posisi tersebut. Apabila tetap maju pada perkembangan selanjutnya, maka akan menimbulkan frustasi dan kecemasan yang terlalu kuat. Bentuk kecemasan yang dialami yaitu individu merasa tidak mampu dan takut tidak bisa untuk melangkah maju, dan individu cenderung frustasi yaitu memilih menetap pada tingkah laku yang membuatnya merasa nyaman pada tahap tersebut. Bentuk frustasi yang nampak yaitu ketika individu kecewa akibat kegagalan didalam mengerjakan sesuatu yang tidak berhasil kemudian menyerah. Kecemasan dan frustasi berakibat pada individu yaitu tidak bisa mandiri secara financial, dan keinginan bergantung pada individu lain sangat kuat. Ketergantungan secara berlebihan pada individu lain akan terus-menerus dilakukan sehingga mengalami ketidaksadaran bahwa ia telah terfiksasi. Perkembangan kepribadian yang normal berarti terus bergerak maju atau *progresif*, sedangkan prkembangan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kepribadian yang tidak normal akan mengalami kemunduran atau *regresi*.[45]

Para psikoanalisa mengatakan bahwa perilaku fiksasi dihasilkan oleh kesenangan berlebih-lebihan atau rasa frustasi berlebih-lebihan ditahap perkembangan tertentu.[46] Kesenangan yang berlebih-lebihan dipandang lebih kearah negatif, misalnya anak yang sering menyontek saat ujian sekolah kepada teman-temannya. Ketika anak tersebut sudah merasa nyaman dengan perilakunya tersebut maka anak merasa senang yang berlebihan pada tahap tersebut. Dengan kesenangan yang berlebihan itu anak cenderung tidak mau berusaha dan merasa tidak mampu untuk mengerjakan tugas secara mandiri, Dan akan terus mengulangi kebiasaan menyontek tersebut. Dari sini bisa dilihat bahwa dengan kesenangan yang berlebihan anak akan selalu bergantung pada individu lain.

Pertumbuhan psikis biasanya berjalan secara berkesinambungan melalui berbagai tahap perkembangan. Akan tetapi, proses pertumbuhan psikologis akan mengalami hambatan apabila pada psikis terjadi gangguan perkembangan. Gangguan psikis tersebut akan menimbulkan seseorang mengalami stres dan kecemasan. Apabila harapan untuk mengambil langkah berikutnya menimbulkan banyak kecemasan, maka ego mungkin mengambil strategi untuk tetap tinggal pada tahap sekarang yang secara psikologis lebih menyenangkan.

[45] Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang : UMM Press, 2009), hal 26

[46] William Crain, *Teori Perkembangan Konsep dan Aplikasi*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2007), hal 392

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pertahanan yang demikian dinamakan *fiksasi*. Secara teknis fiksasi adalah libido yang tetap melekat pada tahap perkembangan primitif yang lebih awal (Freud, 1917/1963), fiksasi bisa dimaksudkan sebagai suatu keinginan individu yang tetap melekat pada tahap perkembangan sebelumnya. Seperti mekanisme pertahanan lain, fiksasi digunakan oleh semua orang. Orang yang terus-menerus memperoleh kenikmatan dari memakan, merokok atau berbicara telah mengalami fiksasi oral, sedangkan orang yang terobsesi dengan kerapian dan keteraturan (ketertiban) mungkin mengalami fiksasi anal.[47]

Seseorang yang selalu bergantung pada orang lain akan mengalami keterlambatan dalam perkembangan psikisnya. Serta menghambat anak untuk belajar mandiri. Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa perilaku fiksasi adalah suatu reaksi perasaan atau respons atas stimulus sosial yang berupa kecemasan, dan bentuk reaksinya adalah selalu bergantung pada orang lain.

b. Pengertian Mekanisme Pertahanan

Freud adalah orang pertama yang menguraikan mekanisme pertahanan pada tahun 1926 (Freud, 1926/1959a). Anak perempuannya, Anna menyaring dan menyusun konsep tersebut (A. Freud, 1946). Meskipun mekanisme pertahanan adalah normal dan diguakan oleh semua orang, namun bila digunakan secara ekstrem

[47] Yustinus Semiun OFM, *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), hal 99

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(berlebihan), mekanisme itu menyebabkan tingkah laku kompulsi dan neurosis, Yaitu:[48]

1) Kompulsi adalah gangguan jiwa yang menyebabkan orang terpaksa melakukan sesuatu, baik masuk akal maupun tidak. Apabila tindakan itu tidak dilakukannya maka si penderita akan merasa gelisah dan cemas. Gejalanya banyak, antara lain:
   a) Paksaan mengulangi pekerjaan
   b) Paksaan mengikuti urutan-urutan tertentu
   c) Paksaan atas aturan-aturan tertentu
   d) Anti sosial.[49]
2) Neurosis adalah suatu bentuk gangguan kepribadian yang relatif ringan, sebagai akibat dari ketegangan yang kronis, konflik, frustasi dan ketidak mampuan pribadi yang terekspresikan dalam gejala-gejala perilaku sindroma.

   Sindroma-sindroma neurotik ini berupaya untuk mengatasi ketegangan konflik dan frustasi dengan cara yang tidak tepat atau wajar dengan demikian dapat dinyatakan bahwa tingkah laku neurotik merupakan tipe penyesuaian yang tidak wajar, tidak normal atau tidak sehat, dalam upaya memenuhi tuntutan dan tanggung jawab kehidupan sehari-hari. Neurosis memiliki karakteristik sebagai berikut:

[48] Yustinus Semiun OFM, *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), hal. 96.
[49] Yusria Ningsih, *Kesehatan Mental*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2011), Hal: 62

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a) Bersikap sensitif (mudah tersinggung)
b) Terlalu memperhatikan diri sendiri
c) Bersikap kaku dan cemas
d) Senang menyendiri
e) Bersikap agresif terhadap diri sendiri
f) Memiliki konflik mental
g) Kurang memiliki kemampuan mengendalikan diri (perasaan dan pikiran)
h) Mudah terpengaruh
i) Kurang bertanggung jawab
j) Kurang memiliki rasa humor
k) Memiliki emosi yang tidak stabil.[50]

Menurut Freud, mekanisme pertahanan adalah strategi yang dipakai individu untuk bertahan melawan ekspresi implus id serta menentang tekanan super ego. Menurutnya ego mereaksi bahaya munculnya implus id memakai dua cara:

1) Membentengi implus sehingga tidak dapat muncul menjadi tingkah laku sadar.
2) Membelokkan implus itu sehingga intensitas aslinya dapat dilemahkan atau diubah.[51]

Mekanisme pertahanan ego adalah cara yang digunakan individu untuk mengatasi kecemasan yang diakibatkan karena keinginannya

[50] Yusria Ningsih, *Kesehatan Mental*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2011), hal: 54
[51] Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang : UMM Press, 2009), hal 23

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tidak terpenuhi. Individu yang melakukan mekanisme pertahanan ego secara wajar masih dikategorikan sebagai tingkah laku yang adaptif, tetapi bila penggunaannya berlebihan sehingga berubah menjadi gaya hidup untuk menghadapi realitas, tingkah laku tersebut dapat tergolong patologis.

Freud mengemukakan berbagai bentuk mekanisme pertahanan ego yang dimanifestasikan dalam tingkah laku. Individu secara alamiah akan menyeleksi bentuk pertahanan seperti apa yang diakukannya. Ini tergantung dari tinggi rendahnya tingkat kecemasan.[52] Individu yang mengalami kecemasan serta frustasi selanjutnya individu akan memilih pertahanan ego untuk menutupi kecemasannya tersebut dan pada pertahanan ego ini individu akan memilih pertahanan ego tergantung tinngi dan rendahnya tingkat kecemasan, dari beberapa macam mekanisme pertahanan akan dibedakan rendah, sedang dan tingginya tingkat kecemasan yang akan digunakan oleh individu dari mekanisme pertahanan.

c. Macam-macam Mekanisme Pertahanan

Menurut Freud, Jarang ada orang yang memakai hanya satu mekanisme pertahanan untuk melindungi diri dari kecemasan. Umumnya orang memakai beberapa mekanisme pertahanan, baik secara bersama-sama atau secara bergantian sesuai dengan bentuk

[52] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), hal 147

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ancamannya.[53] Mekanisme pertahanan yang paling banyak dipakai dalam kehidupan sehari-hari adalah sebagai berikut:

1) Represi, adalah melupakan isi kesadaran yang traumatis dan bisa membangkitkan kecemasan dan menekan hal-hal yang menyakitkan ke alam bawah sadar. Represi merupakan dasar bagi terbentuknya mekanisme pertahanan ego yang lain. Terkadang individu tidak menyadari bahwa ia telah melakukan represi. Misalnya seorang korban tsunami di aceh berusaha melakukan peristiwa tersebut yang telah mengakibatkan ia kehilangan keluarganya.
2) Penyangkalan (denial), penyangkalan hampir sama dengan represi dimana individu menyangkal untuk menerima masalah atau kenyataan yang membangkitkan kecemasan. Misalnya, seorang istri menyangkal perkataan temannya yang melihat suaminya telah selingkuh dengan wanita lain.
3) Formasi reaksi adalah melakukan tindakan yang berlawanan dengan hasrat-hasrat alam bawah sadar untuk menyangkal perasaan yang mendatangkan kecemasan. Dalam hal ini individu dapat saja menyembunyikan kebenciannya dengan berpura-pura mencintai. Misalnya, seorang ibu yang menolak kelahiran anaknya terlihat begitu melindungi anaknya secara berlebihan.

[53] Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang : UMM Press, 2009), hal 26

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4) Proyeksi, mengalamatkan pikiran, perasaan, atau motif yang tidak dapat diterimanya kepada orang lain. Melalui proyeksi, individu cenderung menyalahkan tingkah laku orang lain untuk menutupi kesalahannya. Misalnya, seseorang yang mengatakan bahwa kegagalannya dalam ujian karena teman sebangkunya berisik.
5) Introyeksi, adalah menanamkan nilai-nilai dan standar yang dimiliki orang lain ke dalam dirinya sendiri. Introyeksi dapat bernilai positif jika individu menanamkan nilai-nilai positif dari orang tersebut. Misalnya, seorang anak yang senang berkelahi karena selalu melihat kedua orangtuanya berkelahi.
6) Regresi, adalah tindakan melangkah mundur secara tidak sadar ke fase perkembangan yang terdahulu dimana tuntutan tugas perkembangannya tidak terlalu besar. Misalnya, anak berusia 10 tahun yang kembali minta digendong ketika adiknya lahir.
7) Fiksasi adalah tindakan tetap bertahan "terpaku" pada tahap perkembangan yang pernah dijalani karena takut melangkah ke tahap perkembangan selanjutnya. Misalnya, seorang anak yang tidak ingin ditinggalkan orangtuanya saat berada di sekolah.
8) *Displacement*, adalah tindakan mengalihkan perasaan bermusuhan atau agresivitas dari sumber aslinya kepada orang lain atau objek tertentu yang dianggap lebih aman. Misalnya, seorang anak yang tidak berani memukul ayahnya akan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membanting pintu kamarnya keras-keras untuk melampiaskan marahnya.

9) *Rasionalisasi,* adalah tindakan menciptakan alasan yang baik dan masuk akal untuk membenarkan tindakanya yang salah sehingga kenyataan yang mengecewakan tidak begitu menyakitkan. Misalnya, seseorang dibatalkan perjalanan dinasnya akan mengatakan bahwa sebenarnya dia tidak terlalu berminat melakukan perjalanan tersebut untuk menutupi kekecewaannya.
10) Sublimasi, adalah bentuk penyaluran energi seksual atau agresif ke dalam tingkah laku yang lebih dapat diterima secara sosial. Misalnya, dorongan agresif disalurkan melalui mengikuti turnamen tinju.
11) Kompensasi adalah tingkah laku menutupi kelemahan dengan jalan memuaskan tau menunjukkan sifat tertentu secara berlebihan karena frustasi dibidang lain. Misalnya, anak yang tidak mendapat perhatian dalam keluarga suka berbuat masalah di sekolah agar mendapat perhatian dari guru dan teman-temannya.
12) Identifikasi, adalah tindakan menyamakan dirinya dengan orang lain yang populer untuk meningkatkan rasa harga diri. Misalnya,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

seorang anak menambah nama bintang sepakbola favoritnya dibelakang namanya.[54]

Pada macam-macam mekanisme pertahanan diatas akan dibedakan mekanisme pertahanan berdasarkan tingkat kecemasan, artinya semua individu yang mengalami kecemasan dan frustasi akan menggunakan mekanisme pertahanan untuk menutupi kecemasannya. Setiap kecemasan yang dialami oleh individu akan dibedakan berdasarkan sedang, rendah dan tingginya kecemasan pada macam-macam mekanisme pertahanan, yaitu akan dirangkum pada tabel berikut:

Tabel 2.1

Macam tingkatan bentuk mekanisme pertahanan

No	Bentuk pada mekanisme pertahanan		
	Rendah	**Sedang**	**Tinggi**
1			Represi
2	Penyangkalan		
3	Formasi Reaksi		
4	Proyeksi		
5	Displacement		
6	Rasionalisasi		
7	Sublimasi		
8	Kompensasi		
9	Identifikasi		
10		Introyeksi	
11		Regresi	
12		Fiksasi	

d. Ciri-ciri Mekanisme Pertahanan

Semua mekanisme pertahanan mempunyai tiga persamaan ciri-ciri yang dikemukakan oleh Freud, yaitu:

[54] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), hal 147-149

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) Mekanisme pertahanan itu beroprasi pada tingkat tak sadar. Bentuk mekanisme pertahanannya yaitu represi,
2) Mekanisme pertahanan selalu menolak, memalsu, atau memutar-balikkan kenyataan. Bentuk mekanisme pertahanannya yaitu penyangkalan, formasi reaksi, proyeksi, displacement, rasionalisasi, sublimasi, kompensasi, identifikasi.
3) Mekanisme pertahanan itu mengubah persepsi nyata seseorang.[55] Bentuk mekanisme pertahanannya yaitu introyeksi, regresi, fiksasi.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Dalam Skripsi Farida Nur Fadhilatin dengan judul Bimbingan Konseling Islam dalam Menangani Sikap Fiksasi Anak dengan Pendekatan Moral Development di Desa Wotsogo Kecamatan Jatirogo Kabupaten Tuban pada tahun 2009. Penelitian ini lebih terpusat pada pelaksanaan bimbingan dan konseling islam dalam mengatasi perilaku fiksasi pada anak, yang mana fiksasi ini adalah ketergantungan anak pada indivdu lain yang sudah menjadi kebiasaan. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang sekarang yaitu sama-sama meneliti perilaku anak yang sering bergantung pada orang lain. Perbedaannya adalah penelitihan terdahulu menggunakan terapi moral development untuk mengatasi kasus tersebut, dan lokasi penelitian dilakukan di Desa Wotsogo Jatirogo Tuban. sedangkan pada penelitian sekarang

[55] Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang : UMM Press, 2009), Hal 23

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menangani dengan terapi realitas, dan penelitian dilakukan di Desa Sarangan Kanor Bojonegoro.

Dalam skripsi Mohammad Anis Subaidi dengan judul Implementasi Terapi Rasional Emotif Behavior dalam Menangani Kasus Siswa Kleptomania di Sekolah Menengah Pertama Al-Jaziel Pademawu Pamekasan pada tahun 2013. Penelitian ini lebih terpusat pada pelaksanaan terapi rasional emotif behavior dalam mengatasi kasus kleptomania, yang mana kleptomania adalah kebiasaan seseorang yang suka mencuri. Kebiasaan tersebut dilakukan oleh siswa yang suka mencuri dan termasuk suatu penyakit yang terjadi dalam diri seseorang karena keinginan yang tidak disadari. Dan keinginan yang tidak disadari dan sudah menjadi ketergantungan disebut dengan perilaku fiksasi. Persamaan penelitian terdahulu dengan yang sekarang yaitu kasus yang demikian disebut dengan fiksasi, perbedaannya pada penelitian terdahulu siswa yang terfiksasi karena suka mencuri barang milik orang lain atau kleptomania dan penelitian sekarang anak mengalami fiksasi karena sering bergantung pada orang lain, dan penelitian terdahulu dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Al-Jaziel Pademawu Pamekasan. Sedangkan pada penelitian sekarang dilakukan di Desa Sarangan Kanor Bojonegoro.

Dua penelitian diatas, yang pertama mengemukakan tentang perilaku seorang anak yang sering bergantung pada orang lain yang menjadikan suatu kebiasaan bagi anak sehingga anak menjadi tidak mandiri. Dan yang kedua mengemukakan tentang pencurian yang telah menjadi kebiasaan. Semua tindakan itu dilakukan secara tidak sadar dan itu termasuk penyakit yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tidak bisa dicegah. Pencurian yang dilakukan tidak atas dasar karena ia (pencuri) butuh sesuatu, tapi lebih karena kebiasaan atau bisa dikatakan hobi. Tindakan mencuri ini termasuk dalam sikap fiksasi, sehingga penulis mencantumkan semua ini sebagai referensi penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang penulis lakukan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id