

membandingkan dengan orang lain. Oleh karena itu konselor bertugas membantu klien bagaimana menemukan kebutuhannya dengan 3R yaitu *right*, *responsibility*, 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.

Konseling realitas pada dasarnya adalah proses rasional, hubungan konseling harus tetap hangat, memahami lingkungan. Konselor perlu meyakinkan klien bahwa kebahagiaannya bukan terletak pada proses konseling tetapi pada perilakunya dan

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 aspek-aspek 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 rencana-rencana mengakibatkan perkuatan identitas kegagalan pada klien dan merusak hubungan terapeutik. Ia menentang penggunaan pernyataan-pernyataan yang mencela karena pernyataan semacam itu merupakan hukuman.

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*

- 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.
- 9) Pengondisian opera

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 pemraktek 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 bertanggung 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.

minum, istirahat dan juga seks. Dalam keadaan ini, seks mempengaruhi secara tidak baik, melakukan hubungan seks individu tersebut dapat merusak masa pertumbuhannya dan masa depannya, hingga akan menjadikan kehidupan individu tidak optimal.

Setingkat di atas kebutuhan seks adalah kebutuhan tidak aman. Baik secara fisik maupun psikis. Hamil di luar nikah akan menyebabkan kehidupan menjadi tidak aman. Adanya rasa tidak aman ini membuat kita mempunyai beban psikis dalam diri seseorang, itulah akibat jika melakukan seks dan mengalami hamil di luar nikah.

Diatas kebutuhan akan rasa tidak aman, ada kebutuhan terhadap rasa memiliki dan cinta. Kebutuhan untuk memiliki dan mencintai ini bisa lebih terpenuhi dengan menikah. Pernikahan merupakan wujud dari komitmen untuk hidup bersama dan secara bersama-sama mewujudkan kehidupan yang lebih baik dan lebih bermakna, tanpa melakukan seks sebelum menikah.

Glesser percaya bahwa setiap manusia memiliki kebutuhan psikologis yang secara konstan (terus-menerus) hadir sepanjang rentang kehidupannya dan harus dipenuhi. Ketika seseorang mengalami masalah, hal tersebut disebabkan oleh satu faktor, yaitu terhambatnya seseorang dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya. Keterhambatan tersebut pada dasarnya karena penyangkalan terhadap realita, yaitu kecenderungan seseorang untuk menghindari hal-hal yang

anak dan mereka juga belum dikatakan manusia dewasa yang memiliki kematangan pikiran.

Masa remaja ,jika dilihat dari tubuhnya dia seperti orang dewasa, jasmaninya telah jelas berbentuk laki-laki atau wanita. Organ-organnya telah dapat pula menjalankan fungsinya. Dari segi lain, dia sebenarnya belum matang, segi emosi dan social masih memerlukan waktu untuk berkembang menjadi dewasa. Dan kecerdasan pun sedang mengalami pertumbuhan. Mereka ingin berdiri sendiri, tidak bergantung lagi kepada orang tua atau orang dewasa lainnya, akan tetapi mereka belum mampu bertanggung jawab dalam soal ekonomi dan social. Apalagi kalau dalam masyarakat dimana ia hidup untuk dapat diterima dan dihargai sebagai orang dewasa, misalnya ketrampilan dan kepandaian, pengetahuan dan kebijaksanaan tertentu.

Masa remaja adalah masa yang ditandai dengan perubahan fisik secara cepat, ketertarikan pada lawan jenis dan keinginan untuk memberontak. Senada dengan hal itu, George Lavinger juga mengatakan bahwa masa remaja adalah masa ketika remaja mulai mengenal minatnya untuk berhubungan dengan lawan jenis.

Pada diri seseorang memasuki masa remaja Ny.Y.Singgih D. Gunarsa menyebutnya sebagai *Negatif Phase* dikaitkan dengan adanya tindakan-tindakan negatif kerap terjadi dan dilakukan para remaja. Seperti halnya keinginan untuk menyendiri, berkurang kemampuan untuk bekerja, kurang koordinasi pada fungsi-fungsi tubuh, kejemuan, kerap gelisah,

- j) Cakap dalam berorganisasi (organisatoris)
 - k) Cakap dalam memimpin (leader)
 - l) Tipe kepemimpinan otoriter
 - m) Bekerja tidak mengenal waktu (workaholic)
 - n) Bila menghadapi tantangan senang bekerja sendiri
 - o) Disiplin waktu yang ketat
 - p) Kurang rileks dan serba terburu-buru
 - q) Kurang atau bahkan tidak ramah
 - r) Tidak mudah bergaul
 - s) Mudah empati, namun juga mudah bersikap bermusuhan
 - t) Sulit dipengaruhi
 - u) Sifatnya kaku (tidak fleksibel)
 - v) Pikiran tercurah kepekerjaan walaupun sedang libur
 - w) Berusaha keras agar segala sesuatunya terkendali
- 2) Tipe yang kebal (immune)

Individu dengan tipe ini kebal terhadap stress, yang ciri-ciri kepribadiannya sebagai berikut :

- a) Cita-cita atau ambisinya wajar
- b) Berkompetensi secara sehat
- c) Tidak agresif
- d) Tidak memaksakan diri
- e) Emosi terkendali, yang ditandai dengan tidak mudah marah, tidak mudah tersinggung, penyabar, dan tenang

- 4) Daya pikir. Kemampuan mengingat, berpikir, dan konsentrasi menurun. Seringkali menjadi pelupa dan mengeluh sakit kepala pusing.
- 5) Ekspresi wajah. Orang yang stress wajahnya nampak tegang, dahi berkerut, mimik wajah nampak serius, tidak santai, bicara berat, sukar untuk senyum atau tertawa dan kulit muka kedutan.
- 6) Mulut. Mulut dan bibir terasa kering sehingga seseorang sering minum. Selain itu, pada tenggorokan seolah-olah ada ganjalan sehingga ia sukar untuk menelan, hal ini disebabkan karena otot-otot lingkaran di tenggorokan mengalami spasme (muscle cramps) sehingga serasa “tercekik”.
- 7) Kulit. Reaksi kulit bermacam-macam, pada kulit dari sebagian tubuh terasa panas atau dingin dan bahkan keringat berlebihan. Reaksi lain kelembaban kulit yang berubah, kulit menjadi lebih kering. Selain itu, bisa terkena penyakit kulit, seperti munculnya eksim, urtikaria (biduran), gatal-gatal dan pada kulit muka seringkali timbul jerawat (acne) berlebihan, juga sering dijumpai kedua belah tapak tangan dan kaki berkeringat.
- 8) Sistem Pernafasan. Pernafasan seseorang yang sedang mengalami stres dapat terganggu misalnya nafas terasa berat dan sesak disebabkan terjadi penyempitan pada saluran pernafasan mulai dari hidung, tenggorokan dan otot-otot rongga dada. Nafas terasa sesak dan berat dikarenakan otot-otot rongga dada (otot-otot antar tulang

iga) mengalami spasme dan tidak atau kurang elastis sebagaimana biasanya. Sehingga ia harus mengeluarkan tenaga ekstra untuk menarik nafas. Stres juga dapat memicu timbulnya penyakit asma (asthma bronchiale) disebabkan karena otot-otot pada saluran nafas dan paru-paru mengalami spasme.

- 9) Sistem Kardiovaskuler. Sistem jantung dan pembuluh darah dapat terganggu faalnya karena stres. Misalnya, jantung berdebar-debar, pembuluh darah melebar (dilatation) atau menyempit (constriction) sehingga yang bersangkutan nampak mukanya merah atau pucat. Pembuluh darah tepi (perifer) terutama di bagian ujung jari-jari tangan atau kaki juga menyempit sehingga terasa dingin dan kesemutan. Selain daripada itu sebagian atau seluruh tubuh terasa “panas” (subfebril) atau sebaliknya terasa “dingin”.
- 10) Sistem Pencernaan. Seringkali seseorang yang stress mengalami gangguan pada sistem pencernaannya. Misalnya, pada lambung terasa kembung, mual dan pedihd. Hal ini disebabkan karena asam lambung yang berlebihan (hiperacidity). Dalam istilah kedokteran disebut gastritis atau dalam istilah awam dikenal dengan sebutan penyakit maag. Selain gangguan pada lambung tadi, gangguan juga dapat terjadi pada usus, sehingga yang bersangkutan merasakan perutnya mulas, sukar buang air besar atau sebaliknya sering diare.
- 11) Sistem Perkemihan. Orang yang sedang menderita stress faal perkemihan (air seni) dapat juga terganggu. Frekuensi untuk buang

- 11) Lakukan aktifitas baru. Sesuatu yang baru dan menarik akan terasa lebih menyenangkan.
- 12) Meditasi sangat bagus tidak hanya untuk menghilangkan stres, tetapi juga untuk relaksasi otot. Penelitian telah menunjukkan bahwa meditasi dapat membantu dalam menurunkan tekanan darah. Cobalah mulai sekarang renungkan untuk memanggil energi positif. Caranya mudah, cukup hanya mengambil nafas panjang dan mengosongkan pikiran Anda. Lakukan meditasi 10 menit.
- 13) Optimisme dapat menangkal dampak negatif stres, ketegangan dan kecemasan telah di sistem kekebalan tubuh. Sangat penting untuk mengelilingi diri dengan orang-orang positif.
- 14) Tertawa, membantu sel-sel kekebalan tubuh berfungsi lebih baik. Temukan humor dalam hal-hal dan terlibat dalam aktivitas yang membuat tertawa untuk meningkatkan fungsi kekebalan tubuh dan ketahanan terhadap penyakit.
- 15) Olahraga teratur dan aktivitas fisik tidak hanya memperkuat sistem kekebalan tubuh, sistem kardiovaskular, jantung, otot dan tulang, tetapi juga membantu dalam manajemen stres dengan menyediakan gangguan dari situasi stres dan meningkatkan endorfin (merasa-baik tubuh kimia).⁴¹

⁴¹Suliswati, Yenni Sianturi, dkk . *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa.*(Jakarta : EGC 2005), hal 34-41

- 5) Pengaruh media informasi
- 6) Tidak memakai alat kontrasepsi saat berhubungan intim
- 7) Semakin longgarnya norma-norma dan nilai-nilai budaya agama serta kurangnya pengawasan orang tua baik di rumah maupun di sekolah.

c. Kerugian Dan Bahaya Kehamilan Tidak Diinginkan

- 1) Karena remaja atau calon ibu merasa tidak ingin dan tidak siap untuk hamil maka ia bisa saja tidak mengurus dengan baik kehamilannya. Yang seharusnya ia mengkonsumsi minuman, makanan, vitamin yang bermanfaat bagi pertumbuhan janin dan bayi nantinya bisa saja hal tersebut tidak dilakukannya. Begitu pula ia bisa menghindari kewajiban untuk melakukan pemeriksaan teratur pada bidan atau dokter. Dengan sikap-sikap tersebut di atas sulit dijamin adanya kualitas kesehatan bayi yang baik.
- 2) Sulit mengharapkan adanya perasaan kasih sayang yang tulus dan kuat dari ibu yang mengalami KTD terhadap bayi yang dilahirkannya nanti. Sehingga masa depan anak mungkin saja terlantar.
- 3) Mengakhiri kehamilannya atau sering disebut sebagai aborsi. DiIndonesia aborsi dikategorikan sebagai tindakan ilegal atau melawan hukum. Karena tindakan aborsi adalah ilegal maka

