BAB II

BIMBINGAN KONSELIG ISLAM, TERAPI REALITAS, STRESS

A. Bimbingan Konseling Islam, Terapi Realitas, Remaja, stresss

1. Bimbingan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling islam terjemahan dari "guidance" dan "counseling" dalam bahasa inggris. Secara harifah istilah dari akar kata "guidance" yang berarti: mengarahkan, memandu, mengelola dan menyetir. 1

Menurut Muhammad Surya, bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang terus-menerus dan sistematis dari pembingbing kepada yang dibimbing agar tercapai kemandirian dalam pemahaman diri dan perwujudan diri, dalam mencapai tingkat perkembangan yang optimal dan penyesuaian diri dengan lingkungannya.²

ASCA (American School Counselor Association)
mengemukakan bahwa: konseling adalah hubungan tatap muka yang
bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian
kesempatan dari konselor kepada konseli, konselor mempergunakan

¹Syamsul Yusuf dan A. Juntika Nurishsan. *Landasan Bimbingan & Konseling* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009). Hal .5

²Mohammad Surya. *Psikologi Konseling* (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003) hal. 2

pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu konseli mengatasi masalah-masalahnya.³

Menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaky (2006: 189) konseling islam adalah suatu aktivitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu (konseli) dalam hal bagaimana seharusnya seorang konseli mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaannya dan kehidupanya dengan baik dan benar secara mandiri berdasarkan Al-Qur'an As-Sunnah.⁴

Menurut Ahmad Mubarok, bimbingan konseling islam adalah suatu proses pemberian bantuan secara terus menerus dan sistematis terhadap individu atau sekelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir dan batin untuk dapat memahami dirinya dan mampu memecahkan masalah yang dihadapinya sehingga dapat hidup secara harmonis sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah dan Rasul-nya demi tercapainya kebahagiaan duniawiah dan ukhrawiah.⁵

Menurut Isep Zainal Arifin, bimbingan konseling islam dalam ilmu dakwah adalah *Irsyad Islam. Irsyad Islam* berarti suatu proses pemberian bantuan terhadap diri sendiri (*irsyad nafsiyah*), individu atau kelompok kecil agar dapat keluar dari berbagai kesulitan untuk mewujudkan kehidupan yang diridhoi oleh Allah.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

³Syamsul Yusuf dan A. Juntika Nurihsan. *Landasan Bimbingan & Konseling* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2009), hal. 8

⁴Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam* (Yogyakarta: 2006), hal. 189 ⁵Ahmad Mubarok. *Al-Irsyad An Nafsy*, Konseling Agama Teori Dan Kasus (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru. 2002), hal. 4-5

⁶Isep Zainal Arifin, Bimbingan Penyuluhan Islam (Jakarta: Rajawali Press. 2009). Hal 8

Menurut Erhamwilda, bimbingan dan konseling islam adalah bantuan yang diberikan kepada konseli oleh seorang yang ahli dalam konseling untuk membantu konseli memecahkan permasalahannya sesuai tuntunan Al-Qur'an dan Hadist, sehingga konseli mampu menggunakan potensi-potensinya untuk menghadapi hidup dan kenyataan hidup dengan wajar dan benar.

Dengan demikian bimbingan dan konseling islam merupakan proses pemberian bantuan dan bimbingan kepada individu (konseli) agar mampu hidup selaras dengan petunjuk dan ketentuan Allah yang sesuai dengan al-qur'an dan hadist.

b. Tujuan Bimbingan Konseling Islam

Menurut Aunur Rahim Faqih dalam bukunya *bimbingan dan* konseling dalam islam, membagi tujuan bimbingan dan konseling islam dalam tujuan umum dan tujuan khusus.⁸

Tujuan umumnya adalah membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

Tujuan khususnya adalah:

- 1) Membantu individu agar tidak menghadapi masalah
- 2) Membantu individu untuk mengatasi masalah yang dihadapinya
- Membantu individu memlihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik menjadi tetap baik atau menjadi lebih baik,

⁷Pudji Rahmawati, *Bimbingan Penyuluhan Islam* (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal. 6 ⁸Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Yogyakarta: UII Press 2001), hal. 36-37

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

sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.

c. Fungsi Bimbingan Konseling Islam

Dasar-dasar Al-Qur'an yang terkait dengan fungsi-fungsi konseling islam yang erat hubungannya dengan penelitian ini adalah:

- Fungsi pencegahan (peventif). Fungsi pecegahan ini berfungsi untuk menghindari segala sesuatu yang tidak baik, menjauhkan diri dari larangan Allah termasuk dalam keluarga. Sebagaimana dalam QS.At-Tahrim ayat 6
 - Dari ayat tersebut menjelaskan bahwa menjaga diri dari keluarga menjadi prioritas utama, agar keluarga dapat terhindar dari konflik atau perselisihan antara orang tua dan anak, sehingga keluarga dapat terhindar dari api neraka
- 2) Fungsi pemeliharaan (preservative). Fungsi ini dimaksudkan untuk menjaga individu yang dibimbing pada suatu perbuatan yang baik (mengandung masalah) yang telah menjadi baik, (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lebih lama. Sesuai dengan firman Allah dalam QS.Ar'ad ayat 11
- Fungsi kuratif atau korektif. Yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapinya.
- 4) Fungsi pengembangan (depelopmental). Yakni membantu individu dalam memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang lebih baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak

memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya. ⁹QS.Al-Hujurat ayat 13

d. Unsur-Unsur Bimbingan Konselin Islam

1) Konselor

Menurut undang-undang RI Nomor 20 tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 6 disebutkan bahwa konselor sebagai pendidik yang merupakan salah satu kependidikan tenaga berpartisipasi yang dalam menyelenggarakan pendidikan. Selanjutnya, menurut buku Standar Kompetensi Konselor Indonesia (2005) konselor adalah tenaga pr<mark>ofesional bimbi</mark>ngan dan konseling yang harus memiliki sertifikasi dan lisensi untuk menyelenggarakan layanan professional bagi masayrakat. Tenaga profesional ini disiapkan dan dihasilkan oleh program studi bimbingan dan konseling, jenjang S-1. S-2 dan S-3, termasuk pendidikan profesi di dalamnya. 10

Dalam melakukan proses konseling, seorang konselor harus dapat menerima kondisi konseli apa adanya. Konselor harus dapat menerima kondisi konseli apa adanya. Konselor harus dapat menciptakan suasana yang kondusif saat proses konseling berlangsung.

⁹Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Yogyakarta: UII Press. 2001), hal. 36-37

¹⁰Hartono dan Boy Soemardji, *Psikologi Konseling (edisi revisi)* (Jakarta: Kencana, 2013), hal. 50

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

Posisi konselor adalah sebagai pihak yang membantu, menempatkan pada posisi yang benar-benar dapat memahami dengan baik permasalahan yang dihadapi konseli.¹¹

2) Konseli

Konseli dalam bahasa ingris disebut *client* adalah individu yang memperoleh pelayanan konseling.

Menurut terminologi konvensial, konseli adalah seseorang atau sekelompok orang yang mengalami masalah, sehingga mereka membutuhkan bantuan konseli agar dapat menghadapi, memahami dan memecahkan masalahnya tersebut. Dalam terminologi modern, siapa saja yang memperoleh pelayanan konseling disebut konseli. Baik berstatus sebagai perserta didik, pegawai perusahaan, pegawai pemerintah, ibu rumah tangga, ayah, pemuda/remaja, orang dewasa maupun lansia. Mereka yang secara sadar membutuhkan pelayanan konseling.¹²

3) Masalah

Pada dasarnya setiap individu menghadapi permasalahan dalam hidupnya dengan intensitas yang berbeda. Diantara masalah-masalah tersebut, ada beberapa masalah yang dapat dipecahkan sendiri tanpa intervensi dari konselor, sedangkan

.

¹¹Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik* (Jakarta: Kencana. 2011), hal. 22

¹²Hartono Boy Soemardji, Psikologi Konseling (edisi revisi), hal. 76

masalah lainnya masih belum bisa diselesaikan sehingga mereka membutuhkan bantuan dari konselor. 13

e. Asas-asas Bimbingan Konseling Islam

Dalam bimbingan dan konseling islam, berdasarkan pada Al-Qur'an dan Hadist atau sunnah nabi. Di tambah dengan berbagai landasan-landasan tersebut dijabarkan asas-asas atau prinsip-prinsip pelaksanaan bimbingan dan konseling islam sebagai berikut.¹⁴

1. Asas-asas kebahagiaan dunia dan akhirat

Bimbingan dan Konseling Islam tujuannya adalah membantu konseli yakni orang yang dibimbing, mencapai kebahagiaan hidup yang senantiasa didambakan oleh setiap muslim.''Dan di antara mereka ada orang yang berdoa: Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa neraka". (QS.Al-Bagarah:201). 15

2. Asas fitrah

Bimbingan dan Konseling Islam merupakan bantuan kepada konseling untuk mengenal, memahami dan menghayati fitrahnya, sehingga segala gerak tingkah laku dan tindakannya sejalan dengan fitrahnya tersebut.

¹³Hartono Boy Soemardji, *Psikologi Konseling (edisi revsi)*, hal. 83

¹⁴Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dak Konseling Dalam Islam* (Yogyakarta: UII Press. 2001), hal.

¹⁵Departement Agama RI. Al-Our'an dan Terjemahannya

Manusia menurut islam, dilahirkan dalam keadaan fitrah yaitu berbagai kemampuan potensial bawaan dan kecenderungan sabagai muslim atau beragama islam. Bimbingan dan Konseling membantu konseli atau untuk mengenal dan memahami fitrahnya itu, atau mengenal kembali fitrahnya tersebut manakala pernah tersesat serta menghargainya, sehingga dengan demikian akan mampu mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat karena bertingkah laku sesuai dengan fitrahnya itu. Seperti hadist:

"Setiap manusia dilahirkan ibunya dalam keadaan fitrah, maka kemudian ayah ibunya menjadikannya Yahudi, Nasrani atau Majusi.Dan jika ayah dan ibunya itu seorang muslim, maka jadilah si anak seorang muslim".

(H.R. Muslim)¹⁶

3. Asas Lillahi ta'ala

Bimbingan dan Konseling Islam diselenggarakan semata-mata karena Allah. Konsekuensi dari asas ini berarti pembimbing melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan

٠

¹⁶ Abi Abdillah Muhammad bin Isma il Al-Bukhori, Matan Bukhori, Penerbit, Nurul Huda Surabaya, 194 H

tanpa pamrih, sementara yang dibimbing pun menerima atau meminta bimbingan atau konseling dengan ikhlas dan rela karena semua pihak merasa semua yang dilakukan adalah karena untuk pengabdian kepada Allah semata, sesuai dengan funsi dan tugasnya sebagai makhluk Allah yang harus senantiasa mengabdi pada-Nya.

Katakanlah: ''Sesungguhnya shalatku ibadahku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam''.

(OS. Al-An'am:162)¹⁷

4. Asas bimbingan seumur hidup

Manusia hidup betapa pun tidak ada yang sempurna dan selalu bahagia. Dalam kehidupannya mungkin saja manusia akan menjumpai berbagai kesulitan dan kesusahan. Oleh karena itulah maka bimbingan dan konseling islam diperlukan selama hayat masih di kandung badan.

-

 $^{^{\}rm 17}$ Al-Qur'an dan terjemahannya, CV PENERBIT J-ART, 2005

طلبُ العِلْمِ فَرِيْضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ (رواهابن عبد

البرعن أنس

"Menuntut ilmu itu wajib bagi setiap orang islam". (H.R. Ibnu Abdulbar dari Anas)¹⁸

5. Asas kesatuan jasmaniah rohaniah

Manusia itu dalam hidupnya di dunia merupakan satu kesatuan jasmaniah rohaniah. Bimbingan dan konseling islami memperlakukan konselinya sebagai makhluk jasmaniah rohaniah, tidak memandangnya sebagai makhluk biologis semata, atau makhluk rohania semata. Bimbingan dan Konseling Islami membantu individu untuk hidup dalam keseimbangan jasmaniah rohania tersebut.

Dalam hadist Nabi disebutkan bahwa perlunya keseimbangan jasmaniah dan rohaniah ini, langsung ataupun tidak, antara lain sebagai berikut:

''Hampir-hampir kekafiran itu membawa ke dalam kekufuran''. (H.R.Abu Na'im dari Anas)¹⁹

_

¹⁸ Drs. Abd. Wadud, MA, Qur'an Hadits, PT. Karya toha putra, 2009

¹⁹ Ichsan Suhada, Qur'an Hadist, Penerbit PT. Inperial BHAKTI Utama, 2009

6. Asas keseimbangan rohaniah

Rohaniah manusia memiliki unsur daya kemampuan pikir, merasakan atau menghayati dan kehendak atau hawa nafsu, serta juga akal. Kemampuan ini merupakan sisi lain kemampuan fundamental untuk potensi mengetahui, memperhatikan, menganalisis dan menghayati. Orang yang dibimbing diajak untuk menginternalisasikan norma dengan dengan mempergunakan semua kemampuan rohaniah potensialnya tersebut bukan Cuma mengikuti hawa nafsu semata.

7. Asas sosialitas manusia

Manusia merupakan makhluk sosial, pergaulan, cinta kasih, rasa aman, penghargaan terhadap diri sendiri dan orang lain, rasa memiliki dan dimiliki, semuanya merupakan aspekaspek yang diperhatikan di dalam bimbingan dan konseling islam, karena merupakan ciri hakiki manusia.

8. Asas kekhalifahan manusia

Manusia menurut isam, diberi kedudukan yang tinggi sekaligus tanggung jawab yang besar, yaitu sebagai pengelola alam semesta. Dengan kata lain, manusia dipandang sebagai makhluk berbudaya yang mengelola alam sekitar sebaikbaiknya. Sebagai khalifah, manusia harus memelihara keseimbangan ekosistem, sebab problem-problem kehidupan

kerap kali muncul dari ketidak seimbangan ekosistem tersebut yang diperbuat oleh manusia itu sendiri. Bimbingan fungsinya untuk kebahagiaan dirinya dan umat manusia. Kedudukan manusia sebagai khalifah itu dalam keseimbangan dengan kedudukannya sebagai makhluk Allah yang harus mengabdi pada-Nya. Dengan demikian, jika memiliki kedudukan tidak akan mempeturutkan hawa nafsu semata.

9. Asas keselarasan dan keadilan

Islam menghendaki keharmonisan, keselarasan, keseimbangan, keserasian, dalam segala segi. Dengan kata lain, islam menghendaki manusia berlaku adil terhadap haknya diri sendiri, hak orang lain, hak alam semesta dan juga hak tuhan. Salah satu hadist menyiratkan keharusan adanya keseimbangan atau keharmonisan yaitu yang artinya: ''Sebaik-baik perkara itu yang tengah-tengahnya''.

10. Asas pembinaan akhlaqul karimah

Manusia menurut pandangan islam, memiliki sifat-sifat yang baik sekaligus memiliki sifat-sifat yang lemah. Sifat-sifat yang baik merupakan sifat yang dikembangkan oleh bimbingan dan konseling islami. Bimbingan dan konseling islami membantu konseli atau yang dibimbing, memelihara, mengembangkan, menyempurnakan sifat-sifat yang baik tersebut. Sejalan dengan tugas dan fungsi Rasulullah diutus oleh

Allah SWT seperti disebutkan dalam salah satu hadistnya, yang artinya: "Sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan ahklak mulia". (H.R. Ahmad dan Thabrani dari Abu Huraira)

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

11. Asas saling menghargai dan menghormati

Dalam bimbingan dan konseling islami kedudukan pembingbing atau konselor dengan yang dibimbing atau konseli pada dasarnya sama atau sederajad, berbedaan nya terletak pada fungsinya saja, yakni pihak yang satu satu memberikan bantuan. Hubungan yang terjalin antara pihak pembingbing dengan yang dibimbing merupakan hubungan yang saling menghormati sesuai dengan kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah.

12. Asas musyawarah

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

13. Asas keahlian

Bimbingan dan konseling islami dilakukan oleh orangorang yang memang memiliki keahlian dibidang tersebut, baik keahlian dalam metodologi, dan tehnik-tehnik bimbingan dan konseling maupun dalam bidang yang menjadi permasalahan objek garapan atau materi bimbingan dan konseling. ''Jika suatu perkara diserahkan kepada orang yang bukan ahlinya maka tunggu sajalah saat kehancurannya''. (HR. Bukhari)²⁰

2. Terapi realitas

a. Pengertian terapi realitas

Terapi Realitas adalah suatu system yang di fokuskan pada tingkah laku yang sekarang . terapy realitas sebuah metode konseling dan psikoterapi perilaku kognitif yang sangat berfokus dan interaktif, dan merupakan salah satu yang telah diterapkan dengan sukses dalam berbagai lingkup. Sistem Terapi Realitas ini difokuskan pada tingkah laku 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

²⁰Aunur Rahim Faqih, Bimbingan dan Konseling dalam islami (Yogyakarta: UII Press. 2001), hal. 22-35

²¹Stephen Palmer, Konseling dan Psikoterapi, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hal 525

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.²²

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 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.²³

.

²²Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2009), Hal.263-265

²³W.S. Winkel & MM. Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta : Media Abadi, 2004), hal. 459.

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.²⁴

b. Tujuan terapi realitas

Secara umum tujuan konseling terapi realitas sama dengan tujuan hidup, yaitu individu mencapai kehidupan dengan successidentity. 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.

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

_

²⁴DR. Namora Lumongga Lubis, M.Sc, *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), hal. 185.

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.

- 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 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.²⁵

c. Ciri-ciri terapi realitas

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

- 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 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

.

²⁵ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2011), hal 201-202

- 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 kebutuhankebutuhannya.
- 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.
- 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.²⁶

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.
- 6) Memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi.

-

²⁶Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2009), Hal.265-269

- 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 pempraktek terapi realitas tidak menghabiskan waktunya untuk bertindak sebagai "detektif" mencari alasanalasan, 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.

3. Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Realitas Untuk Menangani Seorang Remaja Stres Yang Hamil Di Luar Nikah

Dengan jelas dan panjang lebar di atas telah diuraikan tentang terapi realitas dan stres seorang remaja yang hamil di luar nikah . pada masa ini sebenarnya tidak mempuyai tempat yang jelas karena remaja tersebut tidak tergolong dewasa atau tua, umur 18 tahun bukanlah saatnya untuk hamil karena jika semua itu terjadi maka bisa menyebabkab remaja tersebut sulit untuk melahirkan.

Menurut Kartini Kartono remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/fungsi untuk memasuki masa dewasa. Batasan yang umum digunakan para ahli adalah antara 20-25 tahun, itu sudah di artikan masa baliq atau keterbukaan terhadap lawan jenis.²⁷

Salah satu teori yang terkenal dari Abraham Maslow adalah teori hierarki kebutuhan manusia. Secara sederhana, teori ini mengatakan bahwa untuk mencapai kebutuhan puncak, manusia perlu terlebih dahulu memenuhi kebutuhan-kebutuhan ada yang dibawahnya. Kebutuhan dasar memegang peranan penting, sebab terhambatnya pemenuhan kebutuhan dasar dapat menjadi penghalang psikis untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan berikutnya. Kebutuhan dasar manusia adalah kebutuhan fisiologis, yakni kebutuhan makan,

²⁷Kartini Kartono, *Patologi Sosial 2 Kenakalan Remaja* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010), hal 6

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 mempuyai 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 memilki 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

tidak menyenangkan. Mengacu pada teori hierarki kebutuhan yang dikemukan oleh Maslow, Glasser mendasari pandangannya tentang kebutuhan manusia untuk dicintai dan mencintai, dan kebutuhan untuk merasa berharga bagi orang lain.²⁸

Stres merupakan gangguan jiwa setiap individu yang mempuyai masalah, terutama masalah hamil di luar nikah.

Dalam kaitannya dengan terapi realitas remaja stres yang hamil di luar nikah, pada studi kasus dalam penelitian ini, maka terapi realitas berperan untuk memberi motivasi supaya lebih tegar, sabar dan sadar akan apa yang dilakukan dulu, dan mulailah buka lembara baru, buanglah masa lalu yang sudah terjadi kemaren , dan mulailah berpikir rasional menjadi bagian yang sangat penting untuk terjadinya perubahan tingkah laku. Pada dasarnya setiap individu terdorong untuk memenuhi kebutuhan dan keinginannya, dimana kebutuhan bersifat universal pada semua individu, sementara keinginan bersifat unik pada masing-masing individu. Ketika seseorang dapat memenuhi apa yang diinginkan, kebutuhan tersebut terpuaskan.

Tetapi, jika apa yang diperoleh tidak sesuai dengan keinginan, maka orang akan mengalami stres, dan pada akhirnya akan terus memunculkan perilaku baru sampai akhirnya membuatnya menyesal. Artinya, akan timbul perbedaan antara apa yang diinginkan dengan apa

²⁸ Gantika Komala Sari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT. Indeks, 2011), hal. 236.

yang diperoleh, membuat individu terus memunculkan perilakuperilaku yang spesifik.

Bimbingan konseling Islam dengan terapi realitas untuk menangani stres seorang remaja yang hamil di luar nikah bertujuan agar konseli peka terhadap pemikiran dan perasaan yang selama ini dilakukan yaitu kesadaran diri dan penerimaan diri, melakukan perubahan-perubahan yang positif dari segi tingkah laku dan kognitif konseli. Dalam proses konseling menekankan fungsi kuratif kepada klien yang mengalami masalah agar terbebas dari masalah yang selama ini ada pada diri konseli. Dengan mengajak berpikir rasional, memberi arahan yang baik, menceritakan hal sama yang di alami konseli, selalu istigfar, memberikan fakta-fakta yang ditemukan pada masa sekarang diharapkan konseli mampu mengatasi kesulitan yang dihadapi.

4. Remaja

Kata remajaberasal dari kata latin*adolensence* yang berarti tumbuh, atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah adolensence mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik (Zakiah Darajad,2007). Pasa masa ini sebenarnya tidak mempunyai tempat yang jelas karena tidak termasuk golongan anak tetapi tidak juga golongan dewasa atau tua.²⁹

²⁹ Zakiah Daradjat, Kesehatan Mental, (Jakarta: Gunung Agung, 2007), hal. 101

Menurut Kartini Kartono remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/ fungsi untuk memasuki masa dewasa.

Batasan yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga, yaitu 12 - 15 tahun = masa remaja awal, 15 - 18 tahun = masa remaja pertengahan, dan 18 - 21 tahun = masa remaja akhir.30

Remaja dalam pengertian umum diartikan masa baliq atau keterbukaan terhadap lawan jenis. Konsep ini tidak jauh berbeda dengan F.J.Monks, et. alyang menyatakan remaja adalah:

- a. Mulai dewasa; sudah sampai umur untuk kimpoi
- b. Muda (tentang anak laki-laki dan perempuan), mulai muncul rasa cinta birahi meskipun konsep ini kelihatan sederhana tetapi setidaknya menggambarkan sebagaian dari pengertian remaja.³¹

Masa remaja adalah masa peralihan, yang ditempuh oleh seseorang dari kanak-kanak menuju dewasa. Atau dapat dikatakan bahwa masa remaja adalah perpanjangan masa kanak-kanak sebelum mencapai masa dewasa, maka biasanya terjadi percepatan pertumbuhan dalam segi fisik maupun psikis, baik ditinjau dari bentuk badan, sikap, cara berfikir dan bertindak, sehingga mereka dianggap bukan lagi anak-

³⁰Kartini Kartono, *Patologi Sosial 2 kenakalan Remaja* (Jakarta:PT Raja Grafindo Persada, 2010),

³¹ F.J. Monks, et.al, *Psikologi Perkembangan*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press 2009), hal. 261-262

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,

mengalami banyak pertentangan sosial, menentang pendapat orang dewasa, perasaan amat peka, kurang percaya diri, mulai timbul suka pada lawan jenis, peka terhadap persoalan susila, dan suka berkhayal.³²

Menurut Pikumas, masa remaja dibagi menjadi beberapa fase, yaitu Remaja awal: 12-15 tahun; Remaja Madya: 15-18 tahun; Remaja Akhir: 18-22 tahun. Selain itu masa remaja dipandang sebagai masa transisi yang dipenuhi dengan berbagai bentuk perlawanan terhadap berbagai hal yang tidak disenanginya, sehingga akan timbul berbagai badai kehidupan yang kemudian akan merembet kepada berbagai ketegangan psikologis. Selanjutnya akan muncul berbagai dampak psikologis.

Ada juga batasan yang lebih jelas untuk menunjukkan tanda-tanda biologisnya, yakni anak pria telah mengalami mimpi basah atau mengeluarkan sperma dari alat vital sementara anak putri setiap bulan sekali mengalami menstruasi.

Ciri-ciri lain dapat pula dilihat dari tingkah laku yang mulai pesolek, adanya perubahan intonasi suara dan tumbuhnya bulu rambut pada bagian tertentu di tubuh.

Secara psikologis, pada periode ini seseorang anak akan mengalami masa-masa perubahan tingkah laku dan pola pikir. Di satu sisi ia tidak ingin lagi disebut kanak-kanak, namun untuk tampil sebagai orang dewasa juga belum saatnya. Pada periode perkembangan inilah terkadang terjadi

_

³² Ny.Y.Singgih D. Gunarsa dan Singgih D Gunarsa, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: BPK Gunung Agung, 2006), hal 14-15

tindakan-tindakan mengejutkan, letupan-letupan emosional dan perilaku sok jagoan.³³

Mengenai ciri-ciri remaja tidak mesti dilihat dari satu sisi, tetapi dapat dilihat dari berbagai segi. Misalnya dari segi usia, perkembangan fisik, phisikis, dan perilaku. Menurut (Hurlock, Elzabeth 1999),ciri-ciri remaja usianya berkisar 12-20 tahun yang dibagi dalam tiga fase yaitu; Adolensi diri, adolensi menengah, dan adolensi akhir. Penjelasan ketiga fase ini sebagai berikut.

a. Adolensi dini

Fase ini berarti preokupasi seksual yang meninggi yang tidak jarang menurunkan daya kreatif/ ketekunan, mulai renggang dengan orang tuanya dan membentuk kelompok kawan atau sahabat karib, tinggah laku kurang dapat dipertanggungjawabkan. Seperti perilaku di luar kebiasaan, delikuen,dan maniakal atau defresif.

b. Adolensi menengah

Fase ini memiliki umum: Hubungan dengan kawan dari lawan jenis mulai meningkat pentingnya, fantasi dan fanatisme terhadap berbagai aliran, misalnya, mistik, musik, dan lain-lain. Menduduki tempat yang kuat dalam perioritasnya, politik dan kebudayaan mulai menyita perhatiannya sehingga kritik.....tidak jarang dilontarkan kepada keluarga dan masyarakat yang dianggap salah dan tidak benar,

.

³³ Pikumas, *Psikologi Perkembangan Remaja*, (Bandung: PT Rosda Karya:)

seksualitas mulai tampak dalam ruang atau skala identifikasi, dan desploritas lebih terarah untuk meminta bantuan.

c. Adolesensi akhir

Masa ini remaja mulai lebih luas, mantap, dari dewasa dalam ruang lingkup penghayatannya .Ia lebih bersifat 'menerima'dan 'mengerti' malahan sudah mulai menghargai sikap orang/pihak lain yang mungkin sebelumnya ditolak. Memiliki karier tertentu dan sikap kedudukan, kultural, politik, maupun etikanya lebih mendekati orang tuanya.Bila kondisinya kurang menguntungkan, maka masa turut diperpanjang dengan konsekuensi .imitasi, bosan, dan merosot tahap kesulitan jiwanya.Memerlukan bimbingan dengan baik dan bijaksana, dari orang-orang di sekitarnya.

Ciri-ciri Perkembangan remaja:

a. Perkembangan fisik

Perkembangan fisik sudah di mulai pada masa praremaja dan terjadi cepat pada masa remaja awal yang akan makin sempurna pada masa remaja pertengahan dan remaja akhir. Cole (dalam monks, 2002:16) berpendapat bahwa perkembangan fisik merupakan dasar dari perkembangan aspek lain yang mencakup perkembangan psikis dan sosialis. Artinya jika perkembangan fisik berjalan secara baik dan lancar, maka perkembangan psikis dan sosial juga akan lancar. Jika perkembangan fisik terhambat sulit untuk mendapat tempat yang wajar dalam kehidupan masyarakat dewasa.

b. Perkembangan Kognitif Remaja

Perkembangan kognitif remaja menurut Piaget (dalam Elisabet,1999:117) menjelaskan bahwa selama tahap operasi formal yang terjadi sekiyar usia 11-15 tahun. Seorang anak mengalami perkembangan penalaran dan kemampuan berfikir untuk memecahkan dihadapinya persoalan yang berdasarkan pengalaman langsung.Struktur kognitif anak mencapai pematangan pada tahap ini.Potensi kualitas penalaran dan berfikir (reasoning dan thinking) berkembang secara maksimum.Setelah potensi perkembangan maksimum ini terjadi, seorang anak tidak lagi mengalami perbaikan struktural dalam kualitas penalaran pada tahap perkembangan selanjutnya.

Remaja yang sudah mencapai perkembangan operasi formal secara maksimum mempunyai kelengkapan struktural kognitif sebagai mana halnya orang dewasa. Namun, hal itu tidak berarti bahwa pemikiran (thinking) remaja dengan penalaran formal (formal reasoning) sama baiknya dengan pemikiran aktual orang dewasa karena hanya secara potensial sudah tercapai.

c. Perkembangan Emosi Remaja

Emosi merupakan salah satu aspek psikologis manusia dalam ranah efektif. Aspek psikologis ini sangat berperan penting dalam kehidupan manusia pada umumnya, dan dalam hubungannya dengan orang lain pada khususnya. Keseimbangan antar ketiga ranah

psikologis sangat di butuhkan sehingga manusia dapat berfungsi dengan tepat sesuai dengan stimulus yang di hadapinya.³⁴

d. Remaja dan kenakalannya

Kenakalan remaja merupakan masalah masa remaja yang berdimensi luas. Masalah ini mencakup berbagai tingkah laku sejak dari tampilan tingkah laku yang tidak dapat diterima secara sosial hingga tindakan kriminal. Karenanya, akibat-akibat kenakalan remaja dapat berhubungan dengan persoalan sosial yang luas serta penegakan hukum. Apa pun akibatnya, kenakalan remaja bersumber dari kondisi perkembangan remaja dalam interaksinya dengan lingkungan.

Menurut Santrock. John W 1983 kenakalan remaja yang disebabkan faktor orang tua antara lain adalah kegagalan memantau anak secara memadai, dan pendisiplinan yang tidak efektif. penyimpangan sikap dan perilaku remaja ditimbulkan oleh berbagai kondisi yang terjadi jauh sebelumnya, antara lain oleh kegoncangan emosi, frustrasi, kehilangan rasa kasih sayang atau merasa dibenci, diremehkan, diancam, dihina, yang semua itu menimbulkan perasaan negatif dan kemudian dapat diarahkan kepada setiap orang yang berkuasa, tokoh masyarakat dan pemuka agama dengan meremehkan nilai-nilai moral dan akhlak. Pengentasan masalah siswa yang berhubungan dengan kenakalan remaja tidak hanya memerlukan

-

³⁴Hurlock, Elzabeth. *Psikologi Perkembangan Edisi kelima*. (Jakarta: Erlangga.terj. Istiwidayanti,1999), hal. 34-37

perubahan insidental pada sikap dan perlakuan orang tua serta berbagai elemen dalam masyarakat, melainkan juga dengan pengungkapan dan pemahaman mendalam terhadap faktor-faktor timbulnya tingkah laku yang tidak dikehendaki itu.Artinya, diperlukan penelusuran terhadap kehidupan yang dilalui sebelumnya dengan pendekatan dan teknik bantuan profesional.Kehidupan remaja tersebut sebagian besarnya terkait dengan kehidupan dalam keluarga dan kondisi orang tua mereka.³⁵

Kebutuhan-kebutuhan Remaja

a. Kebutuhan primer atau kebutuhan remaja pada umumnya tidak banyak berbeda dengan kebuthan anak-anak atau manusia. Mereka juga membutuhkan apa yang dibutuhkan oleh makhluk hidup pada umumnya, seperti makan, minum, istirahat, kegiatan, tidur, oksigen dan lain sebagainya. Kebutuhan remaja sebagaimana kebutuhan manusia lainnya dibagi dua golongan besar yaitu:

1) Kebutuhan fisik jasmaniah

Kebutuhan fisik jasmaniah merupakan kebutuhan pertama yang disebut juga dengan kebutuhan primer, seperti makan dan minum, seks dan lain sebagainya. Jika kebutuhan tersebut tidak dipenuhi maka akan hilang keseimbangan fisiknya, misal apa bila

³⁵Santrock, John W. 1983. *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup*. .(Jakarta: Erlangga terj. Achmad Chusairi dan Juda Damanik, 2002), hal. 67

manusia itu merasa lapar perutnya terasa kosong dan akan merasakan tidak enak badan.

2) Kebutuhan mental rohaniah (Psikis dan sosial)

Remaja sebagai manusia di samping berusaha memenuhi kebutuhannya yang bersifat fisik atau jasmaniah, ia juga harus memenuhi kebutuhan mental rohaniahnya. Kebutuhan mental rohaniah inilah yang membedakan dengan makhluk Allah lainnya. Yang terpenting dari kebutuhan yang bersifat mental rohaniah ini adalah sebagi berikut:

b. Kebutuhan akan agama

Barangkali kali banyak dari kita yang tidak menyadari ketika mendengar bahwa dari sejak lahir kita sudah membutuhkan agama, agama yaitu iman yang dinyakini oleh fikiran, diresapkan oleh perasaan dan dilaksanakan dalam tindakan, perbuatan, perkataan dan sikap.

c. Kebutuhan akan kasih sayang dan rasa kekeluargaan

Rasa kasih adalah kebutuhan jiwa yang paling mendasar dan pokok dalam hidup manusia. Remaja yang merasa kurang disayang oleh ibu dan bapaknya akan menderita batinnya. Kesehatan akan terganggu dan mungkin kecerdasannya akan terhambat pertumbuhannya, kelakuannya mungkin menjadi nakal, bandel, keras kepala dan sebagainya. Selain itu kebutuhan akan kasih sayang pada usia remaja merupakan kebutuhan yang prinsip bagi kesehatan jiwa

dan mental remaja, karena ini merupakan jalan penghargaan dan penerimaan sosial.

d. Kebutuhan akan rasa aman

Kebutuhan remaja akan rasa aman mendorong untuk selalu berusaha mencari rezeki dan meningkatkan nilai-nilai kehidupan. Remaja akan berusaha akan menghindarkan segala kemungkinan yang akan membawanya kepada kesusahan atau hilangnya rasa aman tersebut.

e. Kebutuhan akan penyesuian diri

Penyesuaian diri dibutuhkan oleh semua orang dalam pertumbuhan yang manapun, dan lebih dibutuhkan pada usia remaja. Karena pada usia ini remaja mengalami banyak kegoncangan-kegoncangan dan perubahan dalam dirinya. Apa bila seseorang tidak berasil menyesuaikan diri pada masa kanak-kanaknya maka ia dapat mengejarnya pada usia remaja.

f. Kebutuhan akan kebebasan

Kebutuhan akan kebebasan bagi remaja merupakan manifestasi perwujudan diri. Kebebasan emosional dan materi juga merupakan kebutuhan fital remaja di masa kini.

g. Kebutuhan akan pengendalian diri

Remaja membutuhkan pengendalian diri, karena dia belum mempuyai pengalaman yang memandai untuk itu. Dia sangat peka karena pertumbuhan fisik dan seksual yang berlangsung dengan cepat.

Sebagai akibat dari pertumbuhan fisik dan seksual tersebut, terjadi kegoncangan dan kebimbangan dalam dirinya terutama dalam pergaulan terhadap lawan jenis.

h. Kebutuhan akan penerimaan sosial

Remaja membutuhkan rasa diterima oleh orang-orang dalam lingkungannya, dirumah, di sekolah maupun dilingkungan dimana dia hidup. Merasa diterima oleh orang tua dan keluarga merupakan faktor yang sangat penting untuk mencapai rasa diterima oleh masyarakat. ³⁶

5. Stress

a. Pengertian stress

Orang seringkali mengalami hambatan dalam pemuasan suatu kebutuhan, motif dan keinginan. Stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (an internal and eksternal pressure and other troublesome condition in life). Dalam kamus psikologi (Chaplin, 2002) stres merupakan suatu keadaan tertekan baik itu secara fisik maupun psikologis. Stres bersumber dari frustasi dan konflik yang dialami individu yang dapat berasal dari berbagai bidang kehidupan manusia. Dalam hal hambatan ada beberapa macam hambatan yang biasanya dialami individu:

 Hambatan fisik, kemiskinan, kekurangan gizi, bencana alam dan seba

.

³⁶ H. Panut Panuju Ida Umami, *Psikologi Remaja*, (Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya, 1999), hal. 27-40

- Hambatan sosial, kondisi keekonomian yang tidak bagus, persaingan hidup yang keras, perubahan tidak pasti dalam berbagai aspek kehidupan.
- 3) Hambatan pribadi, keterbatasan-keterbatasan pribadi individu dalam bentuk cacat fisik atau penampilan fisik yang kurang menarik bisa menjadi pemicu frustasi dan stres pada individu

Konflik antara dua atau lebih kebutuhan atau keinginan yang ingin dicapai, yang terjadi secara berbenturan juga bisa menjadi penyebab timbulnya stres. Bila kita ingin mengetahui bagaimana cara mengatasi perilaku abnormal, terlebih dahulu kita harus mengetahui konflik yang dihadapi oleh individu.

Ada dua macam stres yang dihadapi oleh individu, yaitu;

- Stres yang non ego-envolved: stres yang tidak sampai mengancam kebutuhan dasar atau dengan kata lain disebut dengan stres kecilkecilan
- 2) Stres yang *ego-envolved*: stres yang mengancam kebutuhan dasar serta integritas kepribadian seseorang.
- 3) Kemampuan individu dalam bertahan terhadap stres sehingga tidak membuat kepribadiannya ''berantakan'' disebut dengan tingkat toleransi terhadap stres.³⁷

,

³⁷ Iin Tri Rahayu,S.Psi,M.Si,Psi,Psikoterapy (UIN Malang Press, 2009), hal 175-177

Menurut Hans Selye Stress adalah respon manusia yang bersifat nonspesifik terhadap setiap tuntutan kebuthan yang ada dalam dirinya.

Stress suatu kekuatan yang mendesak atau mencekam, yang menimbulkan suatu ketegangan daqlam diri seseorang" (Soeharto Heerdjan. 1987)

"Stress adalah segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri , dan karena itu, sesuatu yang mengganggu keseimbangan kita" (Maramis, 1999)

"Stress adalah reaksi atau respons tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan)"

Mendifinisikan stres merupakan masalah yang tidak mudah bahkan untuk pakar ilmu psikologi.

Jadi, secara umum yang dimaksud stress adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, dan ketegangan emosi.³⁸

b. Penggolongan stress

Menurut Suliswati, Yenni Sianturi, dkk (2005), apabila ditinjau dari penyebabnya stress dapat digolongkan sebagai berikut :

a) Stress fisik, disebabkan oleh suhu atau temperatur yang terlalu tinggi atau rendah, suara amat bising, sinar yang terlalu terang, atau tersengat arus listrik.

_

³⁸Hans Selye, *Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: Rajawali pers, 2008), hal.75-76

- b) Stress kimiawi, disebabkan oleh asam-basa kuat, obat-obatan, zat beracun, hormon, atau gas.
- c) Stress mikrobiologik, disebabkan oleh virus, bakteri, atau parasit yang menimbulkan penyakit.
- d) Stress fisiologik, disebabkan oleh gangguan struktur, fungsi jaringan, organ, atau sistemik sehingga menimbulkan fungsi tubuh tidak normal.
- e) Stress proses pertumbuhan dan perkembangan, disebabkan oleh gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada masa bayi hingga trua.
- f) Stress psikis/emosional, disebabkan oleh gangguan hububgan interpersonal, sosial, budaya, atau keagamaan.

Adapun stress ditinjau dari penyebabnya hanya dibedakan menjadi 2 macam, yaitu :

- a) Penyebab makro, yaitu menyangkut peristiwa besar dalam kehidupan, seperti kematian, perceraian, pensiun, luka batin, dan kebangkrutan.
- b) Penyebab mikro, yaitu menyangkut peristiwa kecil sehari-hari, seperti pertengkaran rumah tangga, beban pekerjaan, masalah apa yang akan dimakan, dan antri.

Stress dipengaruhi oleh faktor biologis dan faktor psikoedukatif/sosio kultural. Faktor frisiologis berupa herediter, konstitusi tubuh, kondisi fisik, neurofsilogik, dan neurohormonal.

Sedangkan faktor psikoedukatif/sosio kultural berupa perkembangan kepribadian, dan kondisi lain yang memengaruhinya.

c. Kemampuan individu menahan stress

Setiap individu mempunyai kemampuan yang berbeda-beda dalam menahan stress. Hal tersebut sangat bergantung pada sifat dan hakikat stress yaitu intensitas, lokal, lamanya, dan umum. Selain itu juga pada sifat individu yang terkait dengan proses adaptasi.

Sebagaimana dikemukakan bahwa stress apabila ditinjau dari tipe kepribadian individu dibedakan menjadi 2 macam, yaitu :

1) Tipe yang rentan (vulnerable)

Individu dengan tipe ini memiliki resiko yang tinggi mengalami stress dengan ciri-ciri kepribadian sebagai berikut :

- a) Cita-citanya tinggi (ambisius)
- b) Agresif
- c) Suka bersaing yang kurang sehat
- d) Banyak jabatan rangkap
- e) Emosional, yang ditandai dengan mudah marah, mudah tersinggung, mudah mengalami ketegangan, dan kurang sabar
- f) Terlalu percaya diri (over confident)
- g) Self kontrol kuat
- h) Terlalu waspada
- i) Tindakan dan cara bicaranya cepat serta tidak dapat diam (hiperaktif)

- j) Cakap dalam berorganisasi (organisatoris)
- k) Cakap dalam memimpim (leader)
- 1) 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

- f) Kewaspadaan wajar
- g) Self control wajar
- h) Self confident wajar
- i) Cara bicara tenang
- j) Cara bertindak tenang dan dilakukan pada saat yang tepat
- k) Ada keseimbangan waktu bekerja dan istirahat
- Sikap dalam memimpin maupun berorganisasi akomodatif dan manusiawi
- m) Mudah bekerja sama (kooperatif)
- n) Tidak memaksakan diri dalam menghadapi tantangan
- o) Bersikap ramah
- p) Mudah bergaul
- q) Dapat menimbulkan empati untuk mencapai kebersamaan (mutual benefit)
- r) Bersikap fleksibel, akomodatif, dan tidak merasa dirinya paling benar
- s) Dapat melepaskan masalah pekerjaan ataupun kehidupan disaat libur
- t) Mampu menahan dan mengendalikan diri³⁹

.

³⁹Drs. Sunaryo, M.Kes (2004). *Psikologi untuk Keperawatan*. (Jakarta: EGC, 2004), hal 22-24

d. Tahapan stress

Menurut Dr.Robert J. Van Amberg (1979), sebagaimana dikemukakan bahwa tahapan stress ada 6 tahapan, yaitu sebagai berikut:⁴⁰

- Stress tahap pertama (paling ringan), yaitu stress yang disertai perasaan nafsu bekerja yang besar dan berlebihan, mampu menyelesaikan pekerjaan tanpa memperhitungkan tenaga yang dimiliki, dan penglihatan menjadi tajam.
- 2) Stress tahap kedua, yaitu stress yang disertai keluhan, seperti bangun pagi tidak segar atau letih, lekas capek pada saat menjelang sore, lekas lelah sesudah makan, tidak dapat rileks, lambung atau perut tidak nyaman, jantung berdebar, dan punggung tegang. Hal ini karena cadangan tenaga tidak memadai.
- 3) Stress tahap ketiga, yaitu tahapan stress dengan keluhan, seperti defekasi yang tidak teratur, otot semakin tegang, emosional, insomnia, mudah terjaga dan sulit tidur kembali, koordinasi tubuh terganggu, dan mau jatuh pingsan.
- 4) Stress tahap keempat, yaitu tahapan stress dengan keluhan, seperti tidak mampu bekerja sepanjang hari, aktivitas pekerjaan terasa sulit dan menjenuhkan, kegiatan rutin terganggu, gangguan pola tidur, sering menolak ajakan, konsentrasi dan daya ingat menurun, serta timbul ketakutan dan kecemasan.

.

⁴⁰Dr.Robert J. Van Amberg (Yokyakarta: PT, Raja Grafindo Persada,1979),hal 16

- 5) Stress tahap kelima, yaitu tahapan stress yang ditandai dengan kelelahan fisik dan mental, ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan yang sederhana dan ringan, gangguan pencernaan berat, meningkatnya rasa takut dan cemas, bingung, dan panik.
- 6) Stress tahap keenam (paling berat), yaitu tahapan stress dengan tanda-tanda seperti jantung berdebar keras, sesak napas, badan gemetar, dingin, dan banyak keluar keringat, loyo, serta pingsan atau collaps.

e. Reaksi-reaksi terhadap stress

Stress dapat menimbulkan berbagai macam reaksi, baik reaksi terhadap tubuh maupun terhadap psikologis. Adapun reaksi tubuh terhadap stress sebagai berikut.

- 1) Rambut. Rambut semula yang berwarna hitam pekat, lambat laun akan mengalami perubahan warna. Ubanan terjadi sebelum waktunya, demikian pula dengan kerontokan rambut.
- Mata. Ketajaman mata seringkali terganggu. Hal ini disebabkan karena otot-otot bola mata mengalami kekenduran atau sebaliknya sehingga mempengaruhi fokus lensa mata.
- Telinga. Pendengaran seringkali terganggu dengan suara berdenging (tinitus).

- 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 otototot lingkar 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

- air kecil lebih sering dari biasanya, meskipun ia bukan penderita kencing manis (diabetes mellitus).
- 12) Sistem Otot dan tulang. Orang yang menderita stress seringkali juga mengalami gangguan pada otot dan tulang (musculoskeletal).

 Otot terasa sakit seperti ditusuk-tusuk, pegal dan tegang. Selain itu, keluhan-keluhan pada tulang persendian sering pula dialami, misalnya rasa ngilu atau rasa kaku bila menggerakan anggota tubuhnya. Masyarakat awam sering mengenal gejala ini sebagai keluhan "pegal-linu".
- 13) Sistem Endokrin. Gangguan pada sistem endokrin (hormonal) pada mereka yang mengalami stress adalah kadar gula yang meninggi, dan bila hal ini berkepanjangan bisa mengakibatkan yang bersangkutan menderita penyakit kencing manis (diabetes mellitus). Gangguan hormonal lain misalnya pada wanita adalah gangguan menstruasi yang tidak teratur dan rasa sakit (dysmenorrhoe).

Sedangkan reaksi psikologis terhadap stress antara lain :

1) Kecemasan

Kecemasan merupakan respon yang paling umum Merupakan tanda bahaya yang menyatakan diri dengan suatu penghayatan yang khas, yang sukar digambarkan. Jantung berdebar, keluar keringat dingin, mulut kering, tekanan darah tinggi dan susah tidur.

2) Kemarahan dan agresi

Merupakan perasaan jengkel sebagai respon terhadap kecemasan yang dirasakan sebuah ancaman. Reaksi umum lain terhadap situasi stress yang mungkin dapat menyebabkan agresi. Agresi adalah kemarahan yang meluap-luap, dan orang melakukan serangan secara kasar dengan jalan yang tidak wajar.Kadang-kadang disertai perilaku kegilaan, tindakan sadis dan usaha membunuh orang.

3) Depresi

Keadaan yang ditandai dengan hilangnya gairah dan semangat. Terkadang disertai rasa sedih yang berkepanjangan.

f. Cara mengendalikan stress

Adapun cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengendalikan stress yaitu:

1) Bersyukur

Bersyukur merupakan cara yang paling ampuh dalam mengatasi stress, bagaimana tidak. karena pada umumnya orang mengalami stress karena tidak kuat dengan apa yang telah terjadi atau keadaan yang menimpanya. Dengan bersyukur kita akan senantiasa ingat bahwa segala sesuatu yang kita peroleh merupakan pemberian dari Tuhan.

2) Kenali penyebab stress

Meskipun terdengar mudah, namun tidak segampang itu untuk mengenali sumber stress. Apa bila stress baru saja terjadi, mungkin bisa segera dikenali penyebabnya. Namun pada stress jangka panjang, penyebabnya mungkin sudah dilupakan atau bertumpuk-tumpuk dengan penyebab stress baru. Apabila sudah benar-benar mengenali penyabab stress, berkonsentrasilah pada masalah tersebut. Apabila belum bisa dipecahkan dengan segera, cobalah untuk setidaknya memperkecil dampaknya.

3) Buatlah perencanaan yang baik

Stres terjadi karena perubahan. Jika sudah direncanakan semua hal dengan baik, stres tidak akan berakibat buruk. Perubahan seharusnya bisa dilakukan dengan menyenangkan. Namun, tanpa perencanaan yang matang, perubahan bisa menjadi malapetaka. Buatlah perencanaan yang baik untuk segala hal misalnya menikmati saat istirahat di rumah, hingga merencanakan keuangan dengan benar.

4) Jagalah kesehatan

Tubuh yang sehat akan lebih mudah mengatasi stres. Makan dan berolahraga yang teratur serta istirahat dengan cukup.

5) Jagalah perasaan anda

Berhentilah selalu menjaga perasaan orang lain. Jika perasaan sendiri tidak dijaga, dampaknya juga akan buruk untuk orang-orang di sekitar kita. Tidak ada salahnya menolak hal-hal yang tida disukai. Untungnya, perempuan seringkali lebih mudah menunjukkan perasaan ketimbang seorang lelaki.

6) Mintalah bantuan

Jika tingkat stres sudah terlalu tinggi dan merusak kesehatan, berkonsultasilah pada orang-orang terdekat atau pada konsultan ahli. Jangan biarkan diri menderita stres terlalu lama.

- 7) Ingatlah bahwa sedikit stress justru baik karena dengan adanya stres, maka akan memiliki rangsangan untuk melakukan sesuatu dan bisa menjadikan stres sebagai alat pendorong untuk lebih berkembang dan maju. Hal inilah yang disebut dengan stres yang positif.
- 8) Terima kenyataan bahwa stres adalah bagian dari hidup. Selama hidup, stres tidak akan pernah bisa hindari 100%. Terimalah bahwa dalam hidup selalu akan muncul yang namanya stres. Karena jika menerima stres sebagai bagian hidup. Secara mental dan fisik akan lebih siap menghadapi stres.
- 9) Persiapkan diri untuk menghadapi berbagai berntuk stres setiap hari. Persiapan yang baik adalah selalu mempersiapkan diri untuk beradaptasi dengan segala situasi.
- 10) Hidupkan pengharapan dalam hati. Harapan dapat mengurangi dampak stres yang muncul. Dimana dengan harapan akan merasa adanya jalan keluar dari stres. Harapan akan muncul ketika kita sudah melakukan tindakan positif.

- 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 (merasabaik tubuh kimia).⁴¹

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

6. Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD)

a. Pengertian (KTD)

Kehamilan yang tidak diinginkan (KTD) adalah suatu kehamilan yang karena suatu sebab, yang keberadaannya tidak diinginkan oleh salah satu atau kedua calon orang tua bayi tersebut. KTD disebabkan oleh faktor kurangnya pengetahuan yang lengkap dan benar mengenai proses terjadinya kehamilan dan metode pencegahan kehamilan akibat terjadinya tindak perkosaan dan kegagalan alat kontrasepsi.

Kehamilan yang tak diinginkan dapat dialami oleh pasangan yang belum menikah maupun pasangan yang sudah menikah, remaja, pasangan muda, ibu - ibu setengah baya, bahkan akseptor KB pun, golongan atas, menengah maupun golongan bawah. Orang yang mengalami KTD secara langsung adalah wanita. Sebagian besar dari mereka mengambil keputusan dengan pengguguran kandungannya (aborsi). Karena sampai saat ini aborsi di Indonesia masih merupakan sesuatu yang tidak legal, banyak dari pasangan - pasangan yang mengalami KTD mengambil jalan aborsi dengan cara yang tidak aman.

Aborsi tidak aman ini dilakukan oleh tukang urut, dukun pijat, dukun beranak yang sangat berbahaya karena penolongnya tidak terlatih atau berkompeten, dilakukan di tempat yang tidak higienis, peralatan medis tidak tersedia dan tidak memenuhi standar minimal, serta metode atau prosedur tindakan aborsi yang dilakukan sangat berbahaya dan tidak dapat dipertanggungjawabkan secara medis. Akibatnya adalah kematian wanita akan menjadi salah satu risiko yang didapat dari tindakan aborsi tidak aman tersebut.

b. Faktor Penyebab Kehamilan Yang Tidak Diinginkan

- 1) Karena kurangnya pengetahuan yang lengkap dan benar mengenai proses terjadinya kehamilan, dan metode-metode pencegahan kehamilan. Hal ini bisa terjadi pada remaja yang belum menikah maupun yang sudah menikah. KTD akan semakin memberatkan remaja perempuan jika pasangannya tidak bertanggung jawab atas kehamilan yang terjadi.
- Kehamilan yang tidak diinginkan bisa terjadi akibat tindak perkosaan.
 - Dalam hal ini meskipun remaja putri memiliki pengetahuan yang cukup, tetapi ia tidak bisa menghindarkan diri dari tindakan seksual yang dipaksakan terhadapnya, sehingga bisa dipahami jika ia tidak menginginkan kehamilannya.
- Kehamilan yang tidak diinginkan bisa terjadi pada remaja yang telah
 - menikah dan telah menggunakan cara pencegahan kehamilan tetapi tidak berhasil (kegagalan alat kontrasepsi).
- 4) Kurangnya pendidikan tentang kesehatan reproduksi

- 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 sikapsikap 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

sering dilakukan secara sembunyi-sembunyi dan karenanya dalam banyak kasus jauh dari jaminan kesehatan (*unsafe*).

d. Dampak Psikologi Wanita Yang Kehamilannya Tidak Diinginkan

- 1) Pada Remaja atau pranikah. Psikologi yang di alami:
 - a) Rasa malu dan perasaan bersalah yang berlebihan dapat di alami remaja, apalagi bila kehamilan di ketahui pihak lain seperti orang tuanya selain itu peristiwa kehamilan pada masa remaja seringkali menghambat masa depan remaja dan juga anak yang di kandung
 - b) Perasaan ingin menggugurkan anaknya karna tidak mau untuk melahirkan
 - c) Perasaan tertekan karena di kucilkan oleh masyarakat atau alasan yang lain yang membuat seseorang tertekan karena kehamilan yang terjadi di luar nikah sehingga mengganggu kehamilannya.

2) Pada pranikah. Psikologi yang dialami:

- a) Perasaan malu karena hamil pada saat yang tidak tepat sehingga ingin untuk menggugurkannya, atau hamil pada saat umur sudah tua.
- b) Perasaan tertekan karna selalu melahirkan anak , ini juga dikarenakan suami atau keluarga yang tidak menginginkan seorang anak maka seorang ibu akan tertekan dan perpikir

- apakah kehamilan ini di beri tahu keluarga atau menyembunyikan tau juga menggugurkannya saja.
- c) kesehatan mental ibu maupun bapaknya. Menurut Najmanet al (1991).
- d) akan mengakibatkan kecemasan dan depresi yang berkelebihan bagi calon orang tua sehingga memiliki keinginan untuk menggugugurkan kandungan.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Hubungan antara bimbingan seksual dalam keluarga terhadap pergaulan anak di dusun kauman argomulyo cangringan sleman yogyakarta

Oleh : Risnawati prodi : Bimbingan penyuluhan islam fakultas dakwah IAIN sunan kali jaga.

Penelitian ini mengunakan deskripsi responden dan deskripsi variabel.penelitian mengenai bimbingan seksual dalam keluarga. Dan membahsa sejauh mana pengertian orang tua terhada sex anak. Sehingga mereka memberi informasi yang tepat kepada anak mereka yang menginjak dewasa.

Persamaan penelitian yakni objek yang diteliti ialah masalah orang tua yang kurang mengenal sex sampai ahirnya membiarkan anak bergaul sesukanya.

Perbedaan penelitian ini terletak pada penelitian ini lebih menekankan kepada bimbingan kelompok.

2. Konseling anak hamil di luar nikah

Oleh : mulat miyarsih prodi : bimbingan penyuluhan islam fakultas dakwah iain sunan kali jaga.

Karya ini mempelajari anak hamil diluar nikah dengan melihat kesebuah lembaga survey seberapa banyak anak yang hamil di luar nikah, dengan pilihan-pilihan aborsi, memeruskan kehamilan atau bunuh diri.

Persamaan penelitian yakni permasalahan yang sama-sama dalam mengambil jalan keluar dalam kehamilannya yaitu aborsi.

Perbedaan penelitian ini.

penelitian ini dilihat dari jenis metode penelitiannya menggunakan jenis eksperimen. sedangkan penelitian saya menggunakan studi kasus.

3. Bimbingan agama i<mark>sla</mark>m terhadap anak dalam keluarga muslim di desa panjang pundol bantul

Oleh: Hanifah prodi: bimbingan dan penyuluhan islam fakultas dakwah iain sunan kali jaga Karya ini membahas bagaimana bimbingan konseling islam yang dilakukan terhadap anak dengan membentuk keluarga yang islami.

Persamaan penelitian yakni permasalahan yang sama-sama dalam mengambil jalan keluar dalam kehamilannya yaitu manut terhadap kedua orang tua sebagaimana pengertian orang tua terhadap sek sehingga orang tua dapat memberi informan yang tepat terhadap anak

Perbedaan penelitian ini. Penelitian ini dilihat dari jenis metode penelitiannya menggunakan jenis deskripsi responden. sedangkan penelitian saya menggunakan studi kasus.

