

- 1) Perubahan dalam kondisi emosional: perubahan pada *mood* (periode terus-menerus dari perasaan terpuruk, depresi, sedih, atau muram). Meningkatnya iritabilitas (mudah tersinggung), kegelisahan, atau kehilangan kesabaran.
- 2) Perubahan dalam motivasi: perasaan tidak termotivasi, atau memiliki kesulitan untuk memulai (kegiatan) di pagi hari atau bahkan sulit bangun dari tempat tidur. Menurunnya tingkat partisipasi sosial atau minat pada aktivitas sosial. Kehilangan kenikmatan atau minat dalam aktivitas menyenangkan. Menurunnya minat pada seks, dan gagal untuk berespons pada pujian atau *reward*.
- 3) Perubahan dalam fungsi dan perilaku motorik: bergerak atau berbicara dengan lebih perlahan dari biasanya, perubahan dalam kebiasaan tidur (tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, bangun lebih awal dari biasanya dan merasa kesulitan untuk kembali tidur di pagi buta), perubahan dalam selera makan (makan terlalu banyak atau terlalu sedikit), perubahan dalam berat badan (bertambah atau kehilangan berat badan), dan berfungsi secara kurang efektif daripada biasanya di tempat kerja.
- 4) Perubahan kognitif: kesulitan berkonsentrasi atau berpikir jernih, berpikir negatif mengenai diri sendiri dan masa depan, perasaan bersalah atau menyesal mengenai kesalahan di masa lalu, kurangnya

- a) Kepribadian. Aspek-aspek kepribadian ikut pula mempengaruhi tinggi rendahnya depresi yang dialami serta kerentanan terhadap depresi. Ada individu-individu yang lebih rentan terhadap depresi, yaitu yang mempunyai konsep diri serta pola pikir yang negatif, pesimis, juga tipe kepribadian introvert.
- b) Pola pikir. Pada tahun 1967 psikiatri Amerika Aaron Beck menggambarkan pola pemikiran yang umum pada depresi dan dipercaya membuat seseorang rentan terkena depresi. Secara singkat, dia percaya bahwa seseorang yang merasa negatif mengenai diri sendiri rentan terkena depresi.
- c) Harga diri (*self-esteem*). *Self-esteem* adalah pandangan individu terhadap nilai dirinya atau bagaimana seseorang menilai, mengakui, menghargai, atau menyukai dirinya sendiri. Definisi *self-esteem* yang paling banyak dipakai adalah oleh Rosenberg (1965), yang menggambarkan *self-esteem* sebagai sikap suka atau tidak suka terhadap diri sendiri. Terdapat tiga variasi *self-esteem* dari positif ke sangat negatif. Baik terlalu positif maupun negatif tidak baik untuk kesehatan, yaitu harga diri terlalu tinggi, harga diri negatif, dan harga diri yang sehat.
- d) Stres. Kematian orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, pindah rumah, atau stres berat yang lain dianggap dapat menyebabkan depresi. Reaksi terhadap stres sering kali ditangguhkan dan depresi dapat terjadi beberapa bulan sesudah peristiwa itu terjadi.

Sedangkan motivasi menurut Fillmore H. Sandford, motivasi berasal dari kata motive yaitu, motivasi sebagai sebuah kondisi yang menggerakkan suatu organisme atau makhluk hidup yang mengarahkannya pada suatu tujuan atau beberapa tujuan dari tingkat tertentu.⁷⁰ Tujuan motivasi secara umum adalah untuk menggerakkan atau menggugah seseorang agar timbul keinginan dan kemauan untuk melakukan sesuatu sehingga dapat memperoleh hasil atau mencapai tujuan tertentu.⁷¹

Menurut Nico Syukur Dister, Motivasi adalah penyebab psikologi yang merupakan sumber serta tujuan dari tindakan dan perbuatan yang dilakukan manusia.

Beberapa pengertian tentang motive dan motivasi yang ditinjau dari psikologi dapat disimpulkan pengertian motivasi adalah usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau kelompok tertentu melakukan suatu tindakan karena ingin mencapai tujuan yang dikehendakinya atau mendapat kepuasan dengan perbuatannya.

Berikut ini beberapa ciri motivasi dalam perilaku:

- 1) Penggerakkan menggejala dalam bentuk tanggapan-tanggapan yang bervariasi. Motivasi tidak hanya merangsang suatu perilaku tertentu saja, tetapi merangsang berbagai kecenderungan berperilaku yang memungkinkan tanggapan yang berbeda.

⁷⁰ M. Arifin, *Psikologi Dakwah* (Jakarta: Bumi Aksara, 1993), hal. 49.

⁷¹ Faizah dan Lalu Muchsin Effendi, *Psikologi Dakwah* (Jakarta: Kencana, 2009), hal.

Kebutuhan ini muncul ketika kebutuhan sebelumnya telah terpenuhi. Kebutuhan ini terus penting sepanjang hidup, sebab setiap orang sangat peka dengan kesendirian, pengasingan, ditolak lingkungan dan kehilangan sahabat atau kehilangan cinta.

Maslow mengatakan bahwa kita semua membutuhkan rasa diinginkan dan diterima oleh orang lain. Ada yang memuaskan kebutuhan ini melalui berteman, berkeluarga atau berorganisasi.

4) Kebutuhan harga diri (*Self Esteem Needs*)

Kepuasan kebutuhan harga diri menimbulkan perasaan dan sikap percaya diri, diri berharga, diri mampu, perasaan berguna, dan penting didunia. Sebaliknya, frustrasi karena kebutuhan harga diri tak terpuaskan akan menimbulkan perasaan dan sikap inferior, lemah, pasif, tidak mampu mengatasi tuntutan hidup dan rendah diri dalam bergaul.

5) Kebutuhan aktualisasi diri (*Self Actualization Needs*)

Kebutuhan ini akan timbul pada seseorang bila kebutuhan-kebutuhan lainnya terpenuhi. Aktualisasi diri adalah keinginan untuk memperoleh kepuasan dengan dirinya sendiri, untuk menjadi apa saja yang dia dapat lakukan dan untuk menjadi kreatif dan bebas mencapai puncak prestasi potensinya.

Menurut Maslow, salah satu prasyarat untuk mencapai aktualisasi diri adalah terpenuhinya berbagai kebutuhan yang lebih

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 yang ada 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, minum, istirahat dan juga seks. Dalam keadaan ini, menikah memungkinkan individu untuk memenuhi kebutuhan fisiologisnya secara lebih baik, khususnya kebutuhan hubungan seks, sehingga individu tersebut dapat berusaha memenuhi kebutuhan di atasnya dengan lebih baik dan optimal.

Setingkat di atas kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan akan rasa aman. Baik secara fisik maupun psikis. Menikah memberi rasa aman kepada kita secara psikis maupun sosial. Adanya rasa aman ini membuat kita dapat mengurangi beban psikis yang tidak perlu, itulah keistimewaan ikatan pernikahan. Pernikahan seakan-akan memenuhi ruang kosong dalam jiwa.

Diatas kebutuhan akan rasa 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. Setelah kebutuhan tersebut terpenuhi, maka kita akan merasakan kebutuhan harga diri. Sesungguhnya harga diri bersumber dari pen jagaan diri. Dalam pernikahan, terkandung unsur pen jagaan diri. Dengan

Dalam kaitannya dengan terapi realitas sebagai motivasi menikah pada studi kasus dalam penelitian ini, maka terapi realitas berperan untuk memotivasi menikah dengan mengajukan realitas-realitas yang terjadi sekarang, penerimaan terhadap realita dan 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 frustrasi, dan pada akhirnya akan terus memunculkan perilaku baru sampai keinginannya terpuaskan. Artinya, akan timbul perbedaan antara apa yang diinginkan dengan apa yang diperoleh, membuat individu terus memunculkan perilaku-perilaku yang spesifik.

Bimbingan konseling Islam dengan terapi realitas untuk meningkatkan motivasi menikah bertujuan agar konseli peka terhadap pemikiran dan perasaan yang selama ini ditolak 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, memberikan fakta-fakta yang ditemukan dan berorientasi pada masa sekarang diharapkan konseli mampu mengatasi kesulitan yang dihadapi.

