

BAB II

LANDASAN TEORITIS TERAPI REALITAS UNTUK MENGATASI PIKIRAN NEGATIF PADA PASANGAN SUAMI ISTRI YANG BELUM MEMPUNYAI KETURUNAN

A. Pengertian Terapi Realitas

Terapi realitas dikembangkan oleh William Glasser, seorang psikolog dari Amerika Serikat. Kehadiran terapi realitas di dunia konseling tidak terlepas dari pandangan psikoanalisis di mana Glasser menganggap bahwa aliran Freud tentang dorongan harus diubah dengan landasan teori yang lebih jelas. Dari pengalamannya sebagai seorang psikiatri mendorongnya melahirkan konsep baru yang dikenalkannya sebagai terapi realitas pada tahun 1964. Terapi realitas yang menguraikan prinsip-prinsip dan prosedur-prosedur yang dirancang untuk membantu orang-orang dalam mencapai suatu identitas keberhasilan. Menurut Glasser, bentuk dan pendekatan dalam terapi realitas adalah konselor bertindak aktif, direktif, dan didaktif. Dalam hal ini, konselor berperan sebagai guru dan sebagai model bagi klien. Terapis berfungsi terutama sebagai pembimbing yang membantu klien agar dapat menilai tingkah lakunya sendiri secara realistis. Pendekatan terapi realitas diperlukan keterlibatan konselor dengan klien sepenuhnya agar konselor dapat membuat klien menerima kenyataan.¹

¹ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2011), p. 183-187

Dalam proses konseling, terapis berupaya menggunakan keterampilan mendengarkan aktif yang baik, seperti refleksi dan klarifikasi, untuk menciptakan suasana emosional yang aman di mana klien dapat berbagi dunia batinnya.

Dalam buku Richard Nelson-Jones sebagaimana dikutip dari buku yang berjudul *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*: telah memformulasikan proses terapi realitas menjadi sistem WDEP dimana setiap hurufnya merepresentasikan sebuah kluster keterampilan dan teknik untuk membantu klien membuat pilihan-pilihan yang lebih baik dalam hidupnya, yaitu:

- a) W = Wants (Keinginan) terapis menanyai klien terkait keinginan, kebutuhan, persepsi dan tingkat komitmennya. Dalam hal ini terapis membantu klien untuk memfokuskan pada apa yang mungkin untuk dicapainya dan pada memikul tanggung jawab pribadi untuk mencapai tujuannya.
- b) D = Doing and Direction (Melakukan dan Mengarahkan)
- c) E = Evaluation (Evaluasi) terapis menolong klien untuk mengevaluasi diri sendiri. Dalam hal ini terapis membantu klien untuk menilai perilakunya dengan mengingat keinginan dan kebutuhannya.
- d) P = Planning (Rencana) terapis membantu klien untuk membuat rencana tindakan.²

Ciri-ciri terapi realitas adalah:³

- a) Terapi realitas menolak konsep tentang penyakit mental.

² Richard Nelson-Jones, *Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), p. 299

³ Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi...*, p. 265-268.

- b) Terapi realitas berfokus pada tingkah laku sekarang alih-alih pada perasaan-perasaan dan sikap-sikap.
- c) Terapi realitas berfokus pada saat sekarang bukan kepada masa lampau.
- d) Terapi realitas menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai.
- e) Terapi realitas tidak menekankan transferensi.
- f) Terapi realitas menekankan aspek-aspek kesadaran bukan aspek-aspek ketaksadaran.
- g) Terapi realitas menghapus hukuman.
- h) Terapi realitas menekankan tanggung jawab.

Kemampuan dan keterampilan konselor juga mempengaruhi proses konseling atau terapi. Menurut Glasser (dikutip dari Corey, 2013) keterampilan itu meliputi: kemampuan menuntut namun peka terhadap klien, tidak menerima alasan bagi penghindaran tanggung jawab, menunjukkan keberanian menghadapi klien, memahami dan simpatik pada klien, serta membangun keterlibatan yang tulus dengan klien.⁴ Salah satu langkah pertama dalam terapi realitas adalah “berteman” dengan klien. Seorang terapis bersedia untuk memasuki dunia klien dengan memberikan welas asih, perhatian yang tulus, penerimaan, kesabaran dan pengertian. Apabila ini dilakukan, klien diharapkan dapat menerima kenyataan dan mampu bertanggung jawab terhadap perilakunya sendiri.

Jadi terapi realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengonfrontasikan

⁴ Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik...*, p. 187.

klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain.

1. Tujuan Terapi Realitas

Tujuan umum terapi realitas adalah membantu klien untuk mencapai keberhasilan. klien yang mengetahui identitasnya, akan mengetahui langkah-langkah apa yang akan mereka lakukan di masa sekarang dan masa yang akan datang dengan segala konsekuensinya. Terapis dan klien bekerja sama untuk mengembangkan kenyataan hidup sehingga klien dapat memahami dan mampu menghadapi realitas kehidupan pada saat sekarang maupun di masa depan.⁵ Dalam membantu klien menciptakan identitas keberhasilan, yang difokuskan pada kekuatan potensi klien untuk mencapai keberhasilannya dalam hidup.

Apabila dirumuskan secara jelas, maka berikut ini adalah beberapa tujuan terapi realitas, yaitu: “Menjelaskan kepada klien hal-hal yang menghambat terbentuknya keberhasilan identitas, membantu klien menetapkan tujuan yang ingin dicapai dalam terapi, klien dapat melaksanakan rencana-rencananya secara mandiri tanpa diberi treatment.”⁶

Hal terpenting yang harus disampaikan konselor terhadap klien sebagai bagian dari tujuan terapi adalah bahwa terapi sama sekali tidak bertujuan untuk menciptakan kebahagiaan bagi klien. Kalaupun ada kebahagiaan, hal tersebut bukanlah esensi dari tujuan terapi yang ingin dicapai. Namun kebahagiaan klien

⁵ Komalasari, et al., *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), p. 252.

⁶ Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik...*, p. 188.

terletak pada cara berpikir klien menyikapi hal tertentu dan keberaniannya mengambil keputusan secara bertanggung jawab.

2. Teknik-Teknik Terapi Realitas

Dalam buku Namora Lumongga Lubis sebagaimana dikutip dari buku yang berjudul *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*: pada hakikatnya terapi realitas sama sekali tidak menggunakan teknik khusus seperti pada pendekatan yang lain. Terapi realitas tidak menggunakan obat-obatan dan medikasi konservatif dengan alasan bahwa medikasi cenderung menyingkirkan tanggung jawab pribadi. Selain itu, terapi realitas juga tidak menggunakan diagnostik karena menganggap membuang waktu dan merusak klien dengan menyematkan label pada dirinya.

Adapun fokus utama teknik realitas adalah mengembangkan kekuatan potensi klien untuk mencapai keberhasilannya dalam hidup. Teknik-teknik yang dapat dilakukan sebagai berikut: terlibat dalam permainan peran dengan klien, menggunakan humor, mengonfrontasikan klien dan menolak dalih apapun dari klien, membantu klien dalam merumuskan rencana tindakan secara spesifik, bertindak sebagai model atau guru, memasang batas-batas dan menyusun situasi konseling, menggunakan terapi kejutan verbal yang layak untuk mengonfrontasikan klien dengan tingkah lakunya yang tidak realistis, melibatkan diri dengan klien dalam upayanya mencari kehidupan yang lebih efektif.⁷

Teknik-teknik yang digunakan peneliti dalam penerapan terapi realitas dengan menggunakan pendekatan konseling individual sebagai berikut:

⁷ Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi...*, p.277-278

- a. Membangun hubungan (*Attending*), Pertama peneliti menggunakan proses *Attending*, dalam proses *Attending* ini konselor mendekati diri pada klien untuk memberitahu kepada klien mengenai kegiatan konseling yang akan dilakukannya.
- b. Mengidentifikasi dan penilaian masalah, yaitu sebuah proses penggalan masalah yang dilakukan oleh konselor terhadap klien.
- c. Memfasilitasi perubahan terapeutis, yaitu konselor mulai memikirkan alternatif pendekatan dan strategi yang akan digunakan agar sesuai dengan masalah klien.
- d. Evaluasi dan terminasi, merupakan ukuran keberhasilan konseling yang akan tampak pada kemajuan dan tingkah laku klien yang berkembang kearah yang lebih positif.⁸

B. Pengertian Pikiran Negatif

Setiap individu memiliki pikiran otomatis, yaitu pikiran bawah sadar yang tiba-tiba muncul dengan sendirinya dan dapat mempengaruhi perasaan dan tingkah laku seseorang. Pikiran adalah efek dari energi kecerdasan. Kerjanya mengeluarkan ragam bayangan, gambaran, imajinasi, maupun angan-angan secara spontan.⁹ Pikiran negatif biasanya muncul pada situasi yang memicu stres atau situasi yang memicu kecemasan. Pada umumnya ketika individu mengalami pengalaman buruk, pikiran negatif cenderung ekstrim dan sangat tidak membantu.

⁸ Jeanette Murad Lesmana, "*Dasar-dasar Konseling*" (Jakarta: Universitas Indonesia, 2005), p.97-100.

⁹ Ahmad Mufid, "*Tips Berpikir Positif*" (Yogyakarta: Psikopedia, 2015), p.30.

Karl Albert mengemukakan pikiran negatif adalah pikiran untuk tenggelam dalam perasaan pengalaman negatif, khawatir dan memikirkannya terjadi. Pikiran negatif adalah pola atau cara berpikir yang mengarah pada sisi negatif yang terlihat dalam bentuk keyakinan atau pandangan yang terucap, cara bersikap, dan perilaku sehari-hari.¹⁰ Pikiran negatif dapat mengarahkan pada pemalsuan realitas dan menyebabkan jebakan berpikir, karena sering terdistorsi dan tidak mengambil semua fakta menjadi pertimbangan.

Bentuk pikiran negatif diantaranya berprasangka tanpa adanya bukti yang jelas, berpikir “harus” dalam mencapai keinginan, berpikir kalau dirinya bodoh, tidak berguna, atau tidak punya kelebihan yang bisa dibanggakan, pikiran berandai-andai, cenderung memprediksikan suatu hal dengan hasil negatif (akan gagal), berpikir bahwa kesalahan disebabkan oleh orang lain atau terlalu menyalahkan diri. Pikiran negatif dapat merugikan individu, baik secara intrapersonal maupun interpersonal.

Pikiran negatif dapat mempengaruhi terhadap pola berpikir, terhadap tubuh, terhadap perasaan, terhadap perilaku, terhadap kesimpulan, terhadap benda, terhadap kejadian, terhadap kepercayaan diri, terhadap jati diri, terhadap psikologis, terhadap spiritual.¹¹ Dampak pada aspek afektif seperti cemas, sedih, merasa bersalah, marah, malu, *stres*, depresi. Dampak pada aspek motivasional seperti hilang minat, menunda serta dampak pada aspek somatik seperti sulit tidur dan nafsu makan berkurang.

Ciri-ciri orang yang berpikiran negatif:

¹⁰ Imma Laili Rahmawati, *Pengertian Pikiran Negatif*, 07 Agustus 2012, http://kajianpsikologi.guru-indonesia.net/artikel_detail-27631.html (diakses pada 05 Januari 2017)

¹¹ Ahmad Mufid, “*Tips Berpikir Positif*”... p.40-63.

- a. Orang yang berpikiran negatif selalu memandang hal-hal yang negatif dari segala peristiwa yang terjadi.
- b. Orang yang berpikiran negatif, pikiran dan konsentrasinya hanya tertuju pada hal-hal yang negatif, berupa kalimat-kalimat menyedihkan, kisah, dan tragedi yang memilukan.
- c. Lebih suka bermimpi dan berkhayal negatif.
- d. Orang yang berpikiran negatif selalu membayangkan kegagalan dan rintangan yang menghalangi.
- e. Selalu merasa putus asa, frustrasi, tidak memiliki tekad dan semangat.
- f. Biasanya menolak perubahan dan cenderung lebih suka rutinitas yang menjemukan.
- g. Di dalam dirinya selalu tersimpan bisikan-bisikan negatif yang melemahkan tekadnya.

Adapun dampak dari berpikiran negatif, yaitu: stres, rasa khawatir yang berlebihan, mudah tersinggung, bingung, rasa cemas, pemarah, apatis, tidak sabar, sering merasa kesepian, sering merasa sedih dan iri hati serta dengki.

Teknik untuk mencegah dan mengatasi pikiran negatif, yaitu:

1. Hidup disaat ini.

Memikirkan masa lalu atau masa depan adalah hal yang sering membuat cemas. Jika menemukan pikiran anda terkukung dalam apa yang telah terjadi atau apa yang belum terjadi, ingatlah bahwa hanya masa kini yang dapat di kontrol oleh diri sendiri.

2. Katakan hal positif pada diri sendiri.

Katakan pada diri anda sendiri anda kuat, anda mampu. Anda mampu untuk mengatasi berbagai masalah dalam hidup anda. Ucapkan hal tersebut terus-menerus, kapanpun dan dimanapun. Terutama mulailah hari dengan mengatakan hal positif tentang diri sendiri.

3. Berani menghadapi rasa takut.

Perasaan negatif muncul dari rasa takut, semakin takut akan hidup, semakin banyak pikiran negatif dalam diri. Jika merasa takut akan sesuatu, maka lakukan sesuatu itu. Rasa takut adalah bagian dari hidup, namun memiliki pilihan untuk tidak membiarkan rasa takut menghentikan kita.

4. Memfokuskan diri pada hal-hal positif.

Ketika sedang berpikiran negatif, sering kali lupa akan apa yang dimiliki dan lebih berfokus pada apa yang tidak dimiliki. Buatlah jurnal rasa syukur, tiap hari tulislah lima atau enam hal positif yang terjadi pada hari tersebut.

5. Percaya pada kekuatan pikiran positif.

Jika berpikir positif, hal-hal positif akan datang dan kesulitan-kesulitan akan terasa lebih ringan. Sebaliknya, jika berpikiran negatif, hal-hal negatif akan datang.

6. Bergeraklah, jangan diam.

Berolahraga mampu membuat perasaan menjadi lebih baik. Ketika merasa down, aktifitas olahraga lima belas menit dapat membuat diri merasa lebih baik.

7. Coba hal-hal baru.

Mencoba hal-hal baru juga dapat meningkatkan rasa percaya diri. Dengan mengatakan ya pada kehidupan membuka lebih banyak kesempatan untuk bertumbuh. Jauhi pikiran ‘ya,, tapi...’. pengalaman baru, kecil atau besar, membuat hidup terasa lebih menyenangkan dan berguna.

8. Ubah cara pandang.

Ketika sesuatu tidak berjalan dengan baik, cari cara untuk melihat hal tersebut dari sudut pandang yang lebih positif.¹²

9. Lawan pikiran negatif dan katakan “AKU BISA”

C. Pengertian Pasangan Suami Istri Yang Belum Mempunyai Keturunan

1. Pengertian suami istri

Istri merupakan pasangan dari suami. Sedangkan suami adalah pasangan dari istri. Kata suami dan istri, yang kadang berkembang menjadi pasutri (pasangan suami istri) adalah kata yang tentu saja kita kenal sehari-hari. Suami istri merupakan kumpulan dari dua insan antara laki-laki dan perempuan yang telah disahkan dengan sebuah ikatan suci atau akad dalam suatu perkawinan.

Perkawinan secara hukum, dinyatakan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1/1974, bab I, pasal 1 bahwa “Perkawinan ialah ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga yang bahagia dan kekal

¹² <http://psikologipsikis.blogspot.in/2010/10/menekan-pikiran-negatif-pada-diri-anda.html> (diakses pada 05 Januari 2017)

berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa'. Sedangkan perkawinan dalam islam adalah perjanjian, 'aqad atau kontrak,, dan perjanjian hanya dapat tercapai antara dua pihak yang telah saling kenal dan saling tahu.¹³ Dengan demikian maksud dan tujuan pernikahan adalah memperbanyak keturunan dan menjalin hubungan dan ikatan kuat antara dua insan. Namun, hikmah utama pernikahan adalah menciptakan keturunan dan alih generasi. Rasulullah saw bersabda, "menikahlah kalian perbanyaklah keturunan, karena pada hari kiamat saya akan merasa bangga dengan jumlah kalian yang banyak ketimbang (jumlah) umat yang lain."

2. Keturunan

Tujuan pertama orang ingin menikah adalah memperoleh keturunan, menumbuhkembangkan anak agar ia memiliki keturunan yang sholeh yang mau menyembah (beribadah) kepada Allah SWT, mendo'akannya setelah ia meninggal, dan menjaga untuk selalu menyebutnya saat diantara umat manusia. Jadi keturunan merupakan benih hasil dari hubungan perkawinan antara suami dan istri. Keturunan memiliki peranan yang penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Ia lahir ke dunia membawa berbagai warisan yang berasal dari kedua orang tuannya atau kakek dan neneknya. Warisan (keturunan) tersebut yang terpenting, antara lain bentyk tubuh, raut muka, warna kulit,, intelegensi, bakat, sifat-sifat atau watak dan penyakit. Keturunan yang dibawa anak sejak dari kandungan sebagian besar berasal dari kedua orang

¹³ Nur Ahid, *Pendidikan Keluarga Dalam Perspektif Islam*, (Yogyakarta:PUSTAKA PELAJAR, 2010), P. 74

tuanya dan selebihnya berasal dari nenek dan moyangnya dari kedua belah pihak.¹⁴

Dalam al-qur'an menjelaskan bahan penciptaan manusia sebagai berikut: "*sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dari setetes mani yang bercampur...* (QS. Al-Insan: 2)." Di ayat ini, Allah Swt menjelaskan bahwa penciptaan manusia adalah campuran sel kelamin pria dan wanita. Sebagaimana tercantum dalam berbagai riwayat, *nutfah al-amsaj* dapat ditafsirkan sebagai sel kelamin pria dan wanita yang bercampur saat melakukan hubungan biologis. Dengan demikian, menurut ayat ini keduanya terlibat dalam proses terjadinya seorang bayi dan anak.¹⁵

¹⁴ Ahmad Fauzi, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2004), P.98

¹⁵ Muhammad Baqir Hujjati, *Menciptakan Generasi Unggul Pendidikan Anak Dalam Kandungan*, (Bogor: CAHAYA, 2003), P.82