

BAB II

KAJIAN TEORI KONSELING REALITAS PADA REMAJA YANG HAMIL DI LUAR NIKAH

A. Pengertian Remaja

Remaja diambil dari kata *adolescence*, berasal dari bahasa latin *adolescere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Istilah *adolescence* sesungguhnya memiliki arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik.¹

Dalam proses penyesuaian diri menuju kedewasaan ada tiga tahap perkembangan remaja, yaitu

a. Remaja Awal

Pada masa remaja awal perubahan yang terjadi pada tubuh remaja sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis. Kepekaan yang berlebihan ini

¹ Mohammad Ali & Muhammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik...*, p.9.

ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap ego yang menyebabkan remaja sukar mengerti dan dimengerti oleh orang lain.

b. Remaja Madya

Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya, dan pada anak laki-laki cenderung untuk membebaskan diri dari *oedipus* (melepaskan cinta dari ibu sendiri pada masa kanak-kanak).

c. Remaja Akhir

Tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai seperti minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek, egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain untuk mencari pengalaman-pengalaman baru. Terbentuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi egosintrisme (terlalu memusatkan perhatian terhadap diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.²

² Sarlito W. Sarwono, *Psikologi Remaja* (Jakarta: Grafindo Persada, 2008), p.30

Akibat dari persepsi dan pemaknaan yang keliru tentang cinta, tidak jarang kita terlibat dalam pergaulan yang terlalu bebas dan permisif. Apapun boleh dilakukan asal dilakukan atas dasar suka sama suka. Tidak ada lagi pertimbangan tentang sebab dan akibat. Tidak ada lagi pertimbangan berdasarkan hati nurani dan akal sehat. Dengan dalih cinta, apapun akan dilakukan. Biasanya kita akan baru merasa sadar ketika efek atau akibat dari pergaulan bebas tersebut membawa dampak yang negatif semisal kehamilan di luar nikah, perasaan “habis manis sepagh dibuang”, atau perasaan minder akibat kita merasa tidak seperti remaja-remaja lain yang masih “bersih”.³

Perilaku seksual adalah segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual, baik dengan lawan jenisnya maupun dengan sesama jenis. Bentuk-bentuk tingkah laku ini bisa bermacam-macam, mulai dari perasaan tertarik sampai tingkah laku berkencan, bercumbu, dan bersenggama. Objek seksualnya bisa berupa orang lain, orang dalam khayalan atau

³ Nor Husniaty, *Menjadi Remaja Kreatif dan Mandiri* (Yogyakarta: Dooz Publisher, 2006), p.40.

diri sendiri. Sebagian dari tingkah laku itu tidak berdampak apa-apa, terutama jika tidak ada akibat fisik atau sosial yang dapat ditimbulkannya. Tetapi, pada sebagian perilaku seksual yang lain, dampaknya bisa cukup serius, seperti perasaan bersalah, depresi, marah, misalnya pada para gadis-gadis yang terpaksa menggugurkan kandungannya (Simkins, 1984).⁴

Akibat psikososial lainnya adalah ketegangan mental dan kebingungan akan peran sosial yang tiba-tiba berubah jika seorang gadis tiba-tiba hamil. Juga akan terjadi cemoohan dan penolakan dari masyarakat sekitarnya. Akibat lainnya adalah terganggunya kesehatan dan risiko kehamilan serta kematian bayi yang tinggi. Selain itu, juga akibat-akibat putus sekolah dan akibat-akibat ekonomis karena diperlukan ongkos perawatan dan lain-lainnya.⁵

B. Kehamilan Remaja

Kehamilan remaja di luar nikah tidak hanya membawa dampak negatif bagi si calon ibu, tetapi juga bagi anak yang

⁴ Sarlito W. Sarwono, *Psikologi Remaja* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012), pp.174.

⁵ Sarlito W. Sarwono, *Psikologi Remaja ...*, p.175.

dikandungnya. Selain itu, keluarga dari remaja yang hamil di luar nikah itu pun akan mengalami tekanan batin tertentu akibat anaknya yang hamil tanpa suami. Hinaan dan cemoohan dari tetangga serta teman-teman mungkin akan diterima oleh si remaja maupun keluarganya. Rasa malu pada tetangga dan teman-teman merupakan penderitaan batin tersendiri yang harus ditanggung si remaja dan keluarganya. Meskipun ada sebagian orang yang tidak malu dengan kehamilannya di luar nikah.

Dalam Islam jelas sekali Al-Qur'an melarang perzinahan karena dampak buruk yang diakibatkannya. Ayat-ayat yang melarang zina adalah sebagai berikut.

“Dan janganlah kamu mendekati zina, sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji dan jalan yang sangat buruk”.
(Al-Isra': 32)

Kenakalan remaja merupakan istilah yang dikaitkan dengan perilaku remaja yang bertindak tidak sesuai dengan norma-norma masyarakat. Seks bebas dan kehamilan di kalangan remaja merupakan salah satu contoh realita perilaku remaja di bidang seksual. Hal ini ditambah dengan terbatasnya pengetahuan mereka

tentang sistem reproduksi, remaja sering kali menyebabkan perbuatan coba-coba karena ingin tahu mereka membuahkan kehamilan yang tidak direncanakan lebih jauh, yaitu tindakan aborsi.⁶

C. Penyesuaian Sosial

1. Pengertian penyesuaian sosial

Menurut Elizabeth B. Hurlock, Penyesuaian sosial merupakan usaha yang dilakukan seseorang untuk menyesuaikan diri pada orang lain dan kelompok. Sedangkan menurut pendapat Schneiders memaparkan bahwa penyesuaian sosial merupakan suatu kapasitas atau kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu untuk dapat bereaksi secara efektif dan bermanfaat terhadap realitas, situasi dan relasi sosial, sehingga kriteria yang harus dipenuhi dalam kehidupan sosialnya dapat terpenuhi dengan cara-cara yang dapat diterima dan memuaskan. Sedangkan Kartono menyatakan bahwa penyesuaian sosial merupakan kesanggupan individu untuk bereaksi secara efektif

⁶ Layyin Mahfiana, *Remaja dan Kesehatan Reproduksi*, (Yogyakarta: STAIN Ponorogo Press, 2009), p.4.

dan harmonis terhadap realitas sosial yang sehat, dapat menghadapi pribadi lain dengan cara membina persahabatan yang baik.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian sosial adalah usaha seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya untuk membina hubungan yang harmonis sehingga keinginan yang berasal dari dalam dirinya sendiri dapat diterima oleh lingkungan sosialnya.

2. Ciri-ciri Penyesuaian Sosial

Menurut Siti Sundari bahwa ciri-ciri terjadinya penyesuaian sosial adalah sebagai berikut:

- a. Ada kesanggupan mengadakan relasi yang sehat terhadap masyarakat.
- b. Ada kesanggupan bereaksi secara efektif dan harmonis terhadap kenyataan sosial.
- c. Ada kesanggupan menghargai dan menjelaskan hukum tertulis maupun tidak tertulis.

- d. Ada kesanggupan menghargai orang lain mengenai hak-haknya dan pribadinya.
- e. Ada kesanggupan menghargai orang lain dalam bentuk persahabatan.
- f. Adanya simpati terhadap kesejahteraan orang lain yang berupa member pertolongan pada orang lain, bersikap jujur, cinta kebenaran, rendah hati dan sejenisnya.

Pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri dari terjadinya penyesuaian sosial adalah adanya kesanggupan untuk melakukan relasi yang sehat dengan mentaati hukum yang ada, menghargai hak-hak orang lain, sehingga dapat membentuk persahabatan dengan adanya sikap saling bersimpati terhadap kesejahteraan orang lain.

3. Kriteria Penyesuaian Sosial

Untuk memiliki penyesuaian sosial yang baik, pasti banyak kriteria yang dapat menentukan seseorang tersebut sudah melakukan penyesuaian sosial dengan baik atau belum. Satu kriteria yang dimiliki seseorang saja tidak memadai untuk

memiliki penyesuaian sosial yang baik. Menurut Schneiders, kriteria spesifik dari penyesuaian sosial, yaitu sebagai berikut:

- a. Kemampuan untuk bergaul dan berpartisipasi dalam bergaul. Mampu bergaul berarti mampu membangun relasi yang hangat, menikmati persahabatan, memiliki aspek terhadap opini dan kepribadian orang lain, menghargai integrasi pribadi orang lain, serta memiliki minat terhadap orang lain.
- b. Minat yang luas dalam bekerja dan bermain. Orientasi sosial orang yang memiliki penyesuaian yang baik dilengkapi rentang minat yang luas dalam bekerja dan bermain. Minat tersebut penting untuk membantu seseorang melakukan berbagai penyesuaian pada pekerjaan maupun pada aktifitas bermain.
- c. Kepuasan dalam bekerja dan bermain. Minat akan menimbulkan kepuasan, namun kepuasan juga dipengaruhi oleh tipe aktifitas, kondisi yang terjadi, keuntungan pribadi yang diperoleh, kemampuan yang digunakan, tidak adanya sumber konflik dan tingkat prestasi yang diraih.

Selain pendapat Schneiders, Elizabeth B. Hurlock, juga menyatakan bahwa terdapat empati criteria dalam penyesuaian sosial, yaitu sebagai berikut:

a. Penampilan nyata.

Bila perilaku seseorang, seperti yang dinilai berdasarkan standar kelompoknya, memenuhi harapan kelompok, dia akan menjadi anggota yang diterima kelompok.

b. Penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok

Seseorang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap berbagai kelompok, baik kelompok teman sebaya maupun kelompok orang dewasa, secara sosial dianggap sebagai orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik.

c. Sikap sosial

Seseorang harus menunjukkan sikap menyenangkan terhadap orang lain, terhadap partisipasi sosial, dan terhadap perannya dalam kelompok sosial, bila ingin dinilai sebagai orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik secara sosial.

d. Kepuasan pribadi

Untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik secara sosial, seseorang harus merasa puas terhadap kontak sosialnya dan terhadap peran yang dimainkannya dalam situasi sosial, baik sebagai pemimpin maupun anggota.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa seseorang dikatakan sudah menandai dalam menyesuaikan dirinya pada lingkungan sosial adalah ketika dirinya sendiri sudah merasa nyaman dan diterima oleh lingkungannya, serta memiliki sikap yang menyenangkan terhadap peran yang dimainkan dalam kehidupan sosialnya.⁷

D. Pengertian Konseling Realitas

Sebelum membahas lebih lanjut tentang konseling realitas sebaiknya memahami arti dari kata konseling dan realitas terlebih dahulu.

⁷Fitriana Diah Proboastiningrum, *Studi Kasus Penyesuaian Diri dan Sosial Remaja Hamil di Luar Nikah*, Universitas Negeri Yogyakarta Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Psikologi Pendidikan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan. (di akses pada hari Senin 15Oktober 2018 pukul 13.26).

Istilah konseling berasal dari kata “*counseling*” adalah kata dalam bentuk *mashdar* dari “*to counsel*” secara etimologi berarti “*to give advice*” atau memberikan saran dan nasihat.⁸ Konseling juga memiliki arti memberi nasihat; atau memberi anjuran kepada orang lain secara tatap muka, dengan proses pemberian bantuan dari orang yang ahli (konselor) kepada konseli secara *face to face* untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.⁹

Konseling adalah serangkaian hubungan langsung dengan individu yang bertujuan untuk membantu klien dalam merubah sikap dan tingkahlakunya.¹⁰ Konseling juga merupakan bantuan yang diberikan kepada individu untuk memecahkan masalah kehidupannya dengan cara wawancara dan dengan cara yang sesuai dengan keadaan yang dihadapi individu untuk mencapai kesejahteraan hidupnya.¹¹

⁸ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2010), p.10.

⁹ Agus Sukirno, *Pengantar Bimbingan dan Konseling Islam* (Serang-Banten: A-Empat, 2014), p.59.

¹⁰ Hallen, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), p.9.

¹¹ Bimo Walgito, *Bimbingan + Konseling [Studi & Karier]* (Yogyakarta: Andi Offset, 2010), p.8.

Sedangkan realitas adalah kenyataan yang akan menjadi tantangan bagi individu untuk memenuhi kebutuhannya. Setiap individu harus memahami bahwa ada dunia nyata di mana mereka harus memenuhi kebutuhan-kebutuhan dalam rangka mengatasi masalahnya. Realita yang dimaksud adalah sesuatu yang tersusun dari kenyataan yang ada dan apa adanya.¹²

Konseling realitas adalah sebuah metode pendekatan konseling dan psikoterapi baik secara kognitif maupun perilaku yang difokuskan dan bersifat intraktif, dan juga merupakan salah satu yang telah diterapkan dengan sukses dalam berbagai ruang lingkup. Konseling realitas berfokus pada masalah kehidupan saat ini yang dirasakan oleh klien (realitas terbaru klien) dan menggunakan pengajuan pertanyaan oleh konselor realitas.¹³

a. Tujuan Konseling Realitas

Tujuan umum konseling realitas adalah untuk membantu klien untuk mencapai keberhasilan. Konseli yang mengetahui langkah-langkah apa yang ia lakukan dimasa yang akan datang

¹² Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), p.241.

¹³ Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), p.525.

dengan segala konsekuensinya. Konselor dan konseli bekerjasama untuk mengembangkan kenyataan hidup sehingga konseli dapat memahami dan mampu menghadapi realitas kehidupan.¹⁴

Tujuan utama konseling realitas adalah untuk membantu klien dalam meningkatkan kualitas hidupnya. Adapun tujuan-tujuan konseling realitas adalah sebagai berikut:

1. Konseling realitas berusaha menyampaikan kerangka kerja teori konseling realitas kepada klien untuk memahami prilakunya.
2. Pendekatan itu dimaksudkan untuk meningkatkan kesadaran klien tentang perilaku memilihnya dan bagaimana klien mencoba mengontrol lingkungannya melalui perilaku itu.
3. Konseling realitas meningkatkan pemahaman klien tentang tanggung jawabnya untuk membuat pilihan-pilihan yang bekerja bagi mereka. Klien diberikan pemahaman bahwa ia tidak perlu menjadi korban pilihan di masa lalu maupun sekarang.

¹⁴Gantina Komalasari, et al *Teori dan Teknik Konseling...*, p.252.

4. Klien dibantu untuk mengidentifikasi dan memahami kebutuhan dasar atas kelangsungan hidup, rasa ingin memiliki (*belonging*), kekuasaan, kebebasan, dan kesenangan.
5. Konseling realitas membantu klien untuk memberikan gambaran kehidupan yang baik sesuai dengan lingkungannya.
6. Konseling realitas mengajarkan klien untuk mengevaluasi prilakunya dan mengingatkan apa yang ditujunya.
7. Konseling realitas membentuk klien untuk mengembangkan dan mengimplementasikan perilaku-perilaku tertentu yang akan membantunya memenuhi kebutuhannya sekarang dan dimasa yang akan datang.
8. Konseling realitas mengajarkan klien tentang cara menghindari dirinya dikontrol oleh perilaku orang lain dengan sifat negatif.¹⁵

Konseling realitas bermaksud membantu klien untuk membantu dirinya dalam menangani masalah-masalah

¹⁵ Richard Nelson Jones, *Teori dan Praktek Konseling dan Terapi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), p.297.

sekarang, tetapi juga mencegah timbulnya masalah yang akan datang.¹⁶

b. Konsep dasar konseling realitas

1. *Responsibility* (tanggung jawab) adalah kemampuan individu untuk memahami kebutuhannya tanpa harus merugikan orang lain.
2. *Reality* (kenyataan) adalah kenyataan yang akan menjadi tantangan bagi individu untuk memenuhi kebutuhannya.
3. *Right* (kebenaran) merupakan aturan-aturan yang diterima secara umum, sehingga tingkah laku dapat diperbandingkan.¹⁷

c. Proses konseling

Metode konseling realitas dilihat sebagai dua strategi utama (saling terhubung) yaitu:

1. Membangun saling percaya antar klien dengan konselor
2. Menuntun dan menuju perubahan yang diinginkan oleh klien.¹⁸

¹⁶ Richard Nelson Jones, *Teori dan Praktek Konseling dan Terapi...*, p.298.

¹⁷ Gantina Komalasari, et al, *Teori dan Teknik Konseling...*, p.241.

¹⁸ Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi...*, p.533.

Pendekatan ini melihat konseling sebagai proses rasional yang menekankan pada perilaku saat ini. Menurut Glasser, hal-hal yang membawa perubahan saat proses konseling realitas adalah:

1. Konseli dapat mengeksplorasi keinginan, kebutuhan, dan apa yang dipersiapkan tentang kondisi yang dihadapinya.
2. Konseli fokus pada perilaku sekarang tanpa terpaku pada permasalahan masa lalu.
3. Konseli mau mengevaluasi perilakunya, merupakan kondisi dimana konseli membuat penilaian tentang apa yang telah ia lakukan terhadap dirinya berdasarkan lingkungan masyarakat.
4. Konseli mulai menetapkan perubahan yang dikehendaknya dan komitmen terhadap apa yang telah direncanakan.¹⁹

d. Tahapan-tahapan Konseling

Menurut Thompson et al. mengemukakan ada delapan tahap dalam konseling realitas yaitu:

1. Konselor menunjukkan keterlibatan dengan konseli (*Be Friend*), pada tahap ini konselor mengawali pertemuan

¹⁹ Gantina Komalasari, et al, *Teori dan Teknik Konselin....*, p.242.

dengan bersikap otentik, hangat dan menaruh perhatian pada hubungan yang sedang dibangun dengan konseli.

2. Fokus pada perilaku sekarang, setelah konseli dapat melibatkan diri kepada konselor, maka konselor menanyakan kepada konseli apa yang akan dilakukannya sekarang.
3. Mengeksplorasi total behavior konseli, menanyakan apa yang dilakukan konseli (*doing*), yaitu: konselor menanyakan secara spesifik tentang apa saja yang dilakukan konseli.
4. Konseli menilai diri sendiri dan melakukan evaluasi, konselor menanyakan kepada konseli apakah keputusannya itu didasarkan dengan keyakinan bahwa hal itu baik baginya.
5. Merencanakan tindakan yang bertanggung jawab, tahap ketika konseli mulai menyadari bahwa prilakunya tidak menyelesaikan masalah, dan tidak cukup menolong keadaan dirinya yang cemas.
6. Membuat komitmen, konselor mendorong konseli untuk mengaplikasikan rencana (*planning*) yang telah disusun bersama konselor sesuai dengan jangka waktu yang ditetapkan.

7. Tidak menerima permintaan maaf atau alasan konseli, pada tahap ini konselor menanyakan perkembangan perubahan perilaku konseli.
8. Tindak lanjut, merupakan tahap terakhir dalam proses konseling. Konselor dan konseli mengevaluasi perkembangan yang dicapai, konseling dapat berakhir atau berlanjut jika tujuan yang telah ditentukan belum tercapai.²⁰

e. Peran dan Fungsi Konselor

Peran seorang konselor dalam konseling realitas bertindak sebagai pembimbing yang membantu klien agar dapat menilai tingkah lakunya secara realistis. Untuk itulah diperlukan keterlibatan konselor dengan klien sepenuhnya agar konselor dapat membuat klien menerima kenyataan. Menurut Glasser, seorang konselor harus berfungsi sebagai guru bagi kliennya. Konselor harus mengajarkan klien bahwa tujuan terapi realitas bukan hanya untuk mencapai kebahagiaan, akan tetapi adalah mampu menerima tanggung jawab. Fungsi penting lain seorang

²⁰Gantina Komalasari, et al, *Teori dan Teknik Konseling...*, p.243-252.

konselor adalah memasang batas-batas baik dalam suasana terapi maupun dalam kehidupan klien. Penyelenggaraan kontrak adalah jenis pemasangan batas tersebut. Adapun isi kontrak dapat meliputi pelaporan keberhasilan atau kegagalan klien dan berapa lama terapi akan di laksanakan.

Fungsi-fungsi konselor harus terampil dalam kemampuan dan 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. Secara singkat dapat dilukiskan bahwa peran dan fungsi konselor dalam terapi realitas adalah aktif, mendidik, membimbing, mendorong dan menantang klien untuk dapat bertanggung jawab pada tingkah lakunya.²¹

²¹ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), p.187.