

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Konseling Terapi Realitas

a. Pengertian Konseling Terapi Realitas

Konseling realitas adalah sebuah pendekatan di mana seluruh tingkahlaku dihasilkan di dalam diri kita dengan sebuah tujuan untuk memenuhi dan memuaskan satu atau lebih kebutuhan dasar.¹⁰ Glasser memperkenalkan dengan tujuan untuk mengatasi berbagai macam gangguan psikologis yang ada. Terapi realitas merupakan suatu sistem yang tidak difokuskan pada masa lalu tetapi terapi ini difokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapi ini juga bersifat jangka pendek sehingga hanya difokuskan pada masa sekarang di mana di dalamnya menekankan kekuatan dari individu dalam mengembangkan tingkahlakunya. Klien bertanggung jawab terhadap hal-hal yang diperbuatnya bukan lari dari kenyataan yang ada.

Terapi realitas menekankan pemberian bantuan antara konselor dengan konseli dilakukan secara langsung dengan harapan konseli dapat memenuhi kebutuhan dasar hidupnya sehingga dapat menghadapi realita yang ada. Terapi realitas adalah sebuah prosedur yang dirancang khusus

¹⁰ Mulawarman, *Konseling Kelompok Pendekatan Realita, Pilihan dan Tanggungjcnob*, (Jakarta : Kencana, 2020),!

untuk menolong seseorang untuk mencapai keberadaan dirinya sendiri, keberhasilan ini diterapkan dalam konseling dan psikoterapi, konseling dalam perkawinan, pengelolaan dalam kelembagaan, pengajaran pada kerja kelompok dan perkembangan dalam masyarakat.¹¹ Hal yang sama pula dikatakan oleh William Glasser, terapi ini adalah suatu terapi yang berfokus pada masa sekarang, pada setiap individu dan mampu mempertanggungjawabkan atas apa yang dilakukan dan yang telah dipikirkan. Terapi ini adalah praktek yang relative sederhana dan tidak berbelit-belit.¹² Begitupula dengan Bassin ia menyatakan bahwa terapi realitas seseorang akan hidup secara efektif ketika dua kebutuhan dasar dalam dirinya yaitu kebutuhan akan kasih sayang dan kebutuhan mengenai harga diri manusia.

- a. Kebutuhan akan kasih sayang, ini dilakukan untuk mencari kepuasan dalam hidup. Setiap orang dalam kehidupannya tentu mendambakan untuk menyanyangi dan disayangi. Seseorang akan terus menerus mencari kasih sayang sehingga ia akan merasa puas dalam menjalani hari-hari hidupnya

¹¹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi* (Bandung: REfika Aditama.)5)263,264

¹² Ibid 263

- b. Kebutuhan untuk merasa diri berguna, memiliki sebuah kehormatan dan harga diri.¹³ Pada umumnya setiap orang ingin dihargai. Dihargai berarti ia harus diposisikan layaknya memperlakukan diri sendiri serta tidak memandang statusnya. *Self Esteem* adalah hal yang paling penting dalam hidup seseorang.

Menurut Glasser ada beberapa konsep penting dari terapi realitas.¹⁴ Konsep dibawah adalah sebagai sebuah gambaran untuk melihat bagaimana terapis realitas itu.

- 1) Seseorang yang memiliki masalah dapat dikatakan bahwa dirinya sendirilah yang bertanggungjawab atas kehidupannya demikian pula masalah atau gangguan yang dirinya alami, karena setiap orang tentu tau siapa dirinya, apa yang tidak beres pada dirinya, dan ia juga tahu apa yang perlu diperbaiki pada dirinya . Tanggungjawab ada dalam diri setiap pribadi, artinya mampu mempertanggungjawabkan segala yang ada pada dirinya.
- 2) Seseorang yang memiliki masalah perlu menyadari bahwa peristiwa masa lalu dalam hidup takkan kembali, sehingga perlu untuk belajar dari pengalaman yang telah terjadi dalam hidup, kemudian berfokus

¹³ Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2007),242

¹⁴ Monty P. Satiadarma, *Pura-pura Sakit untuk Mencari Simpati (Sindroma Munchausen) Sebuah kajian Psikologis* (Jakarta : Yayasan Obor Indonesia, 2002),102

kedepan karena seseorang yang masih hidup dalam masa lalunya, maka bayang-bayang masa lalu akan mencekam hidupnya.

- 3) Seseorang yang memiliki masalah harus bertanggungjawab atas tingkah lakunya sendiri. Rasa tanggungjawab harus selalu tertanam baik dalam kehidupan tiap orang sehingga mampu untuk berfokus dalam bertingkah laku.
- 4) Seseorang yang mengalami gangguan harus menyadari bahwa perilaku yang ia lakukan baik atau tidak baik¹⁵. Gangguan yang terjadi semestinya harus segera di sadari dan segera bertindak akan perilakunya. Tentu dalam diri setiap orang pasti akan muncul pertanyaan dalam dirinya apakah saya sedang baik-baik saja?, apakah yang sedang saya lakukan baik atau tidak baik?.

b. Karakteristik Konseling Terapi Realitas

Setiap hal tentu memiliki karakteristik masing-masing untuk melihat kekhasan dan perbedaannya dengan hal-hal yang lain. Seperti Corey melihat karakteristik dalam hal ini terapi realitas untuk semakin memperdalam ciri khasnya seperti:

¹⁵ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Terapi dan Praktik* Oakarta : Kencana, 2014), 183

- a. Pendekatan pada tanggungjawab dan sebuah pilihan. Konseling realitas ini memiliki penekanan betapa pentingnya sebuah tanggungjawab dan pilihan individu dalam berperilaku. Artinya apabila seseorang ataupun individu memiliki sebuah langkah untuk mengambil sebuah pilihan hidup, berarti ia harus mampu mempertanggungjawabkan perilakunya dan semua pilihannya itu demi untuk kebaikannya sendiri.
- b. Penolakan terhadap transferensi, konselor realita berusaha untuk menjadi dirinya sendiri dalam proses konseling. Konselor dapat memakai hubungan dengan mengajar para konseli bagaimana berinteraksi dengan orang-orang yang hidup dengan mereka. Jangan hanya fokus terhadap problem yang ada. Seseorang harus fokus untuk menjadi pribadi yang menjadi diri sendiri dengan hal ini proses konseling realitas boleh berjalan dengan baik.
- c. Pada saat sekarang sebagai penekanan konseling, Glasser melihat bahwa individu adalah sebuah produk. Masa lalu adalah masa yang suram, masa yang penuh dengan liku-luku yang gelap dan penuh dengan kegundahan. Seseorang yang terus menerus hidup dalam dunianya pada masa lalu tidak akan merasa tenang dan tidak akan pernah mengalami sebuah perubahan. Perubahan yang tidak lain adalah mampu memfokuskan diri pada masa sekarang.

- d. Penghindaran dari pemusaran pada gejala-gejala perilaku bermasalah, dipusatkan untuk setiap gejala perilaku yang sedang bermasalah akan memberikan perlindungan pada konseli untuk melihat kenyataan yang ada, bahwa kehidupan saat ini sedang tidak baik-baik saja.¹⁶ Kesadaran diri sangatlah diperlukan untuk melihat diri sendiri bahwa saat ini sedang tidak baik-baik saja. Gejala-gejala yang ada tentu saja membuat ketidaknyamanan dalam diri seseorang yang terus menerus hidup dalam dunia masa lalu. Kenyataan yang ada harus dilihat dengan mata yang terbuka bahwa ini sedang tidak baik-baik saja, perlu untuk dilakukan pertolongan secepatnya.
- c. Proses Konseling Terapi Realitas

Segala sesuatu membutuhkan sebuah proses untuk mencapainya. Target, usaha adalah hal yang sangat penting dalam berproses. Oleh sebab itu dalam hal ini konseling realitas memiliki beberapa proses. Konseling realitas adalah pendekatan psikologis yang bertujuan menolong klien dalam menghubungkan (*connect*) atau (*reconnected*) konseli dengan orang yang ada disekitarnya mendorong pada pencapaian.¹⁷ Sebuah penghubung untuk melakukan konseling, dengan hal ini proses terapi realitas boleh berjalan

¹⁶ Mulawarman, *Konseling Kelompok Pendekatan Realita, pilihan dan tanggung Jawab*, flakarta : Kencana, 2020)11,12

¹⁷*ibid*,A3

sesuai seharusnya. Jika sebuah hubungan telah berlangsung baik, maka akan mempermudah bagi konselor untuk melakukan terapi. Interaksi dan relasi adalah satu kesatuan yang utuh, tak terpisah untuk melakukan terapi realitas.

Hal terpenting dalam konseling terapi realitas ini adalah sebuah perencanaan dan sebuah komitmen. Keterlibatan, fokus pada masa sekarang, mampu menerima dan menilai diri sendiri, merencanakan sebuah tindakan yang mampu untuk dipertanggungjawabkan, sebuah komitmen yang kuat dan tidak menerima alasan untuk saling menyalahkan.¹⁸ Seseorang yang mampu berproses, mampu menerima keadaan, mampu menerima kenyataan dan telah mampu untuk menilai dirinya sendiri adalah mereka yang benar-benar mau untuk berubah sesuai dengan kenyataan yang ada. Orang yang didampingi adalah mereka yang tetap mengambil keputusan akan dirinya, akan hidupnya dengan sebuah tujuan tentang masa depan ataupun mengubah perilakunya dan ini tetap berada pada diri orang yang didampingi.

WDEP (*Want, direction, evaluation, planning*) merupakan akronim (suku kata) agar dapat memudahkan akademisi ataupun seorang praktisi

¹⁸Singgih D Gunarsa, *Konseling dan Psiko terap i*, (Jakarta BPK Gunung Mulia, 2007),245-247

dalam mempraktikkan dan mengerti pada pelaksanaan konseling realitas. Secara umum terdiri dari empat konsep yaitu *Want, direction, evaluation, planning*. Dalam hal ini sangatlah penting untuk melihat sebuah keinginan, arahan, mengevaluasi perilaku. Pelaksanaan konseling yang dilakukan akan mengambil bagian dalam diri konselor jika dia telah siap untuk merubah tingkahnya. Keputusan yang di ambil oleh konselor merupakan tanggungjawab yang akan melekat pada dirinya karena dia sendirilah yang akan merubah dirinya sendiri.

a. Analisis *Want* (Keinginan)

Dalam analisis ini konseli dituntun untuk melihat apa yang menjadi keinginan dan harapan. *Quality word* adalah sebuah kehidupan yang baik (ideal) atau mejadi harapan konsel, kualitas pada diri seseorang sangatlah juga penting. Di mana dalam hal ini menggali pandangan konseli tentang *quality word* menjadi topik bahasan yang penting untuk mengeksplorasi terhadap setiap dunianya. Dalam hal ini pula konselor mampu mengidentifikasi *levels of conimitement* (tingkat komitmen) dari konseli.¹⁹ Setiap orang memiliki keinginan dalam kehidupannya. Ada orang yang ingin berubah atau mengubah perilakunya, ada orang yang berkenginan untuk menuntaskan

¹⁹ Mulawarman, *Konseling Kelompok Pendekatan Realita, pilihan dan tanggung Jawab*, flakarta : Kencana, 2020),25,26

masalahnya. Oleh sebab itu satu dari sekian keinginan musti harus terpenuhi.

b. Analisis *Direction* (arah)

Tahap *Direction* atau D berfokus dalam usaha konselor untuk melihat dan identifikasi apa yang merupakan bagian untuk dilakukan agar mendapat tujuan yang diinginkan, arah sebagai gambaran dan hubungan dengan dunianya. Semua hal yang diusahakan oleh klien untuk pemenuhan sebuah kebutuhan dasarnya adalah wujud kesejahteraan perilaku (*total behavior*), yang terdiri dari *Doing*, *thinking*, *feeling*, dan *physiology*. *Doing* mengarah pada tingkahlaku yang dijalani, *thinking* mengacu pada pikiran-pikiran yang dimunculkan, *feeling* mengacu kepada setiap apa yang sedang dirasakan, dan *physiology* mengacu kepada kondisi fisik atau tubuh. Maka dari arahan yang diberikan harus mampu menolong seseorang dalam menjalin proses konseling terapi realitas ini. Entah itu diarahkan untuk perlahan-lahan berubah dan mengubah pikirannya.

c. Analisis *Evaluation* (evaluasi)

Pada tahap ini di mana konseling realitas melihat bahwa perubahan demi perubahan akan terjadi jika konseli mau untuk mengubah perilakunya. Dalam hal ini konselor juga menanyakan

apakah yang telah dilakukan oleh konseli dapat menolongnya atau apakah konseli masih berada pada posisi yang sama. Dalam hal ini konselor meminta untuk menilai setiap perilaku-perilaku barunya. Mengidentifikasi pilihan perilaku barunya, konselor menanyakan realistiskah untuk dilakukan, konselor menolong untuk mengeksplorasikan hal-hal yang dapat menolong pencapaian harapan, konselor meyakini bahwa sudut pandang tidak akan mudah untuk berubah lagi, konselor menekankan ulang komitmen konseli.

Konselor memberikan penekanan tentang apa yang menjadi rencana sejak awal hingga pada saat ini adalah sebuah tujuan untuk konseli dalam merubah semua perilakunya dengan sebuah kebutuhan konseli secara 3R (*Right, Responsibility, reality*), bukan bertujuan mengentaskan masalah analisis *Planning*.

Tujuan pada tahap ini untuk melihat harapan bahwa apa yang telah disusun secara sederhana dengan usaha-usaha untuk merubah perilaku sesuai dengan apa yang ada pada diri untuk berhasil. Dalam tahap ini konselor menolong konseli untuk melakukan perencanaan dalam perubahan perilakunya, rencana pada tahap ini baik dan akan memberi perubahan yang besar kepada konseling dalam menjalani kehidupannya.²⁰

²⁰ *Ibid.* 28,29,30

d. *Planing* (Rencana)

Pada tahap ini membantu konseli untuk mengidentifikasi cara-cara yang spesifik untuk memenuhi apa yang menjadi kebutuhan dan apa yang menjadi keinginan mereka. Komitmen yang telah diambil harus mampu untuk dipertanggungjawabkan. Konseli harus mampu memusatkan perhatian penuh kepada dirinya akan apa yang telah diambil, mampu berfikir positif, konseli akan disemangati untuk menjalankan rencana-rencananya.

Dapat ditarik kesimpulan dari proses realitas ini adalah sebuah tujuan untuk melihat apa yang menjadi keinginan dari seseorang dengan tercapainya keinginan itu maka individu merasa damai dan tenang, ia perlu untuk dituntun atau diarahkan agar mencapai apa yang telah menjadi keinginannya. Perlu untuk mengidentifikasi apa yang menjadi pilihan perilaku barunya, dengan sebuah pertanyaan yang realistis.

e. Teknik Konseling Terapi Realitas Menurut Glasser

Adapun yang menjadi sebuah teknik dalam melakukan terapi realitas ini. Ditandai dengan terapi yang verbal dan aktif itulah terapi realitas. Semuanya tentu saja difokuskan pada potensi yang ada serta kekuatan-kekuatan yang difokuskan tingkah lakunya dan upayanya demi keberhasilan dalam hidupnya. Dalam menolong klien untuk mencapai

tujuannya maka terapis dapat menggunakan beberapa teknik sebagai berikut.

a. Terlibat dalam peran permainan dengan klien

Konselor dan konseli sama-sama memainkan apa peran mereka.

Terapis realitas tentu saja melibatkan dan memperlihatkan perasaan nyaman, hangat, bersifat privat dan ramah (*warm, personal, friendly*). Sikap menerima dan memberi kehangatan merupakan sebuah bagian penting yang sangat dibutuhkan oleh konseli untuk mendapat keberhasilan.

b. Perilaku Sekarang

Perilaku sekarang adalah hal yang penting untuk diperhatikan.

Selain dari sikap menerima dan memberikan kehangatan. Klien tentu saja akan merasa terbantu untuk memahami masa sekarang. Memberikan pemahaman betapa pentingnya masa sekarang, merasakan apa yang ada sekarang. Dalam terapi realitas ditekankan betapa penting memikirkan masa sekarang. Seseorang yang terus menerus merasa tertekan dan mempengaruhi perilakunya. Terapi akan membantu mengeluarkan perasaan dan perilaku tersebut untuk diperlihatkan kepada klien.

c. Menilai Diri Sendiri

Dalam hal ini terapi membimbing kliennya untuk menentukan dan

memberikan penilaian bagi perilakunya sendiri, dengan hal ini klien akan

melakukan penilaian pada dirinya tentang apa lagi yang akan

dilakukannya. Sebuah pernyataan harus ditekankan kepada klien bahwa saya harus berubah.

d. Membuat rencana tindakan yang bertanggung Jawab

Setelah klien telah melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri, ia dibantu dengan menyusun sebuah rencana yang lebih bertanggung jawab. Dalam menyusun rencana harus bersifat realistis, tidak terlalu tinggi. Mengubah perilaku secara perlahan dan akan terlihat sesuai dengan sebuah rencana yang telah disusun.

e. Perjanjian (*Comrnitment*)

Sebuah program yang telah tersusun harus dapat dilakukan. Terapi memberi dorongan lebih besar supaya melakukan setiap apa yang sudah menjadi kesepakatan dalam sebuah rencana dengan sebuah janji bahwa konseli akan segera melakukannya. Janji yang diungkapkan merupakan hal yang bisa memotivasi seseorang terhadap dirinya sendiri.

f. Tidak Menerima Alasan

Apabila konseli tidak mematuhi atau ingkari janjinya, penilainnya bahkan rencananya itu perlu untuk diperiksa. Dalam hal ini terapis harus mempertahankan perjanjian yang telah dibuatnya

g. Menggunakan Humor

Sebuah hal yang monoton tentu akan merasa tidak nyaman jika itu terus yang diberlakukan. Humor dan candaan haruslah dimainkan dalam melakukan terapi ini. Hal yang lucu bisa dikatakan disini dan inilah tempatnya.

h. Tidak ada Hukuman

Menerima apa yang ada pada diri dalam artian tidak adanya sebuah hukuman dan menerima setiap alasan. Klien tidak akan merasa lagi bahwa ia dipojokkan, dirinya tidak diterima dengan baik, oleh sebab itu melalui penerimaan akan tanggung jawab terhadap perilakunya sendiri ia akan lebih dewasa untuk mengubah perilakunya.²¹

Teknik konseling realitas mampu menolong seorang konselor dalam melakukan terapi. Langkah demi langkah dilakukan untuk memperoleh apa yang diinginkan. Teknik dalam terapi ini mampu mempermudah dalam hal penyelesaian kasus yang ada.

B. *Meiital Illness* atau Gangguan Mental

1. Pengertian Gangguan Mental

Penyakit jiwa atau gangguan jiwa ini adalah mereka yang hidup dalam keadaan jiwa yang tidak sehat, tidak tau membedakan baik buruknya

²¹ Singgih D Gunarsa.,h.243-248

sesuatu (hampir tidak mengenal norma) dan mengasingkan diri.²² Gangguan mental ini kadang nampak secara psikologis. Seperti relasi yang tidak baik dengan orang-orang terdekat serta keinginan besar yang tidak tercapai seperti cita-cita untuk menjadi orang terpandang, gagal dalam tes masuk dalam sebuah kampus terbaik. Pada lain sisi, terkadang terjadi karena gangguan fisik. Misalnya, pecandu narkoba yang berujung pada paranoid (curiga) selalu curiga dan memikirkan hal yang tidak baik, depresif dan agresif, bagi orang-orang dengan tekanan darah tinggi (hipertensi) yang bisa menjadi cepat marah dan cepat tersinggung, seperti pula bagi perempuan pada saat akan menjelang haid.²³

Oleh sebab itu baik dari psikologis maupun fisik merupakan sebab dari gangguan mental ini, karena gangguan mental adalah penyakit dari dalam diri sendiri tentang sesuatu hal buruk yang dilakukan yang kemudian berdampak pada kesehatan mental seseorang. Karena kedua hal inilah yang merupakan penyebab maka perlu untuk menjaga diri dalam lingkungan sekitar sehingga terhindar dari penyakit ini.

Menurut Kartini Kartono *mental illness* merupakan tidak berfungsinya mental secara baik, hal ini mengakibatkan fungsi yang lain dalam diri

²² Abintoro Prakoso, *Hukum dan Psikologi Unium*, (Yogyakarta : Aswaja Pressindo, 2011), 133

²³ Sarlito W Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Depok : Rajawali Pers, 2019), 241

seseorang ikut dipengaruhi karena saling berkaitan satu dengan yang lainnya.

Gangguan mental terkadang ditandai dengan beberapa fungsi yang melemah yang saling berkaitan sehingga membuat seseorang menderita, dan kehilangan kebebasan penting dalam hidupnya.²⁴ namun perlu juga dipahami bahwa gangguan mental bukan hanya melemahnya system yang berkesinambungan tetapi juga karena penyakit turunan serta perbedaan gender.²⁵

Penyakit mental ini muncul dari berbagai factor yang membuat melemahnya fungsi yang juga berdampak pada fikiran manusia yang menyebabkan fikiran tidak terkontrol dengan baik sehingga muncullah penyakit gangguan mental dalam diri individu.

2. Penyebab Gangguan Mental

Gangguan mental sangatlah menjadi sebuah perhatian baik dari pemerintah maupun dari masyarakat setempat untuk sesegera mungkin melakukan penanganan bagi para penderita.

²⁴ Sutardjo A Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung : FT, Revika Aditama, 2017),64

Luh Ketut adalah seorang ahli yang berpendapat bahwa ada 3 penyebab dari gangguan jiwa.²⁶ penyebab tersebut seperti:

a. Faktor Biologis

Menurutnya gangguan mental adalah suatu penyakit dalam kedokteran. Dimana penyakit tersebut berasal dari keluarga sendiri dan diturunkan ke generasi selanjutnya dalam keluarga, seperti jika ayah atau ibu menderita penyakit skisofrenia maka kemungkinan anak pun juga mengalami penyakit tersebut.

b. Faktor Psikologis

Factor psikologis juga merupakan penyebab dari gangguan mental tergantung dimana orang itu berada seperti juga tergantung dari bantuan tetangga dan teman selama individu stress. karena lingkungan yang dimiliki oleh seseorang akan mempengaruhi kepribadiannya yang kemudian menggambarkan kehidupan orang tersebut.

c. Faktor Sosiokultural

Factor berikutnya adalah sosiokultur dimana dalam hal ini seorang ahli terapis Munadji mengatakan bahwa ada energi dalam pikiran manusia yaitu energi positif dan juga negatif. Energy positif seperti kasih sayang, kebijaksanaan, kesadaran serta merasa tenang, dan energy negative seperti

²⁶ Paisol Burlian, *Patologi Sosial*, (Jakarta : PT Bumi Aksara, 2016),68

rasa ego, iri hati, serakah dan selalu khawatir. Dari kedua Pikiran inilah yang berpengaruh dalam kehidupan manusia.

Ketiga faktor tersebut dilihat dalam kasus gangguan mental tang merupakan asal dan sebab mengapa seseorang mengalami gangguan mental ini. Gangguan ini nampak ketika tidak berfungsinya sekian dari beberapa organ menjadi penyebab dari gangguan mental ini. Ada penderita yang bertahan karena obat yang ia konsumsi, jika obat habis maka akan kambu lagi. Ada penderita yang memang sedikitpun tidak ada kesadaran apapun sehingga sering sekali melakukan hal-hal yang tidak baik, bahkan dikatakan buruk karena berbeda dengan manusia normal pada umumnya. Tidak pernah mandi, menggunakan pakaian yang berlapis-lapis, memberontak, melukai diri dan orang sekitar, tidak menggunakan pakaian, ketawa dan menangis sendiri.

3. Kategori Gangguan Mental²⁷

Banyak dilihat jenis-jenis dari gangguan mental ini dan membuat seseorang tidak tenang, cemas berlebihan, ia mengalami ketakutan dan susah dalam menjalani hidupnya. Berikut kategorinya.

²⁷ Erfa Okta Lussianda, *Kesehatan Mental Peserta Didik*, (Insan Cendikia Mandiri, 2021),53

- a. Gangguan terlihat ketika sejak bayi, masa kanak-kanak, atau remaja. Seperti keterbelakangan mental, cemas, hiperaktif, dan gangguan waktu makan (anoreksia) dan penyimpangan lain.
- b. Gangguan jiwa organik, pada gangguan ini langsung kepada psikologis dan berkaitan dengan luka pada otak. Ini lebih kepada usia tua.
- c. Gangguan paranoid, hal ini menjurus dengan sifat permusuhan yang berlebihan dan curiga yang amat tinggi kepada sekitar.
- d. Stres pasca-trauma (PTSD), terjadi karena ada sebuah kejadian yang membuat trauma. Ini sangat mengganggu keseharian dan membuat tekan emosi yang kuat.
- e. Depresi, seseorang pasti merasa gelisah, resah, tidak memiliki harapan, dan merasa tidak berharga. Merasa bahwa hidupnya hanya sia-sia saja untuk hidup.
- f. Gangguan skisofrenik, hal ini terjadi karena kontak yang hilang dalam melihat realitas., maka pikiran, jiwa, perbuatan dan pandangan aneh dan sangat kacau.
- g. Gangguan penggunaan zat-zat, Termasuk penggunaan berlebih alkohol dan obat-obatan. Rusaknya jiwa dan perilaku.

- h. Gangguan kecemasan²⁸, meliputi gangguan di mana rasa cemas yang menjadi gejala utama. Panik berlebihan sehingga tidak tenang.
- i. Gangguan somatoform, hal ini ditandai dengan gejala fisik
- j. Gangguan afektif, seseorang yang dengan cepat berubah suasananya, kadang sedih, kadang gembira. Biasa juga disebut sebagai suasana hati (mood).
- k. Gangguan disosiatif, perubahan yang terjadi pada kesadaran seperti lupa ingatan (amnesia).
- l. kondisi yang tidak tercantum sebagai gangguan kejiwaan, hal ini mencakup pada banyak masalah yang dihadapi oleh seseorang seperti, perkawinan, kesulitan orang tua dan anak, dan perlakuan kejam.
- m. Gangguan Impuls, Susahnya serang penderita dalam mengontrol dirinya sendiri, dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.
- n. Gangguan kepribadian²⁹, ini cara-cara yang tidak dewasa dan tidak tepat dalam menghadapi stres dan pecahkan masalah. Antisosial dan narsistik adalah contohnya.

C. Tingkat Kebutuhan Manusia

²⁸ Rita L. Atkinson, *Pengantar Psikologi Edisi Kedelapan Jilid 2* (Jakarta : Erlangga,1983)248

»Ibid

Setiap orang memiliki kebutuhan akan kehidupan mereka. Kebutuhan seseorang itu adalah hal penting untuk menjalani hidup ini. Maslow mengatakan bahwa manusia memiliki sebuah kebutuhan yang tersusun secara hierarkis, yakni kebutuhan fisiologis, *safety and security* (kebutuhan rasa aman dan keselamatan), *belongingness, social and love* (kebutuhan kebersamaan, sosial dan cinta), *self-esteem* (kebutuhan pada harga diri), dan *self-actualization* (kebutuhan aktualisasi diri).³⁰ Kebutuhan itu adalah hak setiap orang untuk merasakannya. Maslow memperhatikan semua kualitas fisik, emosional, dan intelektual dari individu dan cara kualitas itu.³¹

Fisik, emosi dan intelektual adalah sesuatu yang paling dicari manusia dalam hidup yang saling berhubungan satu dengan yang lain, salah satu hal ini rusak maka akan mempengaruhi perilaku seseorang yang akan berdampak pada gangguan mental.

Kebutuhan merupakan nilai mengenai suatu yang dipandang berharga dan harga itu diperbincangkan di mana kedudukan seseorang itu hierarki atau jenjang kebutuhan seseorang. Berdasarkan teori Abraham Maslow maka dapat digambarkan sebagai berikut:

1. Kebutuhan Fisiologis (*physiological*)

³⁰ Agus Abdul Rahman, *Sejarah Psikologi*, (Depok: Rajawali Pers, 2018), 271-

³¹ Yustinus Semium, *Teori-teori Kepribadian Humanistik*, (Yogyakarta: Kanisius,

Kebutuhan ini merupakan sebuah kebutuhan bagi manusia untuk selalu dapat mempertahankan hidup mereka, seperti makan, minum, rumah, seks, tidur dan oksigen.³² Apabila kebutuhan fisiologis ini tidak terpenuhi seseorang pasti tidak akan bertahan lama makanan adalah salah kebutuhan untuk bisa bertahan lama, apabila tidak ada makanan tentu seseorang akan kelaparan yang berujung pada munculnya berbagai penyakit hingga meninggal. Rumah yang adalah tempat ternyaman jika tidak ada seseorang akan mengalami kesulitan untuk bertahan mau tidak mau harus tidur di sembarang tempat. Terpenuhinya kebutuhan ini seseorang akan merasa baik.

2. Keamanan dan Keselamatan (*Safety and Security*)

Kebutuhan untuk bebas dari ancaman. Kebutuhan ini muncul sebagai yang terpenting bila kebutuhan fisiologis telah terpenuhi. Kebahagiaan seseorang terpancar apabila aman, tertib, mapan, bebas dari kekerasan, bebas dari kerusakan, dan sebagainya. Setiap orang tentu ingin selalu merasa aman dalam hidupnya tanpa adanya sebuah tekanan dan gangguan.

3. Kebersamaan, sosial, dan cinta (*belongingness, social, and love*)

³² John M. Ivancevich, dkk, *Perilaku dan Manajemen Organisasi*, (Jakarta : Erlangga,2008),148

Kebutuhan akan pertemanan, cinta dan interaksi. Hal ini berarti manusia butuh dihargai, ada rasa sayang dan terikat, saling menyayangi dalam keluarga, dalam masyarakat setempat, dalam pekerjaan. Setiap orang butuh agar dirinya disetujui, diinginkan dan tidak untuk dipojokkan kesana kemari. Hal ini berarti agar keserasian, keselarasan dalam hidup karena keadaantidak selaras dan tidak serasi dapat menimbulkan frustrasi. Kebersamaan dan cinta adalah hal yang didambakan oleh setiap orang. Setiap orang butuh untuk mencintai dan dicintai. Diperlakukan layaknya orang yang memiliki cinta.

Kebersamaan akan memperindah kehidupan jika boleh akur dan rukun.

4. Kebutuhan akan harga diri (*esteeni*)

Kebutuhan ini muncul paling menonjol bila kebutuhan fisiologis dan kebutuhan keamanan serta kebutuhan cinta telah dicapai.

Kebutuhan ini sifatnya lebih aktif daripada kebutuhan cinta, yaitu aktif dalam keinginan untuk diakui dan dihormati. Adanya hubungan antara tolong menolong, tenggang rasa, terjadinya sebuah komunikasi yang baik yang menciptakan integrasi, keakraban atau semangat kekeluargaan. Harga diri adalah hal yang terpenting dalam diri seseorang. Lebih harta kurang tetapi memiliki harga diri. Setiap orang ingin dihormati dalam kehidupannya. Jika telah melakukan sesuatu

seseorang akan terus mengharapkan pengakuan dari orang-orang yang telah ada disekitar.

5. Kebutuhan aktualisasi diri (*Self-actualization*)

Seseorang butuh untuk mempunyai kesempatan untuk mengungkapkan akan potensi atau sebuah kemampuan yang ada pada dirinya untuk mewujudkan diri sendiri. Kebutuhan untuk menampilkan dirinya sendiri sesuai dengan potensi yang ia miliki. Kebutuhan aktualisasi diri terpenuhi dengan sebuah syarat bahwa adanya kebebasan berbicara, kemerdekaan intelektual, hak mempertahankan diri serta hasrat untuk memperoleh keadilan, kejujuran dan ketertiban.³³

Kebutuhan manusia saling berkesinambungan satu dengan yang lainnya, apabila kebutuhan-kebutuhan ini ada diantaranya tidak terpenuhi maka akan mempengaruhi kebutuhan lainnya begitupun sebaliknya jikalau salah satu kebutuhan terpenuhi maka akan berdampak baik juga terhadap kebutuhan lainnya.

D. Keluarga

Unit terkecil dalam suatu masyarakat itulah keluarga. Secara sosiologi adalah ilmu akan manusia bagaimana mempejari manusia itu, atau bagaimana manusia berinteraksi dengan sesama manusia dari segi sosialnya.

³³ E.P Gintings, *Mengantisipasi Stres dan penanggulangannya*, (Yogyakarta : Audi,1999),16,17,18

Perkawinlah yang merupakan awal terbentuknya keluarga. Perkawinan terjadi karena adanya sebuah cinta, di mana manusia dicintai oleh pasangan, saling mencintai satu sama lain, menyukai, disukai dan keinginan berpasangan dalam mengarungi sebuah bahtera rumah tangga atau keluarga. Keluarga adalah sebuah tempat dalam pemenuhan kebutuhan dasar manusia yakni seks sebagai keberlangsungan hidup bersama. Sunorta menyebutkan 4 indikator yang melekat pada institusi elementer dalam masyarakat yaitu:

1. Keluarga merupakan pranata sosial dasar yang bersifat universal, dikatakan pranata sosial pertama karena inilah yang membentuk individu.
2. Keluarga merupakan pusat terpenting untuk berfungsinya lembaga sosial lainnya di dalam suatu masyarakat.
3. Keluarga adalah unsur sosial yang paling penting dan terutama bagi para anggotanya karena ada hubungan emosional yang sangat intim, adanya interaksi yang intens terhadap proses sosialisasi.
4. Keluarga adalah suatu System landasan sosial bagi terbentuknya masyarakat yang beradab.

Duvall dan Logan, ia mengatakan bahwa keluarga itu diikat oleh Pernikahan, lahir, dan adopsi yang dengan tujuan memelihara budaya dan meningkatkan fisik, mental, emosi dan sosial setiap anggota keluarga.

Khairuddin mengatakan Keluarga merupakan hubungan yang terjadi antara darah daging atau keturunan dan adanya penambahan atau adopsi yang berkaitan dengan keturunan yang merupakan satu kesatuan khusus.³⁴ Anak bukan hanya yang lahir dari kandungan ibu tetapi juga mereka yang telah diadopsi.

Murdock juga memberikan pemahaman keluarga ialah suatu kelompok sosial yang mempunyai karakter/ciri tinggal bersama, adanya sebuah kerjasama yang terjadi dalam peningkatan perekonomian, dan berlangsungnya hubungan reproduksi. Selanjutnya ia berasumsi bahwa keluarga adalah suatu kelompok yang bersifat menyeluruh memiliki fungsi yakni seks terjadi hubungan seksual antara suami istri, reproduksi ditandai dengan adanya keturunan, pendidikan yang merupakan hak setiap orang dan ekonomi yang merupakan bagain terpenting dalam pemenuhan kebutuhan hidup sehari-hari.³⁵ Sebagai lembaga sosial yang paling kecil, keluarga adalah miniature masyarakat, karena dari keluarga, seorang anak mengalami sebuah proses bersosialisasi. Dalam keluargalah seorang anak belajar mencintai, mengetahui, menghayati, merasakan

³⁴ A. Octamaya Tenri Awaru, *Sosiologi Keluarga*, (Bandung : Media Sains Indonesia,2021),2-4

³⁵ Sri Lestari, *Psikologi Keluarga, Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam keluarga*, (Jakarta : Kencana, 2016),3-4

cinta kasih yang tercermin dalam suatu kebudayaan dan belajar bersosialisasi.³⁶

Maka dari itu keluarga adalah tempat bertumpu, tempat untuk melakukan interaksi, di mana setiap orang yang tinggal bersama ada ikatan yang kuat. Kepercayaan terjalin satu dengan yang lain timbal-balik.

³⁶ Anik Twiningsih, *Ayah Terlibat Keluarga Hebat, Jurus Jitu Membangun Pendidikan Karakter pada Anak*, (Jawa Timur, Beta Aksara, 2019),6