

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Konseling Pastoral

1. Pengertian konseling Pastoral

Menurut Totok S. Wiryasaputra, konseling pastoral adalah pertemuan antara dua pihak, yaitu konselor dan konseli. Pertemuan ini bertujuan membantu individu atau konseli untuk memahami dan merasakan keberadaan serta pengalamannya secara menyeluruh. Dengan kata lain, konselor membantu konseli mengenali semua aspek keberadaan, pengalaman, dan perasaan yang sedang dialaminya, sehingga dapat mendukung proses perubahan, pertumbuhan, dan fungsi optimal dalam aspek fisik, spiritual, mental, dan sosial.¹⁴

Sementara itu menurut David G. Benner mengemukakan bahwa konseling pastoral merupakan sebuah relasi yang terjalin dalam waktu yang terbatas dan terstruktur untuk menghasilkan kenyamanan terhadap orang-orang yang sedang memiliki permasalahan dengan meningkatkan kesadaran akan anugrah serta kehadiran Tuhan yang setia dengan demikian dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk menjalani kehidupan yang lebih baik.¹⁵

¹⁴Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, Edisi Revi (Yogyakarta: Seven Book & AKPi, 2019), 76.

¹⁵Nicko Hosea Layantara, *Pastoral Konseling Keluarga* (Yogyakarta: PBMR Andi, 2022), 8.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa konseling pastoral merupakan suatu pertemuan antara konselor dan konseli yang bertujuan untuk membantu konseli dalam memecahkan permasalahan yang sedang dialami oleh klien dan menyadari bahwa anugrah serta penyertaan Tuhan selalu menyertai dalam kehidupannya.

2. Fungsi Konseling Pastoral

Menurut A.Clebsch dan Charles R. Jaekle dalam buku "*pastoral care in historical perspective*" mengungkapkan bahwa fungsi pastoral ada 4 yakni :

a. Fungsi penyembuhan (*healing*),

Penyembuhan merupakan suatu fungsi pastoral yang memiliki tujuan untuk mengatasi kerusakan yang dialami oleh konseli dengan cara mengembalikan orang tersebut pada suatu keutuhan dan menuntunnya ke arah yang lebih baik dari sebelumnya.¹⁶

b. Penopang (*sustaining*)

Penopang adalah orang yang membantu individu yang terluka untuk bertahan dan melewati situasi di mana

¹⁶Esther Rela Intart, *Pengantar Konseling Pastoral* (Yogyakarta: Buku Baik, 2016), 17.

pemulihan atau kesembuhan dari penyakitnya dianggap tidak mungkin atau sangat kecil kemungkinannya.¹⁷

c. Pembimbing (*guiding*)

Pembimbing memiliki tujuan membantu seseorang yang merasa bingung dalam memilih satu pilihan yang pasti di antara beberapa alternatif, terutama jika pilihan-pilihan tersebut dianggap berdampak pada kondisi jiwa saat ini maupun di masa depan.

d. Perdamaian (*reconciling*)

Pendamaian adalah bentuk bantuan yang diberikan kepada konseli untuk membangun kembali hubungan antar sesama manusia serta hubungan antara manusia dengan Allah. Secara historis dan tradisional, pendamaian melibatkan proses pengampunan dan disiplin yang diawali dengan pengakuan.¹⁸

B. Konseling *Therapy Realitas*

1. Pengertian Konseling *Therapy Realitas*

Konseling terapi realitas merupakan sebuah sistem yang berfokus pada masa sekarang.¹⁹ Glasser menjelaskan terapi realitas sebagai kemampuan untuk memenuhi kebutuhan pribadi tanpa

¹⁷Intart, 17.

¹⁸Intart, 18.

¹⁹Gerald Corey, *Teori Dan Prak Psikoterapi* (Bandung: Pt. Refika Aditama, 2013), 263.

mengorbankan kemampuan orang lain dalam memenuhi kebutuhan mereka.²⁰ Glasser memperkenalkan dengan tujuan untuk mengatasi berbagai gangguan psikologis yang ada. Terapi realitas bersifat jangka pendek sehingga hanya difokuskan pada masa sekarang untuk menekankan kekuatan individu dalam mengembangkan tingkah lakunya.²¹ Terapi realitas menekankan bahwa setiap perilaku yang muncul dalam diri manusia bertujuan untuk memenuhi kebutuhan dasar dalam dirinya. Sehingga setiap keputusan yang diambil merupakan tanggung jawabnya. Glasser mengungkapkan bahwa tanggung jawab adalah inti dari terapi realitas.²² Karena itu, Terapi realitas dirancang khusus untuk membantu konseli dalam mencapai “identitas keberhasilan”, terapi ini dapat diterapkan oleh psikoterapi, konseling, pengajaran, kerja kelompok, konseling perkawinan, pengolahan lembaga, perkembangan masyarakat.²³ Hal yang sama pula dikatakan oleh William Glasser, terapi ini adalah terapi yang berfokus pada masa sekarang, sehingga setiap individu mampu mempertanggung jawabkan keputusan yang diambilnya.²⁴ Begitupula dengan Bassin ia menyatakan bahwa terapi realitas seseorang akan hidup secara efektif ketika dua kebutuhan dasar dalam dirinya yaitu

²⁰Corey, *Teori Dan Prak Psikoterapi*.

²¹Aril Patasik, “Efektivitas Konseling Therapy Realitas Terhadap Ibu Yang Menghadapi Anak Dalam Mental Illnes” (INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI (IAKN) TORAJA, 2022), 6.

²² M.Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok* (Bandung: Alvabeta, 2014), 79.

²³“Realitas, Koneling,” digli uinsa, n.d., <http://digilib.uinsa.ac.id/8600/3/babii.pdf>.

²⁴Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling* (Bandung: Refefika Aditama, 2005), 265.

kebutuhan akan kasih sayang dan kebutuhan mengenai harga diri dan mendapat kehormatan dalam hidupnya.²⁵

2. Tujuan konseling

Tujuan dasar terapi realitas adalah membantu mempelajari hal baik yang berguna untuk memenuhi kebutuhan konseli, termasuk kekuasaan atau prestasi, kebebasan dan kesenangan yang ada.²⁶

Tujuan utama terapi realitas adalah membantu individu mencapai kemandirian. Kemandirian diartikan sebagai kematangan yang memungkinkan seseorang mengubah dukungan dari lingkungan menjadi dukungan dari dalam dirinya sendiri. Adapun tujuan lain dari terapi realitas ialah untuk membantu individu dalam mengurus diri sendiri, supaya dapat menentukan dan melaksanakan perilaku dalam bentuk nyata.²⁷ Dengan demikian tujuan dalam konseling realitas dapat dipahami sebagai bantuan terhadap individu atau konseli untuk bertanggung jawab atas pilihan. Karena secara teoritik perilaku bertanggung jawab akan mengarahkan pada identitas sukses.²⁸

²⁵Corey, *Teori Dan Praktek Konseling*.

²⁶Fransisca Mudjijanti Bernardus Widodo, Chaterina Yeni Susilaningsih, *Pendekatan Konseling Realitas (Reality Therapy)*, (Jawa Timur: CV. Ae Media Grafika, 2014), 14.

²⁷Kurnanto, *Konseling Kelompok*.

²⁸Kurnanto.

3. Proses konseling *Therapi 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.²⁹ Secara umum pelaksanaan terapi realitas terdiri dari empat konsep yakni:

a. *Wants* (keinginan)

Konselor berperan untuk mengeksplorasi harapan dan kebutuhan konseli. hal tersebut bertujuan untuk mengetahui apa yang diinginkan konseli dalam kehidupannya.³⁰

b. *Direction*

Pada tahap ini konselor mendiskusikan perilaku yang ditunjukkan oleh klien saat ini dan bagaimana perilaku berhubungan dengan harapannya. Hal tersebut bertujuan untuk membantu klien dalam memahami arah dan tujuan dari setiap hal yang diinginkannya.³¹

c. *Evaluation*

²⁹Singgih D Gunarsa, *KOnseling Dan Psikoterapi* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2007), 247.

³⁰Suri Mutia Siregar and Wiwik Sulistyaningsih, "Efektivitas Terapi Realitas Untuk Meningkatkan Self-Regulated Learning Pada Mahasiswa Underachiever," *Jurnal Analitika* 5, no. 2 (2013): 71.

³¹Siregar and Sulistyaningsih, "Efektivitas Terapi Realitas Untuk Meningkatkan Self-Regulated Learning Pada Mahasiswa Underachiever."

Terapis meminta individu untuk mengevaluasi apakah perilakunya saat ini cukup rasional untuk mencapai harapan yang diinginkan. Ini adalah momen refleksi penting bagi klien.³²

d. *Planning*

Klien diajak untuk merencanakan tindakan konkret yang dapat membantu mereka mencapai tujuan, serta berkomitmen untuk melaksanakan rencana tersebut.³³

4. Teknik dalam konseling realitas

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. Perilaku Sekarang

Perilaku sekarang adalah hal yang penting untuk diperhatikan. Selain dari sikap menerima dan memberikan kehangatan. Klien tentu saja akan merasa terbantu untuk

³²Siregar and Sulistyaningsih.

³³Siregar and Sulistyaningsih.

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.³⁴

b. 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.³⁵

c. 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.

³⁴Singgih D Gunarsa, *KOnseling Dan Psikoterapi*.

³⁵Singgih D Gunarsa.

Mengubah perilaku secara perlahan dan akan terlihat sesuai dengan sebuah rencana yang telah disusun.³⁶

d. Perjanjian (*Commitment*)

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.

e. 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

.³⁷

Teknik konseling realitas mampu menolong seorang konselor dalam melakukan terapi. Langkah demi langkah dilakukan untuk

³⁶Singgih D Gunarsa.

³⁷Singgih D Gunarsa, 248.

memperoleh apa yang diinginkan. Teknik dalam terapi ini mampu mempermudah dalam hal penyelesaian kasus yang

5. Keunggulan dan keterbatasan *Therapy Realitas*

a. Keunggulan

- 1) Berfokus pada kesadaran akan tingkah laku sekarang.
- 2) Tidak memberikan hukuman dan menyalakan klien
- 3) Jangka waktu yang relative singkat.
- 4) Menekankan tanggung jawab terhadap hidup yang dijalani oleh klien dimana tanggung jawab merupakan kemampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan.³⁸

b. Keterbatasan

Penelitian ini tidak menyelidiki pengalaman masa lalu, Impian, alam tidak sadar, pengalaman masa kecil. Pendekatan ini hanya cocok pada permasalahan yang kompleks. Namun sangat berbahaya apabila konselor terburu-buru karena ingin segera menyelesaikan masalah yang dialami oleh klien.³⁹

³⁸Ilmiyati Refi Fadlia, Kata Kunci, and Terapi AL Dzikir IRSYAD Jurnal Bimbingan Konseling Islam, "Kritik Terhadap Teori Konseling Realitas," *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 14, no. 1 (2023): 1–15, <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alirsyad/index>.

³⁹Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, 225.

C. Mental illness atau gangguan mental

1. Pengertian gangguan mental

Gangguan mental adalah kondisi kesehatan yang memengaruhi cara berpikir seseorang. Tingkat gangguan ini beragam, mulai dari ringan hingga berat, dan memerlukan penanganan yang tepat. Gangguan mental dianggap sebagai masalah kesehatan yang berdampak pada pikiran, emosi, dan perilaku seseorang. Gangguan ini bukanlah sebuah kelemahan atau hal yang bisa diabaikan, melainkan masalah serius yang memerlukan perhatian dan perawatan khusus.⁴⁰

Gangguan mental ditandai oleh gangguan klinis yang signifikan pada kognisi, pengendalian emosi, atau perilaku seseorang. Kondisi ini sering kali berhubungan dengan tekanan atau gangguan pada fungsi penting dalam kehidupan. Terdapat berbagai jenis gangguan mental yang ada. Gangguan mental juga dikenal sebagai kondisi kesehatan mental, istilah yang lebih luas yang mencakup gangguan mental, disabilitas psikososial, serta kondisi mental lainnya yang

⁴⁰Kevin Vitoasmara, "Gangguan Mental (Mental Disorders)," no. 3 (2024): 58.

berhubungan dengan tekanan berat, gangguan fungsi, atau risiko menyakiti diri sendiri ⁴¹

Menurut Kartini Kartono *mental Illnes* merupakan mental yang tidak berfungsi secara baik. Hal ini dapat mempengaruhi fungsi yang lain 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.⁴² Namun perlu juga dipahami bahwa gangguan mental bukan hanya melemahnya sistem yang berkesinambungan tetapi juga karena penyakit turunan serta perbedaan gender.

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

2. Penyebab gangguan mental

Gangguan mental merupakan masalah yang sangat serius. Gangguan mental disebabkan oleh berbagai faktor yang berperan dalam perkembangan. Ada beberapa faktor yang menjadi penyebab gangguan mental dari hasil penelitian para ahli dan bidang Kesehatan.

⁴¹Who, "Mental Disorder," World Health Organization, 2022, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>.

⁴²Sutarjo A Wiramiharja, *Pengantar Psikoabnormal* (Bandung: Pt. Revika Aditama, 2017), 64.

a. Faktor genetik

Gangguan mental memiliki komponen genetic yang kuat. Dimana seseorang yang memiliki anggota keluarga yang mengalami gangguan mental maka besar kemungkinan generasi selanjutnya mengalami perilaku yang serupa.⁴³

b. Faktor lingkungan

Lingkungan sosial juga dapat menjadi penyebab gangguan mental. Dimana saat individu mengalami kenang pahit dalam kehidupannya seperti trauma, kekerasan atau peristiwa hidup yang mengganggu dapat meningkatkan gangguan mental.⁴⁴

c. Faktor psikologis

Faktor psikologis juga merupakan salah satu penyebab gangguan mental tergantung dari mana orang itu berada. Karena lingkungan yang dimiliki oleh seseorang dapat mempengaruhi kepribadiannya.⁴⁵

Ketiga faktor tersebut dilihat dalam kasus gangguan mental yang merupakan asal dan sebab mengapa seseorang mengalami gangguan mental ini. Gangguan ini nampak ketika tidak berfungsinya sekian dari beberapa organ menjadi penyebab dari

⁴³Sekolah Rasa “*Mengenal Gangguan Mental ;Pemahaman Dan Penanganan Mental Yang Lebih Baik*”, (Semarang : Tiram Media 2023) 3

⁴⁴Sekolah Rasa, *Mengenal Gangguan Mental ; Pemahaman Dan Penanganan Mental Yang Baik* (Semarang: Tiram Media, 2023), 3.

⁴⁵Patasik, “Efektivitas Konseling Therapy Realitas Terhadap Ibu Yang Menghadapi Anak Dalam Mental Illnes.”

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.⁴⁶

3. Jenis-jenis gangguan mental

Gangguan mental mencakup berbagai hal yang mempengaruhi pikiran, perasaan dan perilaku. Berapa jenis gangguan mental yang umum sebagai berikut :

a. Gangguan depresi

Gangguan ini ditandai dengan kesedihan yang berkepanjangan hingga menimbulkan keputusan dan lain sebagainya.⁴⁷ Sehingga orang yang mengalami perilaku tersebut merasa gelisah, resah, tidak memiliki harapan, dan merasa tidak berharga. Merasa bahwa hidupnya hanya sia-sia saja untuk hidup. Dalam DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Edisi Kelima), semua gangguan ini memiliki

⁴⁶Patasik.

⁴⁷Ihda Fadila, "Mental Illness (Gangguan Mental)," *hellosehat*, 2023, <https://hellosehat.com/mental/penyakit-mental/>.

karakteristik umum berupa suasana hati yang murung, hampa, atau mudah marah, yang disertai dengan perubahan fisik dan kognitif yang berdampak besar pada kemampuan individu untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Perbedaan antar gangguan ini terletak pada lamanya gejala berlangsung, waktu kemunculannya, atau penyebab yang diduga mendasarinya.⁴⁸

1) Kriteria diagnosa

- a) Ledakan emosi tidak konsisten dengan tingkat perkembangan.
- b) Ledakan emosi terjadi, rata-rata, tiga kali atau lebih per minggu.
- c) Tidak pernah ada periode yang berbeda yang berlangsung lebih dari 1 hari di mana kriteria gejala lengkap, kecuali durasi, untuk episode manik atau hipomanik telah terpenuhi.
- d) Perilaku tersebut tidak terjadi secara eksklusif selama episode gangguan depresi mayor dan tidak lebih baik dijelaskan oleh gangguan mental lain (misalnya, gangguan spektrum autisme, gangguan stres

⁴⁸Victoria del Barrio, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Encyclopedia of Applied Psychology, Three-Volume Set, vol. 1, 2004, 155, <https://doi.org/10.1016/B0-12-657410-3/00457-8>.

pascatrauma, gangguan kecemasan perpisahan, gangguan depresi persisten⁴⁹.

Catatan: Diagnosis ini tidak dapat diberikan bersamaan dengan gangguan pembangkang oposisi, gangguan ledakan intermiten, atau gangguan bipolar. Namun, diagnosis ini dapat muncul bersamaan dengan kondisi lain seperti gangguan depresi mayor, ADHD, gangguan perilaku, dan gangguan penggunaan zat. Jika seorang individu memenuhi kriteria untuk gangguan disregulasi suasana hati yang mengganggu sekaligus gangguan pembangkang oposisi, maka hanya diagnosis gangguan disregulasi suasana hati yang mengganggu yang boleh ditegakkan. Selain itu, apabila individu pernah mengalami episode manik atau hipomanik, maka diagnosis gangguan disregulasi suasana hati yang mengganggu tidak dapat diberikan.

- e) Gejalanya tidak disebabkan oleh efek fisiologis suatu zat atau kondisi medis atau neurologis lainnya.⁵⁰

b. Ganggaun kecemasan

⁴⁹del Barrio, 1:168.

⁵⁰del Barrio, 1:169.

Jenis gangguan ini ditandai dengan ketakutan dan kekhawatiran yang terus menerus, hal tersebut terjadi karena kecemasan yang berlebihan.⁵¹ Dalam “*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*” edisi kelima (DSM-5), gangguan kecemasan diklasifikasikan sebagai kelompok gangguan yang memiliki ciri khas berupa ketakutan dan kecemasan yang berlebihan, serta gangguan perilaku yang berkaitan. Ketakutan merupakan reaksi emosional terhadap ancaman yang nyata atau yang dianggap akan segera terjadi, sementara kecemasan lebih berkaitan dengan antisipasi terhadap ancaman di masa mendatang. Meskipun keduanya memiliki area yang saling tumpang tindih, ketakutan biasanya muncul bersama dengan peningkatan aktivitas sistem saraf otonom sebagai respons terhadap bahaya langsung, termasuk munculnya pikiran akan ancaman serta dorongan untuk melarikan diri. Di sisi lain, kecemasan cenderung berkaitan dengan ketegangan otot, kewaspadaan terhadap potensi bahaya yang akan datang, serta perilaku yang lebih hati-hati atau cenderung menghindar.⁵²

1) Kriteria diagnosis

⁵¹RSU Bunda Jakarta: Pelopor Robotic Surger, “Ada Ratusan, Ini 15 Jenis Gangguan Mental Yang Paling Umum,” RSU Bunda Jakarta: Pelopor Robotic Surger, 20221, <https://bunda.co.id/artikel/kesehatan/gangguan-mental/ini-jenis-gangguan-mental-paling-umum/>.

⁵²del Barrio, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 1:189.

a) Ketakutan atau kecemasan yang tidak sesuai dan berlebihan tentang perpisahan dari orang-orang yang terikat pada individu tersebut, sebagaimana dibuktikan sebagai berikut ini:

- i. Tekanan berlebihan berulang ketika mengantisipasi atau mengalami perpisahan dari rumah atau dari tokoh-tokoh keterikatan utama.
- ii. Kekhawatiran yang terus-menerus dan berlebihan tentang berbagai peristiwa yang tidak diinginkan, seperti diculik, tersesat, mengalami kecelakaan, berhalusinasi, dan lain-lain.
- iii. Mimpi buruk berulang yang melibatkan tema perpisahan.⁵³

b) Gangguan yang menyebabkan kesusahan atau gangguan yang signifikan secara klinis dalam bidang fungsi sosial, akademik, pekerjaan, atau penting lainnya.

⁵³del Barrio, 1:190.

c. Gangguan bipolar

Gangguan ini merupakan jenis gangguan yang ditandai dengan perubahan suasana hati. penderita gangguan ini dapat merasa sedih dan putus asa dalam waktu yang tidak menentu.⁵⁴ Dalam DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Edisi Kelima) dijelaskan bahwa kriteria untuk gangguan bipolar I mencerminkan pemahaman modern tentang gangguan manik-depresi klasik atau psikosis afektif yang pertama kali dijelaskan pada abad ke-19. Perbedaan utama dengan deskripsi klasik adalah bahwa dalam DSM-5, psikosis atau pengalaman sepanjang hidup dengan episode depresi mayor bukan merupakan syarat wajib. Namun, kebanyakan individu yang memenuhi kriteria episode manik penuh biasanya juga mengalami episode depresi berat di sepanjang hidup mereka.⁵⁵

⁵⁴Pittara, "Gangguan Mental," alodokter., 2022, <https://www.alodokter.com/kesehatan-mental>.

⁵⁵del Barrio, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 1:123.

1) Kriteria gangguan bipolar I

a) Episode Manik

Periode suasana hati yang tidak normal, baik meningkat, meluas, atau mudah tersinggung, disertai dengan peningkatan aktivitas atau energi yang tidak biasa dan berlangsung terus-menerus, minimal selama 4 hari berturut-turut, serta terjadi hampir sepanjang hari dan hampir setiap hari.⁵⁶

b) Episode Hipomanik

Episode hipomanik penuh yang muncul selama pengobatan antidepresan (misalnya, obat-obatan, terapi elektrokonvulsif) tetapi bertahan pada tingkat sindromal sepenuhnya di luar efek fisiologis dari pengobatan tersebut adalah bukti yang cukup untuk diagnosis episode hipomanik. Namun, kehati-hatian diindikasikan sehingga satu atau dua gejala (terutama peningkatan lekas marah, ketegangan, atau agitasi setelah penggunaan antidepresan) tidak dianggap cukup untuk diagnosis episode hipomanik, atau selalu mengindikasikan diatesis bipolar.⁵⁷

⁵⁶del Barrio, 1:124.

⁵⁷del Barrio, 1:124.

c) Episode Depresi Utama

- i. Gejala-gejala tersebut muncul selama periode dua minggu yang sama dan menunjukkan perubahan dari fungsi sebelumnya; setidaknya salah satu gejala yang muncul adalah (1) suasana hati yang sedih atau (2) hilangnya minat atau kesenangan.⁵⁸

D. Psikososial lanjut usia

Erik Erikson menjelaskan bahwa masa usia lanjut merupakan periode terakhir dalam siklus kehidupan umat manusia. Seseorang yang mencapai fase ini akan diperhadapkan pada krisis yang Erikson sebutkan sebagai psikososial. Menurutnya puluh, setiap krisis mengalami aspek positif dan negatif, namun suatu perkembangan yang lebih bagus apabila dimonopoli oleh aspek positif daripada aspek negatif. Erikson menjelaskan bahwa krisis psikososial yang harus dihadapi oleh seseorang dalam fase ini adalah *ego-integrity*. *Ego-integrity* merupakan kemampuan untuk melihat kehidupan sendiri dalam konteks manusia yang lebih luas. integritas ego juga dapat disebutkan sebagai kemampuan untuk mengintegrasikan langkah-langkah yang efektif menuju masa depan.⁵⁹

Erik Erikson menguraikan kedalam 9 wilayah yang meliputi : (1) mampu

⁵⁸del Barrio, 1:125.

⁵⁹ Alfi Purnamasari, Ismira Dewi "Peran Optimisme Dan Dukungan Sosial Terhadap Integritas Ego Pada Lanjut Usia," *Psikologika : Jurnal Pemikir Dan Penelitian Psikologi* 25 (2020): 68.

beradaptasi dengan keberhasilan dan kegagalan dalam mencapai tujuan,(2) hubungan perasaan akan keberadaan Tuhan atau Eksistensi Tuhan, (3) menerima masa lalu yang tidak berarti : tidak mengalami penyesalan, rasalah bersalah, atau keputus asaan dengan kehidupan yang dijalani secara menyeluruh, (4) mentoleransi dan menerima kehadiran orang lain tanpa melihat perbedaan yang ada, (5)perasaan telah menjadi bagian dalam sejarah dan generasi sebelumnya, (6) ketidak adaan akan rasa takut akan kematian, (7) bebas dari perasaan akan kehilangan banyak hal dalam hidup karena waktu yang dimiliki didunia telah sedikit, (8) Integrasi Emosi, (9) kepuasan hidup. Erik Erikson menjelaskan bahwa jika terjadi perlawananan pada ke 9 hal diatas maka seseorang yang memasuki fase lanjut usia akan terperosok ke dalam keputus asaan atau *Despair*. *Despair* adalah mereka yang tidak menerima atau menyetujui kahidupannya.⁶⁰

⁶⁰Ily Rahmi Auliya1 et al., "Ego Integrity Pada Lansia Di Korong Punco Ruyung Nagari Batu Kalang, Kec. Padang Sago, Kab. Padang Pariaman," *Concept: Journal of Social Humanities and Education* 2 (2023): 3.

E. Perencanaan Konseling *Therapy Realitas*

Perencanaan menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah proses, perbuatan merancang (merancangkan).⁶¹ Sementara itu menurut Waterson perencanaan adalah sebuah kegiatan yang bersifat berkelanjutan dan terorganisir yang dilakukan untuk mencari alternatif yang tepat dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan.⁶² Glasser memperkenalkan *therapy Realitas* dengan tujuan untuk mengatasi berbagai macam gangguan psikologis yang ada. *Therapi realitas* merupakan suatu sistem yang tidak difokuskan pada masa lalu tetapi terapi ini difokuskan pada tingkah laku sekarang.⁶³ Maka, Perencanaan konseling *Therapy Realitas* adalah suatu Upaya untuk menentukan Langkah yang akan diambil dan Langkah apa yang perlu dilakukan untuk mencapai tujuan dalam membantu individu maupun kelompok.

Setiap masalah tentu memiliki jalan keluar. Namun dalam penyelesaian masalah diperlukan berbagai pertimbangan untuk menemukan jalan keluar dari setiap permasalahan yang dialami oleh individu atau kelompok. Seperti halnya dalam mengatasi permasalahan ibu yang memiliki anak gangguan mental, penting dalam menyusun perencanaan yang akan dilakukan dalam membantu ibu tersebut. Maka

⁶¹ Kamus Besar Bahasa Indonesia

⁶² Abu Bakar M Luddin, *Dasar-Dasar Konselling* (Bandung: Cita Pustakan Media Perintis, 2010), 44.

⁶³ Aril Patasik, "Efektivitas Konseling *Therapy Realitas* Terhadap Ibu Yang Menghadapi Anak Dalam Mental Illnes", Institut Agama Kristen Negeri (Iakn) Toraja Tahun Akademik 2022, 9.

untuk mengatasi masalah ibu ini dapat menggunakan konseling *therapy realities* untuk membantu ibu yang memiliki anak gangguan mental.

Dalam membuat perencanaan konseling, ada beberapa tahapan yang diperlukan yakni:

1. Membangun kepercayaan

tahapan ini bertujuan untuk membangun kepercayaan konseli kepada konselor agar dalam pelaksanaan konseling konseli percaya bahwa konselor bersedia untuk masuk dalam kehidupan dan lika-liku permasalahan yang dialami oleh konseli.⁶⁴

2. Mengumpulkan data

dalam tahapan ini konselor berusaha untuk mengumpulkan data, fakta, termasuk latar belakang penyebab dan dampak dari persoalan atau gangguan yang dialaminya.⁶⁵

3. Menyimpulkan data

Dalam tahapan ini konselor melakukan analisis data dan mencari kaitan data dengan data yang lain. Dengan kata lain. Konselor melakukan sintesis dan kemudian menyimpulkan apa yang menjadi permasalahan konseli.

⁶⁴Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*.

⁶⁵Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, 196.

4. Membuat rencana tindakan

Dalam tahap ini Konselor mengemukakan tindakan, berupa layanan konseling, tujuan, waktu pelaksanaan, sarana atau alat, pendekatan dan Teknik yang digunakan.⁶⁶

⁶⁶ Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, 197