

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Konseling Pastoral

##### 1. Definisi Konseling Pastoral

Definisi Konseling Pastoral menurut para ahli dapat dijelaskan sebagai berikut. Kata “konseling” secara etimologi berasal dari kata *counsel* dari kata *condium*, dari kata dasar *consilere* yang berarti *to consult*, yang berarti memberikan pandangan atau nasihat kepada orang lain dan berfungsi sebagai penuntun untuk pertimbangan pembuatan keputusan. Kata “konseling” secara harafiah mempunyai pengertian, yaitu pemberian bimbingan oleh seorang profesional dengan metode psikologi atau dengan pengarahan dan sebuah proses bantuan seorang konselor ke konseli, sehingga konseli dapat memahami kemampuannya sendiri dalam menghadapi masalah dan pemecahannya, hal ini pada umumnya disebut sebagai penyuluhan.<sup>8</sup>

Konseling Pastoral adalah hubungan timbal balik antara hamba Tuhan sebagai konselor dengan konselinya. Konselor membimbing konseli dalam satu suasana percakapan konseling yang ideal, yang memungkinkan konseli betul-betul mengerti dan memahami dirinya serta mampu mencapai tujuan hidup dengan kekuatan dan kemampuan

---

<sup>8</sup> Tedjo Tony, *A to Z Konseling Kristen* (Yogyakarta: PBMR ANDI, 2020), 9.

dari Tuhan.<sup>9</sup> Konseling Pastoral, konseling yang berdimensi spiritual yang dipahami dalam hubungannya dengan kekristenan, berpikir psikologi serta hubungan dengan agama sebagai makna eksterior atau eksternal yang terbentuk dari kehidupan sosial dan budaya masyarakat.<sup>10</sup> Selanjutnya Tony Tedjo menjelaskan bahwa konseling pastoral adalah suatu karunia yang dianugerahkan kepada seorang yang percaya untuk membimbing serta menguatkan setiap orang lebih jelasnya kitab Roma 12: 8, disitu Rasul Paulus menjelaskan tentang karunia untuk menasihati, kata *paraklesis* ini dalam bahasa yunani berarti “datang untuk menolong” atau dalam arti yang lebih luas karunia bagi seseorang untuk menghibur, mendukung, menolong dan menasihati.<sup>11</sup>

Totok S. Wiryasaputra menjelaskan bahwa konseling pastoral merupakan sebuah perjumpaan dimana konselor dan konseli saling menjumpai dan dijumpai. Proses perjumpaan ini pun melibatkan pemakaian metode, teknik, dan keterampilan konseling. Sebagai seorang konselor harus menyadari dan menghayati bahwa dirinya adalah konselor dan keberadaannya bersama dengan konseli adalah untuk melakukan pertolongan dan tujuan utama konselor adalah untuk

---

<sup>9</sup> Yakub B. Susabda, *Pastoral Konseling Jilid Satu* (Jawa Timur: Gandum Mas, 2006), 13.

<sup>10</sup> J.D Engel, *Pastoral Dan Isu-Isu Kontemporer* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2016), 1-2.

<sup>11</sup> Tony, *A to Z Konseling Kristen*, 13.

membantu konseli mengalami pengalamannya sendiri secara penuh dan utuh serta pusat dalam proses konseling pastoral adalah konseli.<sup>12</sup>

Beberapa definisi konseling pastoral di atas dapat dimengerti bahwa konseling pastoral adalah perjumpaan antara konselor dan konseli dalam sebuah proses atau interaksi dimana seorang konselor bertugas untuk menolong, membantu, menyokong, membimbing serta mengarahkan konseli untuk memahami dirinya, membantu dalam memecahkan masalah yang dihadapi dan pengambilan keputusan yang berpusat pada konseli dengan menggunakan metode, teknik dan keterampilan dalam konseling pastoral.

## 2. Unsur-unsur Konseling Pastoral

Adapun unsur-unsur dalam konseling pastoral dapat dijelaskan sebagai berikut.

- a) Konselor adalah seorang yang memahami etika konseling, menjalankan tugas dan fungsinya, memiliki kasih dan menghormati Allah dan Alkitab.
- b) Alkitab merupakan sumber dalam memberikan nasihat kepada konseli karena pada praktiknya seorang konselor tidaklah berpatokan pada pendapatnya namun harus berdasarkan firman Allah.

---

<sup>12</sup> Totok S Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial* (Yogyakarta: Seven Books, 2019), 76–80.

- c) Konseli adalah seorang yang membutuhkan bantuan, pertolongan, sokongan dan arahan.
- d) Ketika aspek fisik, mental, sosial dan spiritualitas seseorang tidak terpenuhi sesuai dengan tugas perkembangan maka terjadilah suatu masalah. Masalah merupakan salah satu unsur dalam konseling pastoral.<sup>13</sup>

Beberapa unsur di atas adalah bagian terpenting dalam konseling pastoral, seorang konselor penting untuk memahami dirinya, mengerti etika dan seorang yang dalam spiritualitas dan kepribadiannya baik. Seorang konselor perlu memegang teguh ajaran firman Tuhan, konselor tidak hanya mengucapkan ayat-ayat yang mungkin saja cocok dengan permasalahan namun konselor perlu untuk menghidupi firman Tuhan itu. Konselor hendaknya memahami bagaimana aspek fisik, mental, sosial dan spiritualitas yang kemudian bisa memahami dan mengidentifikasi masalah-masalah konseli.

### 3. Tujuan Konseling Pastoral

Konseling pastoral memiliki tujuan yaitu keberhasilan konseling yang membawa konseli dapat bertanggung jawab atas hidupnya, memahami dan menerima dirinya sebagai individu yang berbeda dan unik serta konseli mampu memahami persoalan-persoalan hidup yang dialami.

---

<sup>13</sup> Tony, *A to Z Konseling Kristen*, 24–35.

Adapun beberapa tujuan konseling yang dikemukakan oleh Harianto GP sebagai berikut.<sup>14</sup>

- a) Mengubah sikap atau tingkah laku konseli yang merugikan dirinya baik itu dalam lingkungannya untuk pengembangan dan perubahan yang lebih baik.
- b) Meningkatkan kualitas kehidupan, keterampilan diri dalam penyesuaian diri yang lebih baik.
- c) Mendampingi dan membimbing, dalam hal ini mengarahkan dan menuntun konseli untuk memahami tanggung jawabnya.
- d) Membantu konseli mengekspresikan perasaan yang sedang dialami serta menyadarkan konseli akan tantangan realita kehidupan untuk pertumbuhan iman sehingga konseli lebih mudah mengatasi permasalahannya.
- e) Berusaha menemukan solusi.

Tujuan konseling pastoral juga dijelaskan oleh Tulus Tu'tu dalam bukunya sebagai berikut.<sup>15</sup>

- a) Mencari yang bergumul
- b) Menolong yang membutuhkan uluran tangan.
- c) Mendampingi dan membimbing.
- d) Berusaha menemukan solusi

---

<sup>14</sup> Harianto GP, *Teologi Pastoral : Pastoral Sebagai Strategi Pengembalaan Untuk Menuju Gereja Yang Sehat Dan Bertumbuh* (Yogyakarta: PBM ANDI, 2020), 109–111.

- e) Memulihkan kondisi yang rapuh.
- f) Perubahan sikap dan perilaku.
- g) Menyelesaikan dosa melalui kristus.
- h) Pertumbuhan iman.
- i) Terlibat dalam persekutuan jemaat.
- j) Mampu menghadapi persoalan selanjutnya.

Jadi tujuan konseling pastoral dapat disimpulkan sebagai suatu proses untuk membantu konseli berubah bahkan meminimalisir tingkah laku yang disfungsi sehingga konseli dapat bertumbuh dan mampu menghadapi persoalan hidupnya dengan menemukan solusi-solusi yang terbaik.

#### 4. Fungsi Konseling Pastoral

Konseling pastoral tentu memiliki kegunaan dalam hal ini fungsinya yaitu sebagai berikut.<sup>16</sup>

- a) Membimbing, menjadi pendamping konseli dalam pengambilan keputusan oleh konseli.
- b) Mendamaikan, konselor menjadi orang yang netral saat menghadapi konseli.
- c) Menopang/menyokong, perasaan empati bisa mengurangi keterpurukan yang dialami oleh konseli.

---

<sup>16</sup> Tulus Tu'u, *Dasar-Dasar Konseling Pastoral : Panduan Bagi Pelayanan Konseling Gereja* (Yogyakarta: Andi, 2007), 29–45.

- d) Menyembuhkan, memahami keadaan yang dialami oleh konseli, mendengarkan, serta membantu konseli dalam pertumbuhan iman kepada Tuhan.
- e) Mengasuh, membantu konseli dalam pertumbuhan agar konseli memenuhi tugas perkembangannya.
- f) Mengutamakan adalah fungsi terpenting konseling pastoral kepada konseli tentang aspek-aspek kehidupannya yaitu, fisik, sosial, mental, dan spiritual.

Mencapai tujuan konseling yang berhasil tentu peran atau fungsi dalam konseling pastoral juga menjadi tolak ukur akan arah dan tujuan konseling yang akan dicapai.

#### 5. Prinsip-prinsip Konseling Pastoral

Prinsip konseling pastoral dalam hal ini dasar pelaksanaan konseling pastoral harus melalui prinsip dibawah ini terutama sebagai seorang konselor Kristen.<sup>17</sup>

- a) Berdoa
- b) Berfokus pada permasalahan konseli
- c) Memiliki etika konseling pastoral
- d) Berkomitmen
- e) Menjadi saluran kasih

---

<sup>17</sup> GP, *Teologi Pastoral : Pastoral Sebagai Strategi Pengembalaan Untuk Menuju Gereja Yang Sehat Dan Bertumbuh*, 113.

- f) Berpengharapan kepada Tuhan
- g) Menganalisa dan mengadakan pendekatan-pendekatan positif dengan memberikan atau mengutip ayat alkitab yang sesuai dengan masalah konseli.

Prinsip-prinsip di atas dapat dikatakan sebagai dasar dalam pelaksanaan konseling pastoral.

#### 6. Tahap-tahap dalam Proses Konseling Pastoral

Pada umumnya tahapan dalam proses konseling ada tiga, dapat dijelaskan sebagai berikut.

- a) Tahap awal, merupakan tahap dimana konselor dan konseli membangun hubungan atau *building rapport* untuk mengetahui dan mengenal keadaan konseli.
- b) Tahap inti adalah tahap menjajaki masalah yang dihadapi oleh konseli dengan menjelajahi dan mengeksplorasi permasalahan tersebut.
- c) Tahap penutup adalah tahap dimana seorang konselor harus membantu konseli mengambil tindakan yang kongkrit pada dirinya atau satu langkah perubahan untuk mencapai tujuan konseling.<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> Tu'u, *Dasar-Dasar Konseling Pastoral : Panduan Bagi Pelayanan Konseling Gereja*, 85-94.



Lebih jelasnya tahapan konseling pastoral dapat dibagi dalam beberapa tahapan proses sebagai berikut.<sup>19</sup>

a. Tahap 1 : Menciptakan hubungan kepercayaan

Pada tahap ini sebagai seorang konselor tujuan utamanya ialah menciptakan kepercayaan konseli yang dimulai dengan memperkenalkan diri, profesi, spesialisasi, keputusan kontrak antara konseli, jumlah pertemuan/sesi, berapa lama sesi serta menetapkan tujuan konseling.

b. Tahap 2 : Mengumpulkan data (Anamnesa)

Tahap ini konselor akan mengumpulkan data, informasi, fakta, termasuk riwayat hidup konseli dan persoalan yang dialaminya dengan cara meminta konseli untuk mengemukakan apa saja yang diingatnya baik itu secara subyektif melalui ingatan, perasaan, dan pengalaman konseli dan melalui obyektif yaitu melalui perjumpaan, pengamatan, sentuhan dsb. Konselor pada tahap ini harus mengumpulkan data yang relevan, akurat dan menyeluru (fisik, mental, spiritual dan sosial).

c. Tahap 3 : Menyimpulkan sumber masalah (Diagnosa)

Pada tahap ini konselor akan melakukan analisis data, mengaitkan informasi yang satu dengan yang lainnya, konselor melakukan sintesis yang kemudian disimpulkan menjadi permasalahan utama atau keprihatinan batin pokok yang dialami oleh konseli. Tahap ini juga konselor memberi nama

---

<sup>19</sup> Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, 194–199.

masalah psikologis-spiritual yang diakibatkan oleh gangguan dalam aspek lain atau lebih tepatnya berkaitan dengan masalah psikologis-spiritual.

d. Tahap 4 : Membuat rencana tindakan (*treatment planning*)

Bagian ini merupakan tahap pembuatan rencana tindakan dengan mengemukakan tujuan konseling secara rinci dengan memakai strategi konseling jangka panjang maupun pendek. Tahap ini melibatkan fungsi konseling pastoral, waktu pemberian tindakan, siapa saja yang terlibat didalamnya, serta memakai sarana dan alat yang mana yang dipakai.

e. Tahap 5 : Tindakan – (*treatment*)

Pada Tahap ini konselor melakukan tindakan yang telah direncanakan di tahap ke-4 dengan cara yang berkesinambungan dan berkelanjutan. Mencatat semua tindakan yang dilakukan, hasil, keberhasilan, perubahan-perubahan yang terjadi dsb.

f. Tahap 6 : Mengkaji ulang dan evaluasi (*review and evaluation*)

Bagian ini merupakan tahap untuk *me-review* dan evaluasi untuk menilai kembali proses maupun hasil akhirnya, hal ini dimaksudkan untuk mengambil pelajaran sebagai konselor dan segala sesuatu yang berhubungan dengan layanan konseling pastoral. Tahap ini dilakukan disetiap akhir perjumpaan atau sesi konseling.

g. Tahap 7 : Memutuskan hubungan – Terminasi (*Termination*)

Tahap pemutusan hubungan dilakukan diakhir perjumpaan atau sesi konseling, meskipun tahap terminasi telah dilakukan bukan berarti bahwa

konseli tidak memiliki hubungan dengan konselor, hubungan sosial antara konselor dan konseli tetap harus terjaga. Tahap ini juga konseling kadangkala membutuhkan pelayanan lanjutan atau *follow up services*.

## **B. Teknik *Cognitive Restructuring***

### 1. Pengertian *Cognitive Restructuring*

Salah satu teori dalam penelitian ini adalah *Cognitive restructuring* yang merupakan salah satu teknik dari pendekatan konseling yaitu pendekatan perilaku-kognitif. Dalam Kamus Psikologi Kognitif berkaitan dengan proses yang rasional untuk menguasai pengetahuan dan pemahaman yang konseptual<sup>20</sup>

Pada tahun 1960 seorang psikolog dari Amerika yaitu Aaron Beck yang mengembangkan terapi kognitif ini, Beck sangat tertarik pada emosi yang ditampilkan oleh klien-kliennya. Ketika bekerja dengan klien, Beck menjelaskan contoh pertama tentang rentetan pikiran kliennya, kemudian Beck mengembangkannya sebagai mode teoretis khususnya digunakan sebagai *treatment* untuk gangguan depresi.<sup>21</sup> Kemudian Albert Ellis, William Glasser, dan Donald Meichenbaum mereka merupakan perintis dalam integrasinya dibidang konseling dengan pendekatan *CBT* ini.<sup>22</sup> *Cognitive behavioral therapy* memberi pemahaman bagaimana cara untuk

---

<sup>20</sup> Husamah, *A to Z Kamus Psikologi Super Lengkap*, ed. Aldo (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2015).

<sup>21</sup> Ahmad Fuandy, *Cognitive Behavioral Therapy* (Jawa Barat: PT Indeks, 2013), 9.

<sup>22</sup> Bradley, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, 217.

mengembangkan kemampuan untuk melihat segala sesuatu dengan berbagai sudut pandang yang berbeda, mempertanyakan dan mencari landasan berpikir dengan benar serta menemukan sesuatu dari asumsi-asumsi tersebut.<sup>23</sup>

*CBT* merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada restrukturisasi dan mengubah pikiran dan perilaku yang telah menyimpang akibat dan telah merugikan individu. Cara berpikir, kepercayaan, sikap, imajinasi, membantu seseorang mengubah dan mempelajari kesalahan, adalah beberapa aspek dari pendekatan ini.<sup>24</sup> Pendekatan ini adalah pendekatan pertama yang berpusat pada suatu proses pikiran seseorang dan berkaitan dengan keadaan emosi, perilaku bahkan psikologi, hal ini berarti bahwa pendekatan *CBT* ini berpusat kepada ide bahwa orang tersebut mampu mengubah kognisinya untuk mencapai ketentraman emosi.<sup>25</sup>

Pendekatan *CBT* menekankan pentingnya *rapport* (sikap penerimaan) dan aliansi terapeutik, pendekatan ini tidak mengharuskan konseli untuk mengungkapkan secara detail peristiwa atau hal-hal yang intim pada diri konseli namun pendekatan *CBT* menangani keadaan yang ada sekarang serta menggunakan proses yang logis dengan cara tidak mengancam, tidak menghakimi, menerima konseli apa adanya, tidak melihat masalah atau

---

<sup>23</sup> Husamah, *A to Z Kamus Psikologi Super Lengkap*, 203.

<sup>24</sup> Gusman Lesmana, *Teori Dan Pendekatan Konseling* (Medan: Umsu Press, 2021), 156.

<sup>25</sup> Fuandy, *Cognitive Behavioral Therapy*.

perilaku buruk konseli. Konselor melihat isu konseli berasal dari pikiran yang terdistorsi atau terganggu sehingga terjadi penyimpangan, hal inilah yang akan dianalisis dan dimodifikasi untuk disesuaikan dengan lingkungan positif konseli.<sup>26</sup>

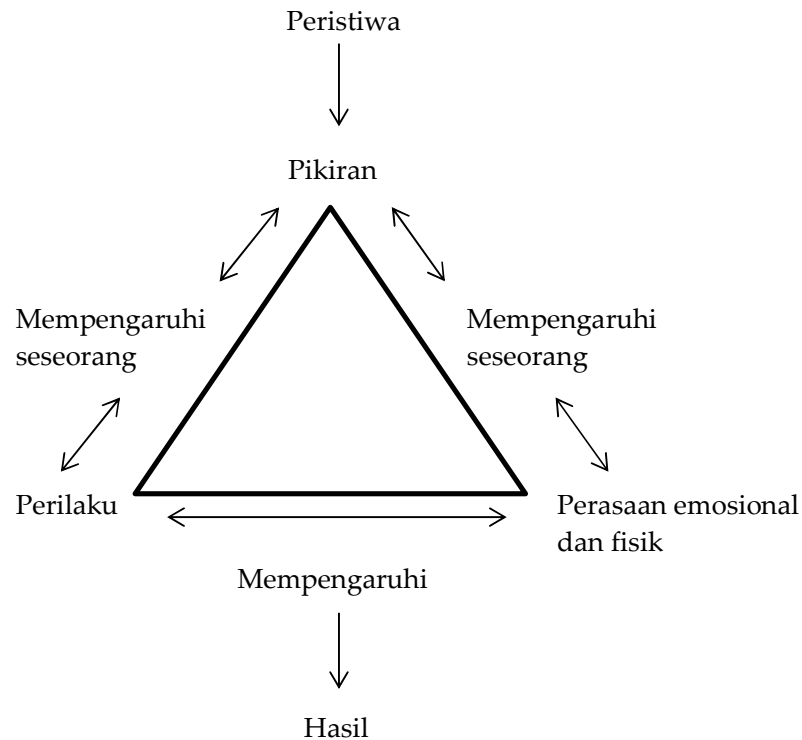
*CBT* memandang bahwa masalah psikologis sebagai respon keadaan yang berlebihan yang dihasilkan dari distorsi kognitif yang biasa, *CBT* ini berfokus pada wawasan dengan psikoedukasi kuat yang penekanannya mengenali dan mengubah pikiran yang tidak realistis dan keyakinan yang maladaptif. *CBT* ini membantu konseli dalam memahami hubungan antara pikiran, perilaku, emosi, respons fisik, dan situasi. Pendekatan ini memiliki kesamaan dengan *REBT* (*rational emotif behaviora therapy*), semua terapi ini aktif, direktif, dibatasi waktu, berpusat pada masa kini, berorientasi pada masalah, kolaboratif, terstruktur, dan empiris. *CBT* juga pemberian tugas pekerjaan rumah kepada konseli untuk secara eksplisit mengidentifikasi masalah dan situasi keadaan yang terjadi pada dirinya.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> Bradley, 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor, 219–220.

<sup>27</sup> Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Eighth Edition*, *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis*, vol. 53, 2015, 283.

Model *Cognitive Behavioral Therapy* dapat digambarkan dalam bagan sederhana dibawah ini.



**Gambar 1 Model Cognitive Behavioral Therapy<sup>28</sup>**

Bagan sederhana diatas merupakan bentuk model *CBT* yang paling sederhana, hal yang perlu dipahami dari pemaparan model *CBT* di atas adalah penting artinya untuk menyadari bahwa pikiran tidak hanya bertindak sebagai alat untuk memprediksi hasil tetapi pikiran juga memiliki peranan penting dalam membentuk sebuah perasaan. <sup>29</sup> Penjelasan tersebut memberi pemahaman bahwa setiap emosi yang dimiliki oleh seseorang ditimbulkan oleh pikirannya

---

<sup>28</sup> Fuandy, *Cognitive Behavioral Therapy*, 6.

<sup>29</sup> Ibid.

dan berpengaruh terhadap reaksi atau respon seseorang yang akan menentukan hasil yaitu tindakan apa yang akan dilakukan.

Pendekatan *CBT* memiliki beberapa teknik di dalamnya, diantaranya :

1. Teknik *cognitive restructuring*
2. Tekni *self talk*
3. Teknik *reframing*
4. Teknik *thought stopping*
5. Teknik *rational-emotive behavior therapy* (REBT)
6. Teknik *bibliotherapy*
7. Teknik *jounaling*
8. Teknik *systematic desensitization*
9. Teknik *stress inoculation training*

Adapun yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *cognitive restructuring*. Teknik *cognitive restructuring* menitikberatkan tentang bagaimana penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran, konselor profesional menggunakan teknik ini terhadap konseli dengan mengganti pikiran dan interpretasi negatif menjadi pikiran dan tindakan yang lebih positif.<sup>30</sup>

Keinginan yang kuat dari konseli merupakan salah satu faktor keberhasilan teknik *cognitive restructuring*.<sup>31</sup> Kalimat ini memberi pemahaman

---

<sup>30</sup> Bradley, 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor, 255.

<sup>31</sup> Dimas Ardika Miftah Farid, "Pengaruh Teknik Restrukturing Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan

bahwa teknik *cognitive restructuring* ini akan jauh lebih memberi pengaruh yang baik ketika ada *feedback* atau respon yang kuat dari konseli.

Dapat disimpulkan bahwa teknik *cognitive restructuring* merupakan salah satu teknik yang digunakan oleh konselor dalam menangani konseli dengan membuat konseli berfokus pada pikiran dimana pikiran-pikiran yang terdistorsi atau terganggu dapat di minimalisir bahkan di ubah menjadi pikiran-pikiran yang terstrukturisasi untuk mencapai perilaku yang positif sesuai dengan realitas yang ada serta sesuai dengan norma atau lingkungan positif konseli.

## 2. Hakikat *Cognitive Restructuring*

Hakikat dalam *cognitive restructuring* dapat dijabarkan sebagai berikut.

- a) Setiap proses berpikir seseorang dapat diakses untuk introspeksi.
- b) Kepercayaan dan keyakinan seseorang memiliki nilai yang sangat pribadi.
- c) Setiap orang dapat menemukan makna keyakinan dan kepercayaan pada dirinya sendiri<sup>32</sup>

## 3. Tujuan *Cognitive Restructuring*

Adapun tujuan dari teknik ini adalah untuk :

- a. Membantu konseli mempelajari keterampilan praktis atau kemampuan yang berguna bagi dirinya untuk membuat perubahan

---

Konseling UNIPA Surabaya Di Masa Pandemi Covid-19," *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan* 17, no. 1 (2021): 76–83.

<sup>32</sup> Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Eighth Edition*, 53:282.



dalam pikiran, perilaku, dan emosi konseli serta bagaimana mempertahankan perubahan tersebut.

- b. Membantu konseli dalam menyelesaikan masalah yang paling mendesak, mengubah keyakinan, mengubah perilaku yang mempertahankan masalah serta mengajarkan keterampilan atau kecakapan konseli yang berfungsi sebagai strategi pencegahan ketika perilaku tersebut muncul kembali<sup>33</sup>

#### 4. Langkah-langkah *Cognitive Restructuring*

Langkah-langkah dalam penggunaan teknik ini adalah sebagai berikut.

- a) Mengumpulkan informasi latar belakang konseli
- b) Membantu konseli menyadari akan proses pikirannya tentang realitas kehidupan.
- c) Memeriksa bagaimana konseli berpikir secara rasional.
- d) Membantu konseli dalam mengevaluasi tentang pola-pola pikiran logis konseli terhadap dirinya dan orang lain.
- e) Membantu konseli mengubah keyakinan dan asumsi internalnya.
- f) Mengombinasikan teknik ini dengan teknik-teknik yang lain seperti *thought stopping*.<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> Ibid., 53:284.

<sup>34</sup> Ibid., 20.

Langkah-langkah pada teknik *cognitive restructuring* menekankan bagaimana konseli memetakan pikiran serta mengevaluasinya untuk menemukan tujuan-tujuan yang nyata dalam kehidupan konseli.

## C. Remaja

### 1. Definisi Remaja

Buku dengan judul *Psikologi Remaja* oleh Sarlito W. Sarlono menjelaskan bahwa definisi remaja adalah suatu masa di mana seorang yang berkembang dari pertama kali menunjukkan tanda-tanda sekundernya sampai mencapai kematangan seksual, kedua individu tersebut telah mengalami perkembangan psikologis dari kanak-kanak menuju dewasa, ketiga adanya peralihan dari sikap ketergantungan menjadi individu yang lebih mandiri.<sup>35</sup>

Istilah "*adolescentia*" dari bahasa Latin dapat diartikan sebagai remaja, di mana remaja merupakan suatu peralihan masa kanak-kanak dan masa dewasa, antara umur 12 tahun sampai dengan 21 Tahun.<sup>36</sup>

### 2. Karakteristik Remaja

Adapun karakteristik pada remaja adalah sebagai berikut.<sup>37</sup>

- Masa remaja sebagai periode peralihan, masa ini remaja beralih dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, remaja mempelajari pola perilaku dan sikap yang baru.

---

<sup>35</sup>Sarlito W. Sarwono, *Psikologi Remaja*, 1st ed. (Depok: Rajawali Pers, 2019), 11–12.

<sup>36</sup> Singgih D. Gunarsa dan Yulia Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja* (Jakarta: Penerbit Libri, 2017), 234–235.

<sup>37</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, Kelima. (Jakarta: Erlangga, 1980), 207–209.

- Perubahan pada perilaku dan sikap remaja sejalan dengan perubahan pada fisik remaja, seperti pada perubahan emosi, perubahan tubu, perubahan minat serta menuntut akan adanya kebebasan pada setiap perubahan.
- Usia bermasalah, remaja merasa diri mandiri dan pada masa kanak-kanak remaja di manjakan oleh orang tua sehingga dalam menghadapi masalah remaja merasa diri mampu menyelesaikannya sendiri ataukah sebaliknya tidak mampu mengatasinya sendiri.
- Pencarian indentitas diri remaja nampak dari cara berpakaian, cara berbicara, membuat kelompok-kelompok, serta memilih hal yang menggambarkan satu sebagai symbol tertentu pada dirinya.

### **3. Problematika Remaja**

Beberapa masalah yang sering muncul pada remaja dijelaskan dalam buku *Perlengkapan Seorang Konselor* oleh Julianto Simanjuntak berikut.<sup>38</sup>

- Perilaku Riskan, remaja yang dipenuhi keigintahuan besar terhadap sesuatu, kadang-kadang membuat remaja tidak memikirkan resiko dalam mengambil tindakan, remaja cenderung melakukan sesuatu yang melampaui batas kemampuannya.

---

<sup>38</sup> Julianto Simanjuntak, *Perlengkapan Seorang Konselor* (Tangerang: Yayasan Pelikan, 2019), 315–319.

- Krisis identitas, masalah dengan jati diri remaja biasanya berasal dari dalam diri remaja, bagaimana ia memandang pribadinya, siapa dirinya, serta bagaimana ia menerima pandangan orang lain terhadap dirinya.
- Bunuh diri, remaja menganggap bahwa perilaku bunuh diri adalah solusi dari masalah yang tidak dapat ditanggungnya. Pada remaja pikiran dan hasrat untuk mati besar kemungkinan, bahkan tak banyak remaja yang nekat telah mencoba melukai diri dan membahayakan diri sendiri. Adapun problematika ketiga pada pembahasan ini dijelaskan secara rinci pada bagian berikut ini.

#### **D. Bunuh Diri**

##### **1. Pengertian Bunuh diri**

*Suicide* atau bunuh diri dalam kamus psikologi merupakan tindakan seseorang berdasarkan niat dan kesengajaan untuk membunuh atau mengakhiri dirinya sendiri.<sup>39</sup> Mengakhiri hidup dengan bunuh diri merupakan perilaku seseorang secara individual atau personal yang merujuk dari pikiran- pikiran serta perilaku yang terkait dengan tujuan serta maksud dari seseorang tersebut.<sup>40</sup> Dengan penjelasan tersebut maka pengertian bunuh diri dapat dipahami sebagai tindakan seseorang yang

---

<sup>39</sup> Arthur S. Reber dan Emily S. Reber, *Kamus Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010).

<sup>40</sup> Fatwa Tentama et al., "Penyuluhan Dan Pendampingan Pada Korban Selamat Percobaan Bunuh Diri Di Gunung Kidul," *International Journal of Community Service Learning* 3, no. 1 (2019): 27–32.

mengakhiri hidup dengan melukai diri sendiri sehingga nyawanya terenggut ditangannya sendiri.

*American Psychiatric Association* (APA) menjelaskan tentang beberapa pengertian bunuh diri diantaranya; (1) Bunuh diri adalah kematian yang ditimbulkan oleh diri sendiri dengan bukti yang gamblang (eksplisit) maupun tidak secara terang-terangan (implisit) bahwa orang tersebut dimaksudkan untuk mati. (2) Percobaan bunuh diri merupakan perilaku yang melukai diri sendiri dengan bukti baik itu eksplisit maupun implisit bahwa orang tersebut bermaksud untuk mati tetapi ada hal yang menghentikan upaya tersebut sebelum hal itu terjadi. (3) Ide bunuh diri adalah pikiran yang berperan sebagai kematian diri sendiri, pemikiran bunuh diri ini dapat bervariasi tergantung pada rencana bunuh diri dan tingkat niat bunuh diri. (4) Niat bunuh diri yaitu harapan subjektif yang berkeinginan untuk mengakhiri bahkan merusak diri sendiri.<sup>41</sup>

Beberapa pengertian tersebut memberi pemahaman bahwa bunuh diri yaitu seseorang yang menyakiti dirinya sendiri, perilaku yang dengan sengaja dilakukan, memiliki keinginan untuk mengakhiri hidup, memiliki rencana bahkan metode untuk mengakhiri hidup, serta

---

<sup>41</sup> Meilanny Budiarti Santoso, Dessy Hasanah Siti Asiah, and Chenia Ilma Kirana, "Bunuh Diri Dan Depresi Dalam Perspektif Pekerjaan Sosial," *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* 4, no. 3 (2018): 390.

mempunyai tujuan tertentu dalam mengakhiri hidup dengan cara membunuh dirinya sendiri.

Pada pembahasan Luluk dan Fathul dengan judul *Dinamika Psikologis Pada Pelaku Percobaan Bunuh Diri* memberi kesimpulan bahwa perilaku percobaan bunuh diri dilakukan seseorang karena adanya emosi negatif karena emosi-emosi negatif yang dirasakan seseorang, hal ini terjadi karena ego yang lemah, gagal membelokkan agresi pada objek diluar dirinya, ego ini terbentuk dari lingkungan maupun keluarga seseorang sehingga perilaku percobaan bunuh diri dianggap sebagai jalan keluar dari masalah serta salah satu cara untuk mengubah realitas yang terjadi.<sup>42</sup>

Beberapa peneliti telah melakukan penelitian terhadap bunuh diri seperti ; bagaimana *Persepsi Kaunselor Terhadap Isu Berkaitan Bunuh Diri Dan Idea Bunuh Membunuh Diri: Satu Analisa* merupakan judul tulisan dari Ame Husna Kamin dkk, mereka menyimpulkan bahwa sokongan dari masyarakat perlu untuk pencegahan bunuh diri dan percobaan bunuh diri, namun dalam menangani kasus seperti itu harus ada yang lebih proaktif dan memahami langkah-langkah untuk mengambil tindakan

---

<sup>42</sup> Luluk Mukarromah and Fathul Lubabin Nuqul, "Dinamika Psikologis Pada Pelaku Percobaan Bunuh Diri," *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam* 11, no. 2 (2014).

pencegahan.<sup>43</sup> Penelitian yang sama oleh Afrina Zulaikha dan Nining Febriyana, mereka menjelaskan bahwa bunuh diri semakin meningkat di kalangan remaja dan hal ini sangat membutuhkan perhatian yang khusus, pemahaman akan resiko, tindakan pencegahan yang tepat sangat diharapkan untuk menurunkan angka bunuh diri.<sup>44</sup>

*Konsep Diri dan Ketidakberdayaan Berhubungan Dengan Resiko Bunuh Diri Pada Remaja Yang Mengalami Bullying* salah satu jurnal ilmiah yang ditulis oleh Udi Wahyudi dan Bram, pada pembahasannya *bullying* mempunyai pengaruh bahkan beresiko pada bunuh diri, dampak yang ditimbulkan pada psikososial korban *bullying* ialah ketidakberdayaan dan resiko bunuh diri.<sup>45</sup> Moh. Rosyid dalam penelitiannya *Kontribusi Penyuluh Agama dalam Meminimalisasi Bunuh Diri* menyimpulkan bahwa di era ini, di samping gaya hidup yang tinggi, income kehidupan yang rendah menjadi salah satu factor terjadinya bunuh diri termasuk di era multimedia ini hal-hal sepele pun menjadi pemicu bunuh diri seperti gaya hidup yang dituntut oleh trend, harus beli *handphone* ini dan merek ini.<sup>46</sup>

---

<sup>43</sup> Ame Husna Kamin and Salleh Amat, "Persepsi Kaunselor Terhadap Isu Berkaitan Bunuh Diri Dan Idea Membunuh Diri: Satu Analisa Ame Husna Kamin," *Social Sciences Postgraduate International Seminar (SSPIS)* 9789671147, no. 2-0 (2015).

<sup>44</sup> Ninig Zulaikha, Afrina; Febriyana, "Bunuh Diri Pada Anak Dan Remaja; Suicide in Children and Adolescent," *Suicide in Children and Adolescent*, no. suicide and children (2018): 11.

<sup>45</sup> Udi Wahyudi and Bram Burnamajaya, "Konsep Diri Dan Ketidakberdayaan Berhubungan Dengan Risiko *Self-Concept and Inequality Connected with Risk of Self-Sufficient in Adolescents Who Have Bullying*," *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8, no. 1 (2020): 1-8.

<sup>46</sup> Moh. Rosyid, "Kontribusi Penyuluh Agama Dalam Meminimalisasi Bunuh Diri," *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 2 (2014): 353-384.

Kajian ilmiah yang dibahas oleh Dapot Nainggolan dengan judul *Kajian Teologis Terhadap Tindakan Bunuh Diri* memberi kesimpulan bahwa tindakan bunuh diri adalah tindakan yang sadar dan sengaja dilakukan, kedua keterpisahan hidup dengan tubuh Kristus membuat ego manusia bataniah pelaku bunuh diri yakin dengan perbuatannya, terakhir bahwa pelaku bunuh diri tidak memiliki predestinasi dan providensia Allah.<sup>47</sup>

Beberapa penelitian di atas memberi pemahaman bahwa bunuh diri tentu tidak terjadi jika tidak ada penyebab atau sesuatu dibalik kejadian itu, sampai saat ini upaya pencegahan pun terus menerus bermunculan untuk meminimalisir perilaku ini namun pencegahan tidak akan terjadi jika tidak ada kesadaran baik masyarakat maupun diri sendiri dalam menangani kasus seperti ini.

Menurut Julianto Simanjuntak dalam bukunya mengatakan bahwa salah satu problematika remaja adalah bunuh diri, remaja menggunakan bunuh diri sebagai ancaman atau hukuman bagi mereka yang dianggap figur oleh remaja, termasuk orang tua dan pacar atau kekasihnya.<sup>48</sup>

## 2. Perilaku Percobaan Bunuh diri

Perilaku percobaan bunuh diri adalah sikap melukai diri sendiri, sikap yang membuat seseorang mengambil tindakan seperti berani

---

<sup>47</sup> Dapot Nainggolan, "Kajian Teologis Terhadap Tindakan Bunuh Diri," *Jurnal Luxnos* 7, no. 1 (2021): 20–35.

<sup>48</sup> Simanjuntak, *Perlengkapan Seorang Konselor*, 318.



memakan obat dengan dosis yang berlebihan, meminum baygon, menusuk bagian tubuh dan lain sebagainya.<sup>49</sup> Perilaku percobaan bunuh diri juga dapat diketahui dengan gejala berikut ini.

Gejala bunuh diri pada remaja menurut William Zung dapat dilihat dari beberapa perubahan seperti: adanya perubahan prestasi belajar, perubahan dalam tingkah laku sosial, merasakan kejenuhan, tidak mampu berkonsentrasi, adanya tanda-tanda mengenai gangguan mental tidak ada komunikasi dan hubungan tidak baik dengan orang tua, hamil diluar nikah dan lain-lain .<sup>50</sup>

Perilaku percobaan bunuh diri pada remaja disebabkan oleh berbagai hal, diantaranya remaja yang tidak mampu mengendalikan dirinya dan tidak dapat menguasai dirinya dengan baik, tidak menutup kemungkinan perilaku inilah yang terjadi.

### 3. Faktor-faktor Penyebab bunuh diri pada remaja

Beberapa faktor penyebab bunuh diri pada remaja yang dianalisis oleh Rannu Sanderan dkk dalam jurnal *Fenomena Bunuh Diri pada Remaja Di Toraja* dijelaskan sebagai berikut.<sup>51</sup>

---

<sup>49</sup> Muhammad Adam Hussein, *Ebook Kajian Bunuh Diri*, 2012, 39.

<sup>50</sup> Banun Sri Haksasi, *Konseling Krisis* (Semarang: Amanah, 2010), 59.

<sup>51</sup> Rannu Sanderan and Roby Marrung, "Fenomena Bunuh Diri Remaja Di Toraja Dalam Masa Pandemi," *PEADA' : Jurnal Pendidikan Kristen* 2, no. 1 (2021): 56–71.

- a. Masalah keluarga, merasa tidak diperhatikan, terkekang dan kurangnya komunikasi dalam keluarga menjadi hal-hal yang berujung bunuh diri pada remaja.
  - b. Masalah ekonomi, tidak terpenuhinya kebutuhan dan tuntutan trend membuat remaja memaksakan diri sehingga sampai pada titik tidak mampu dalam mengikuti perkembangan tersebut.
  - c. Masalah perundungan atau *bullying*, perasaan tidak diterima dan tidak bisa bergaul dengan teman sebaya, acapkali membuat remaja minder dan menutup diri.
  - d. Karakter remaja yang berubah-ubah bahkan ada remaja yang mengurung diri dengan diam dan tidak mau untuk bercerita tentang masalah yang dihadapi (menutup diri).
  - e. Masalah dengan pacar, ditinggalkan (diputuskan) oleh sang kekasih bahkan masalah seksual dalam pacaran, dua hal ini berujung pada tindakan percobaan bahkan bunuh diri.
4. Tanda-tanda perilaku bunuh diri

Adapun tanda-tanda seseorang rentan melakukan bunuh diri diantaranya;

- a. Membicarakan tentang bunuh diri dan kematian serta menyakiti diri sendiri.
- b. Menarik diri dari teman, keluarga, dan sahabat dan lingkungan.
- c. Perubahan suasana hati yang parah, suka berubah-ubah.

- d. Merasa putus asa atau terjebak di suatu masalah, tidak menemukan solusi dari pemasalahan.
- e. Konsumsi minuman keras meningkat
- f. Tidur jauh lebih lama dari biasanya atau memiliki masalah tidur.
- g. Mudah marah yang tak terkendali atau tidak dapat mengontrol emosi.
- h. Mulai memberikan barang-barang pribadi untuk orang lain.
- i. Mengatakan selamat tinggal pada orang-orang seolah mereka tak akan bersama lagi.
- j. Berkembangnya perilaku cemas atau gelisah ketika mengalami beberapa tanda sebelumnya<sup>52</sup>

#### **E. Teknik *Cognitive Restructuring* pada Kasus Percobaan Bunuh Diri Remaja**

Remaja adalah kelompok usia yang berisiko tinggi dalam melakukan percobaan bunuh diri, hal ini sangat memerlukan prioritas tinggi untuk menggali tentang adanya ide bunuh diri bahkan bagi remaja yang telah melakukan percobaan bunuh diri. Dalam Infodatin menjelaskan bahwa remaja harus ditanyakan secara langsung tentang pikiran bunuh diri sehingga remaja dapat merasakan perhatian dan bisa untuk mengungkapkan masalah yang mereka alami.<sup>53</sup>

---

<sup>52</sup> Fetty Ismandari, *Infodatin Situasi dan Pencegahan Bunuh Diri*, 1-12.

<sup>53</sup> "Infodatin.Pdf," n.d., 8.

Begitu banyak problematika yang dialami oleh setiap remaja dalam kehidupannya dan tidak semua remaja dapat menghadapinya dengan sendirian atau dengan kekuatannya sendiri. Seperti penelitian fenomena bunuh diri remaja di Toraja pada masa pandemi, penulis memberi kesimpulan bahwa kurangnya perhatian, kurangnya komunikasi, kebutuhan tidak terpenuhi, terjadi *bullying*, sifat pendiam dan mengalami perasaan kecewa terhadap kekasihnya menjadi penyebab utama seorang remaja bertindak untuk mengakhiri hidup dengan bunuh diri.<sup>54</sup>

*Cognitive restructuring* sebagai upaya preventif bunuh diri siswa di sekolah merupakan salah satu penelitian yang memberi kesimpulan bahwa penggunaan teknik *Cognitive restructuring* membantu konselor dalam mengenali secara kolaboratif pikiran-pikiran irasional atau maladaptif dan menemukan bahwa penyesuaian dan strategi akan memampukan seorang konselor untuk menghadapi konseli dengan teknik ini.<sup>55</sup>

Penulis disini membahas tentang bagaimana kasus perilaku percobaan bunuh diri remaja di uraikan dalam konseling pastoral dengan teknik *cognitive restructuring*. *Cognitive restructuring* berbicara tentang bagaimana seseorang menyadari akan proses pikirannya tentang realitas

---

<sup>54</sup> Sanderan and Marrung, "Fenomena Bunuh Diri Remaja Di Toraja Dalam Masa Pandemi."

<sup>55</sup> Alfin Miftahul Khairi and Galih Fajar Fadillah, "Cognitive Restructuring Sebagai Upaya Preventif Bunuh Diri Siswa Di Sekolah," *Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2017* 1, no. 0 (2017): 10-19.

kehidupan serta membantu dalam mengubah keyakinan negatif menjadi positif.

#### **F. Tahap-tahap Konseling Pastoral pada Kasus Percobaan Bunuh Diri Remaja**

Sebagai upaya dalam konseling pastoral, untuk mengetahui kasus perilaku percobaan bunuh diri pada remaja dapat dipaparkan dengan beberapa tahapan konseling pastoral berikut.

- a. Menciptakan hubungan dengan konseli dengan memperkenalkan diri sebagai seorang pemberi pertolongan, menjelaskan pertemuan-pertemuan selanjutnya yang akan dilakukan, membuat keputusan dengan konseli serta membangun *rappot* dengan konseli.
- b. Pengumpulan data (Anamnesa) dengan mencari informasi mengenai latar belakang, riwayat hidup, data dan fakta konseli. Tahap ini konseli diharapkan dapat terbuka mengenai kehidupannya yang kemudian dapat dijadikan sebagai data yang melibatkan tentang bagaimana fisik, mental, spiritual dan sosial konseli.
- c. Mendiagnosa permasalahan utama konseli. Jika data telah dikumpulkan maka dapat disimpulkan permasalahan apa yang utama sehingga konseli bertindak demikian.
- d. Merencanakan pemberian tindakan dalam hal ini pemberian teknik *cognitive restructuring* kepada konseli. Ketika permasalahan utama konseli telah

diketahui maka akan dilanjutkan dengan merencanakan tindakan penggunaan *cognitive restructuring* pada konseli.

- e. Pada tahap selanjutnya yaitu pemberian tindakan yang telah direncanakan sebelumnya, pada tahap ini pengaplikasian teknik *cognitive restructuring* akan dilakukan secara mendalam pada kasus percobaan bunuh diri pada remaja.
- f. Tahap selanjutnya yaitu mengevaluasi penggunaan teknik *cognitive restructuring* dan bagaimana efektifitas konseling yang dilakukan, apakah telah berhasil atau tidak.
- g. Memutuskan hubungan yaitu membuat rujukan jika masalah konseli tidak bisa diatasi namun hubungan sosial dengan konseli tetap terjaga dengan baik.

Kasus perilaku percobaan bunuh diri pada remaja akan diuraikan berdasarkan beberapa tahapan konseling pastoral dengan teknik *cognitive restructuring* yaitu; membangun hubungan dengan konseli, mengumpulkan data konseli, mendiagnosa permasalahan utama yang dialami oleh konseli, merencanakan dan memberi *treatment* sesuai langkah-langkah dalam teknik *cognitive restructuring* selanjutnya mengevaluasi seluruh rangkaian konseling serta melakukan terminasi atau pemutusan hubungan dengan konseli.