

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Konseling Pastoral

##### 1. Definisi Konseling Pastoral

Dalam bahasa Latin, istilah *pastoral* berasal dari kata *pastor* yang berarti “gembala”. Dalam bahasa Yunani yaitu *poimen*. Jadi, dapat dikatakan bahwa pelayanan pastoral dapat diartikan sebagai penggembalaan.<sup>18</sup> Hal ini merupakan tugas pendeta, penatua, dan diaken dalam kehidupan gerejawi yang harus menjadi gembala bagi anggota jemaat.

Pelayanan pastoral adalah upaya aktif untuk menemui dan memberikan kunjungan kepada setiap individu, khususnya kepada mereka yang sedang menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan yang membebani mereka. Sedangkan arti konseling ialah membimbing, mendampingi, menuntun, mengarahkan konseli. Tugas konseling yaitu sebuah pelayanan yang dilakukan untuk menolong anggota jemaat yang membutuhkan pertolongan sehingga dapat mengatasi persoalan yang sedang dihadapinya.<sup>19</sup> Jadi dapat disimpulkan bahwa, konseling pastoral

---

<sup>18</sup> Daniel Ronda, *Pengantar Konseling Pastoral: Teori Dan Kasus Praktis Dalam Jemaat* (Bandung: Kalam Hidup, 2015), 22.

<sup>19</sup> Tulus Tu’u, *Dasar-Dasar Konseling Pastoral* (Yogyakarta: ANDI, 2007), 20–24.

adalah mencari, membimbing orang yang sedang bergumul dan memberi pertolongan agar dapat mengatasi masalah yang sedang dialami.

Konseling pastoral adalah interaksi saling mendukung antara seorang hamba Tuhan sebagai konselor dengan konselinya. Dalam suasana dialog konseling yang ideal, konselor memberikan bimbingan kepada konseli, memungkinkannya memahami secara lebih baik kondisi dirinya, serta membantu konseli untuk mengenal tujuan hidupnya. Hal ini memungkinkan konseli untuk mencapai tujuan tersebut dengan dukungan dan kekuatan yang diperoleh dari Tuhan.<sup>20</sup> Dengan demikian konseling pastoral adalah percakapan yang dilakukan antara konselor dan konseli di mana konselor membimbing konseli agar mampu mengerti tujuan hidup dan kekuatan itu berasal dari Tuhan.

Yakub B Susabda menjelaskan bahwa definisi konseling pastoral yaitu dialog yang terjadi antara konselor dengan konseli, di mana konselor berkesempatan mencoba membimbing konseli pada keadaan yang bagus untuk memungkinkan konseli bisa mengerti dan mengenal apa yang terjadi dalam persoalan dirinya dan sedang dihadapi serta untuk mengerti respon apa yang tepat mengenai sikap, perasaan dan pola pikir pada kondisi hidup saat ini. Maka meningkatnya kesadaran akan membuat konseli belajar dalam tanggung jawab dan relasi pada Tuhan

---

<sup>20</sup> Ibid, 24

untuk melihat tujuan hidup demi mencapai tujuan itu melalui kemampuan kekuatan dan takaran yang diberikan Tuhan kepadanya.<sup>21</sup> Maka dengan demikian konseling pastoral merupakan percakapan antara konselor dengan konseli, di mana konselor membimbing konseli ke arah yang lebih baik.

Gary R. Collins mendefinisikan konseling pastoral sebagai relasi yang bersifat timbal balik antara konselor dengan klien, di mana klien membutuhkan pemahaman untuk mengatasi persoalan hidupnya dengan bantuan konselor sebagai pembimbingnya.<sup>22</sup> Jadi konseling pastoral yaitu hubungan timbal balik yang dilakukan konselor dengan klien, di mana konselor membantu dan memberi pemahaman kepada klien agar dapat mengatasi persoalan hidup yang sedang dialami.

## 2. Tujuan Konseling Pastoral

Konseling pastoral bertujuan untuk memberikan bantuan kepada individu yang sedang menghadapi tantangan dalam membuat keputusan yang jelas, termasuk mempertimbangkan pikiran dan tindakan alternatif. Hal ini dilakukan dengan memahami bahwa pilihan-pilihan tersebut dapat memengaruhi kondisi mental seseorang saat ini

---

<sup>21</sup> Agresia Kondolele, Risma Natalia Tandian, Elfi Putri. "Perencanaan Konseling Pastoral Terhadap Stigma Wanita Dewasa Yang Belum Menikah Di Kecamatan Bangkelekila", *In Theos: Jurnal Pendidikan Agama dan Teologi* 3, no. 12 (2023) 269.

<sup>22</sup> Gary R. Collins, *Konseling Kristen Yang Efektif* (Malang: literatur Saat, 2012), 13.

dan masa depannya<sup>23</sup>. Dalam setiap masalah yang rumit, terkadang seseorang sulit untuk menentukan apa yang seharusnya dilakukan sehingga cenderung mengalami putus asa, karena itu dibutuhkan pertolongan dari orang lain.

Berdasarkan hal tersebut, maka tujuan konseling pastoral dimaksudkan untuk menolong konseli memahami potensi dirinya sehingga dapat mengungkapkannya secara penuh dan utuh, mampu menerima keadaan masa kini, mengatur kehidupannya dengan kondisi yang baru dengan memperhatikan kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya serta kesempatan, tantangan yang ada diluar dirinya. Selain itu dapat disfungsi yang sifatnya patologis.<sup>24</sup>

*Tulus Tu'u* menjelaskan beberapa tujuan dari konseling pastoral, sebagai berikut:<sup>25</sup>

a. Mencari yang Bergumul

Setiap orang tidak ingin mengalami masalah dalam hidupnya. Mereka pasti menginginkan hal-hal baik yang membuat mereka senang dan bahagia. Tetapi hal tersebut kadang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, masalah datang silih berganti dan

---

<sup>23</sup> Yohanis Metris, *Mengatasi Duka sebagai Orang Kristen Toraja: Analisa Model Pendampingan Pastoral Pasca Pemakaman di Jemaat Moria Tondon Gereja Toraja Klasis Makale* (Tesis stratum 2 Magister Teologia, STAKN Toraja 2016), 15

<sup>24</sup> Totok S. Wiryasaputra, *Ready To Care: Pendamping Dan Konseling Psikologi* (Yogyakarta: Galangpress, 2006), 76–77.

<sup>25</sup> Tulus Tu'u, *Dasar-Dasar Konseling Pastoral*, 29–40.

pergumulan tersebut harus dihadapi dan dijalani. Demikian halnya, jika ada jemaat atau konseli yang mengalami masalah seperti itu, gereja wajib mengunjunginya (Yeh. 34:16).

b. Menolong yang Membutuhkan Uluran Tangan

Konselor pastoral merupakan sebuah proses dalam bentuk pelayanan untuk menolong konseli. Konseli yang ditolong terkadang tidak mampu menghadapi setiap permasalahannya untuk itu konseli membutuhkan uluran tangan Tuhan melalui konselor. Untuk itu konselor hadir menolong konseli agar mampu menghadapi permasalahan yang sedang dialami.

c. Mendampingi dan Membimbing

Dengan adanya proses mendampingi dan membimbing dalam konseling pastoral maka konseli akan semakin dapat mengerti dan memahami berbagai penyebab dan akibat-akibat dari setiap permasalahan yang dialaminya.

d. Menemukan Solusi

Konseling pastoral mengajak konseli untuk memikirkan apa yang menjadi permasalahannya bersama konselor. Dalam percakapan tersebut, konselor memberikan arahan dan memimpin jalannya percakapan sehingga konseli mendapat solusi dari masalah

yang dialaminya.<sup>26</sup> Jadi tugas konseling pastoral membantu klien dalam menemukan solusi dan jalan keluar dari masalah yang sedang dialami.

e. Memulihkan Kondisi yang Rapuh

Konseling pastoral adalah upaya membantu dan memberikan dukungan kepada konseli dalam memperbaiki keadaan yang rapuh, serta membantu konseli dalam mencari solusi atas setiap situasi kerapuhan dalam kehidupannya. Dengan demikian kerapuhan yang dialami individu dapat digantikan dengan perasaan tenang, kekuatan, ketabahan, kesabaran, dan keteguhan hati.

f. Perubahan Sikap dan Perilaku

Dalam proses konseling dikatakan berhasil jika konselor berhasil membawa konseli keluar dari masalah yang dihadapinya. Sehingga dalam proses konseling sangat diharap bagi konselor untuk mengarahkan konselinya mengambil tindakan dan hal itu dapat memengaruhi sikap dan perilaku konseli. Karena pikiran dan perbuatan baru yang positif akan berdampak positif bagi konseli.

g. Menyelesaikan Dosa Melalui Kristus

Konselor membantu konseli menyadari perbuatannya yang tidak sesuai dengan kehendak Tuhan, yaitu dosa. Manusia

---

<sup>26</sup> Ibid, 32-33

sering melakukan apa yang tidak dikehendaki Tuhan dan sering jatuh dalam dosa, maka konselor hadir untuk membantu konseli menyadari kesalahan yang tidak diinginkan Tuhan.

h. Pertumbuhan Iman

Iman merupakan sebuah kepercayaan dan keyakinan yang kuat dan sungguh-sungguh kepada Tuhan. Konselor membantu konseli bertumbuh dalam iman yang teguh.<sup>27</sup> Dengan pertumbuhan iman, konseli lebih kuat dalam iman dan keyakinannya kepada Tuhan.

i. Terlibat Persekutuan Jemaat

Konselor bertugas membantu dan menyadarkan konseli agar dapat berjumpa dengan Kristus secara pribadi dan membawa konseli agar bisa terlibat dalam persekutuan jemaat.

j. Mampu Menghadapi Persoalan Berikutnya

Proses konseling dikatakan berhasil jika konselor berhasil membuat konseli mampu menghadapi persoalan berikutnya. Oleh karena itu, konselor memandu konseli untuk mencapai kedewasaan pribadi dengan mengembangkan kepribadian yang berlandaskan pada prinsip-prinsip spiritual yang terdapat dalam Alkitab. Dengan kedewasaan pribadi yang terus berkembang, diharapkan konseli

---

<sup>27</sup> Ibid, 36-40.

dapat menghadapi dan mengatasi tantangan yang mungkin muncul di masa mendatang.

### 3. Fungsi Konseling Pastoral

Konseling pastoral merupakan bentuk kegiatan spesialisasi dalam pendampingan pastoral, yaitu sebuah pelayanan pertolongan atau bimbingan melalui perhatian yang sungguh-sungguh kepada individu atau kelompok dalam menghadapi permasalahan hidup mereka.<sup>28</sup>

Konseling pastoral memiliki beberapa fungsi yaitu:

#### a. Menyembuhkan

Menyembuhkan adalah fungsi pertama dalam konseling pastoral. Fungsi ini sering digunakan seorang konselor ketika menjumpai kondisi klien yang harus dikembalikan kepada kondisi sebelumnya. Fungsi ini membantu klien mengurangi tanda-tanda dan perilaku yang tidak berfungsi, sehingga klien tidak lagi memperlihatkan gejala tersebut serta dapat berfungsi kembali secara utuh dan normal.<sup>29</sup>

#### b. Menopang

Fungsi kedua adalah menopang. Fungsi ini dilakukan untuk membantu klien menerima keadaan barunya, kemudian bisa

---

<sup>28</sup> Julianto Simanjatak, *Perlengkapan Seorang Konselor* (Tangerang: Yayasan Pelikan, 2019), 51.

<sup>29</sup> Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial* (Yogyakarta: Seven Books, 2021),



mandiri, mengalami pertumbuhan sepenuhnya dan beroperasi pada level optimal. Fungsi ini membantu klien menghadapi segala realitas yang sulit, sehingga pada akhirnya mereka dapat mencapai tingkat penerimaan dan menemukan makna dari pengalaman dalam hidupnya.<sup>30</sup>

c. Membimbing

Fungsi ketiga yaitu membimbing. Fungsi ini dilakukan untuk memberikan bantuan kepada klien yang menghadapi permasalahan yang sulit, agar ia dapat mengetahui kesalahannya dan mampu mengambil keputusan yang tepat.<sup>31</sup> Konselor hadir untuk membantu klien agar dapat menghadapi permasalahan dan mengambil keputusan yang tepat.

d. Memperbaiki hubungan

Fungsi keempat adalah memperbaiki relasi. Fungsi ini digunakan konselor dalam menolong klien saat mengalami masalah batin dengan sesama yang berakibat pada rusaknya hubungan. Dalam hal ini, konselor sebagai penengah atau mediator.<sup>32</sup>

---

<sup>30</sup> Ibid., 190-191.

<sup>31</sup> J. L. Ch. Abineno, *Pedoman Praktis untuk Pelayanan Pastoral* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2010), 57.

<sup>32</sup> Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial* (Yogyakarta: Seven Books, 2021), 192.

#### 4. Tahapan Konseling Pastoral

Beberapa tahapan konseling pastoral menurut Wiryasaputra pastoral meliputi:

a. Menciptakan hubungan kepercayaan

Pada tahap ini sering disebut sebagai tahap permulaan dalam proses konseling pastoral. Dalam tahap ini konselor membangun hubungan dengan konseli dan tujuan utama dalam tahap ini adalah membangun kepercayaan dengan konseli sehingga konseli dapat percaya bahwa konselor dapat membantu dan menolongnya menghadapi masalah yang sedang dihadapinya. Pada tahap ini konselor mendefinisikan masalah yang dialami konseli.

b. Mengumpulkan data (*anamnesia*)

Pada tahap ini konselor mencari, menggali akar masalah dari konseli serta apa yang terjadi pada diri konseli. Konselor harus mengumpulkan data, informasi, fakta, biografi dan masalah yang dialami konseli. Data yang dikumpulkan harus akurat, relevan, dan menyeluruh (mental, fisik, sosial dan spiritual).

c. Menyimpulkan sumber masalah (*diagnosa*)

Tahap ini konselor mencari tahu kaitan dari salah satu informasi dengan informasi lainnya, baik itu dari konseli maupun

dari orang terdekatnya sehingga konselor dapat menganalisis serta menyimpulkan apa yang menjadi permasalahan konseli.<sup>33</sup>

d. Membuat rencana tindakan (*treatment planning*)

Setelah konselor menemukan informasi dan akar permasalahan konseli, konselor harus membuat rencana tindakan apa yang akan dilakukan terhadap konselinya.

e. Tindakan (*treatment*)

Pada tahap ini, konselor melakukan tindakan yang sudah direncanakan. Tindakan yang direncanakan harus berkaitan dan teratur agar tidak berantakan dalam proses konseling. Setiap hasil yang diperoleh dari tindakan yang dilakukan oleh konselor harus dicatat. Setelah itu, konselor mengamati dan mencatat hasil tindakan yang dilakukan pada konseli.

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

Konseling pastoral yang terus berlanjut harus diulang dari waktu ke waktu agar konselor dapat mengevaluasi dari setiap hasil akhir dari proses konseling yang dilakukan terhadap konselinya.

---

<sup>33</sup> Ibid, 197

g. Memutuskan hubungan- Terminasi (*termination*)

Tahap ini merupakan tahap akhir dalam pertemuan konseling. Konselor akan mengakhiri pertemuannya dengan konseli, meskipun dalam tujuan konseling yang dilakukan oleh konselor terhadap konselinya berhasil atau tidak, tetapi hal itu dapat dilihat pada perubahan perilaku konseli.<sup>34</sup>

## B. Logoterapi

### 1. Pengertian Logoterapi

Logoterapi yang berasal dari kata "*logos*" (Yunani) yang berarti makna (*meaning*) dan juga rohani (*spiritual*). Sedangkan terapi berasal dari bahasa Inggris *therapy* yang artinya penggunaan teknik-teknik untuk menyembuhkan dan mengurangi suatu penyakit.<sup>35</sup> Logoterapi juga membahas tentang arti keberadaan manusia juga membutuhkan tujuan hidup, serta teknik-teknik terapeutis khusus untuk menemukan arti kehidupan manusia. Dalam menemukan makna hidup, ada metode psikoterapi yang dipakai untuk menangani seseorang yang kehilangan makna hidup. Logoterapi mengarah kepada bantuan bukan kepada materi.<sup>36</sup> Makna hidup dalam pandangan Frankl merupakan suatu yang unik dan khusus. Artinya, tiap-tiap orang memiliki makna hidup masing-

---

<sup>34</sup> Ibid, 199.

<sup>35</sup> Jones Richard Nelson, *Teori dan Praktik Konseling Dan Terapi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 382.

<sup>36</sup> Schultz, *Psikologi Pertumbuhan Model-Model Kepribadian Kesehatan*, 149-150.

masing dan hanya orang bersangkutanlah yang mengerti dan memahami apa makna hidup bagi dirinya.<sup>37</sup>

Beberapa penulis lazim logoterapi dikenal dengan “Aliran Psikoterapi ketiga dari Wina” memutuskan perhatian terhadap makna hidup. Logoterapi adalah perjuangan untuk menemukan makna hidup sebagai motivator utama. Upaya manusia dalam mencari makna hidup merupakan motivator utama dalam menentukan tujuan hidupnya, dan bukan “rasionalisasi sekunder” berasal dari dorongan nalurinya.<sup>38</sup>

Logoterapi bukan hanya tentang kepribadian. Logoterapi juga merupakan teknik mengatasi gangguan kejiwaan dan mengatasi gangguan kejiwaan dalam kerangka logoterapi dilakukan dengan cara mencari makna hidup. Perbedaan dan kontras antara psikoanalisis dan logoterapi tampak ketika psikoanalisis menekankan pada penggalian masa lalu, sedangkan logoterapi berfokus untuk melihat masa depan konseli, yaitu pada tujuan yang ingin diraihinya pada masa akan datang berdasarkan situasi saat ini.

Doktrin logoterapi juga mengatakan bahwa manusia secara alamiah memiliki kehendak untuk mencari makna hidup sehingga dengan kehendak mencari makna itu bisa digunakan untuk memperbaiki

---

<sup>37</sup> Dharamawan Ardi Purnama, *Pembaruan Logoterapi Viktor Frankl* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2021), 3.

<sup>38</sup> Frankl, *Man's Search for Meaning*, 143-144

gejala-gejala penyakit atau gangguan kejiwaan. Dengan kata lain, logoterapi merupakan psikoterapi yang menekankan pada pencarian makna hidup.<sup>39</sup> Logoterapi mempertimbangkan tiga cara dalam memberi arti bagi kehidupan: (1) berkarya dalam dunia, (2) belajar dari pengalaman-pengalaman yang ada, (3) menyikapi setiap penderitaan.<sup>40</sup>

## 2. Tujuan Logoterapi

Menurut Frankl dalam MaRshall, logoterapi bertujuan agar masalah yang dihadapi konseli dapat menemukan makna hidupnya baik dari penderitaan dan cinta. Dengan perjumpaan ini konseli dibantu untuk bebas dari masalahnya.<sup>41</sup>

Tuntutan yang pokok dalam meraih makna hidup dan akibat hambatan yang terjadi dalam diri sendiri. Hal ini diperoleh sebagai tindakan menyadari dengan memahami dan mengamati setiap kemampuan dalam hubungan rohani dengan Tuhan yang terhambat dan terabaikan. Jika seseorang memiliki kemampuan dalam dirinya maka hal yang dapat dilakukannya ialah menemukannya. Berikut adalah hal yang dapat dilakukan dalam menemukan makna hidup yaitu:

- a. Mengetahui kemampuan pada diri dan hubungan dengan Tuhan secara umum yang terdapat pada ras, kepercayaan dan keyakinan.

---

<sup>39</sup> Purnama, *Pembaruan Logoterapi Viktor Frankl*, 3.

<sup>40</sup> Frankl, *Man's Search for Meaning*, 160.

<sup>41</sup> Ni Ketut Sri Dinari, *Logoterapi: Sebuah Pendekatan Untuk Hidup Bermakna* (Denpasar, 2017),

- b. Mengetahui asal potensi yang terhambat, terabaikan dan terlupakan.
- c. Memanfaatkan kemampuan tersebut untuk bangkit dari masalah yang dihadapi sehingga dapat menjadi tangguh dalam menghadapi hambatan yang terjadi.

Dari beberapa tujuan logoterapi di atas maka dapat disimpulkan bahwa logoterapi sangat bermanfaat untuk menemukan hidup dan membangkitkan potensi konseli dari masalah-masalah yang dialami dengan demikian konseli bisa menentukan tujuan hidupnya.

### 3. Aspek-aspek Logoterapi

Ada 6 hal yang menjadi dasar dalam logoterapi, diantaranya sebagai berikut:

#### a. Tubuh, pikiran dan jiwa

Frankl menjelaskan dalam bukunya tidak didasarkan pada pengajaran agama atau teologi. Namun, teori ini memiliki kesamaan dari teologi yang lain. Menurut Frankl, manusia terdiri atas tubuh, pikiran dan jiwa. Jiwa inilah yang membentuk perilaku dari setiap manusia.

#### b. Makna hidup dalam segala kondisi

Dalam kehidupan selalu mempunyai makna bahkan dalam keadaan terpuruk sekalipun. Biarpun dalam situasi tidak menyenangkan tetapi selalu ada hal yang bermakna dalamnya.

c. Manusia memiliki keinginan untuk bermakna

Motivasi setiap manusia untuk memiliki makna. Membuat setiap orang untuk mau melakukan apapun, termasuk dalam menahan rasa sakit dan penderitaan. Hal ini sangat berbeda dari keinginan untuk mendapatkan kesenangan dalam hidup.

d. Kebebasan mencari makna hidup

Menurut Frankl setiap orang bebas dalam memaknai hidupnya sendiri dalam keadaan bahagia atau menderita sekalipun untuk menemukan makna hidupnya.

e. Memberi arti pada setiap momen

Agar setiap keputusan hidup memiliki makna, setiap orang harus melakukan sesuatu berdasarkan norma yang berlaku di masyarakat atau mempercayai hati nurani mereka sendiri. Setiap peristiwa hidup pasti memiliki makna dan jangan biarkan semua hal begitu saja seperti rutinitas.

f. Setiap orang itu unik

Frankl percaya bahwa setiap individu unik dan memiliki maknanya masing-masing. Hal ini membuat setiap individu tidak bisa digantikan oleh individu lainnya. Karena itulah, setiap orang



memiliki makna dalam hidupnya dan mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik.<sup>42</sup>

Dengan demikian aspek logoterapi ialah situasi-situasi yang menyenangkan atau situasi sulit memiliki tujuan untuk mendapatkan motivasi dari setiap situasi yang dirasakan agar seseorang dapat bangkit dari keterpurukan sehingga seseorang dapat mengambil keputusan dalam mencapai tujuan hidup yang tidak bisa tergantikan oleh orang lain.

#### 4. Teknik Logoterapi

Menurut Frankl *intensi paradoksal* dan *derefleksi* adalah dua teknik logoterapi utama untuk neuroris-neuroris psikogenik. Kedua teknik tersebut menyadarkan diri pada kualitas esensial manusia, *self-irascence* (transendensi diri) dan *self-detachment* (pelepasan-diri).<sup>43</sup>

Namun ada tambahan 4 teknik dalam konseling ini yaitu:<sup>44</sup>

##### a. *Intensi Paradoksal*

Tujuan dari *intensi paradoksal* untuk membantu konseli agar terhindar dari rasa takut, dan berniat untuk mampu menghadapinya dan menghilangkan ketakutan yang dirasakan. Menurut Soetan *intensi pardoksikal* bisa dengan menggunakan humor untuk

---

<sup>42</sup> Ade Irwan, "Mengenal Logoterapi, Sebuah Metode Memberi Makna Hidup Dalam Kehidupan", April 2021.

<sup>43</sup> Richard Nelson-Jones, *Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2021), 388.

<sup>44</sup> Ni Ketut Sri Dinari, *Logoterapi: Sebuah Pendekatan Untuk Hidup Bermakna* (Denpasar, 2017), 25-34.

mengalihkan perhatian konseli dari rasa takut, hal ini juga dilakukan agar konseli merasa nyaman selama proses konseling berlangsung. Menurut Frankl intensi paradoksikal didasarkan pada dua fakta: fakta pertama, rasa takut bisa menyebabkan terjadinya hal yang ditakutkan menjadi nyata; fakta kedua, suatu keinginan yang 21 berlebihan bisa membuat keinginan tersebut justru tidak dapat terwujud. Konseling diajarkan untuk melihat bahwa konseli bukanlah orang yang paling bersalah sehingga sudah tidak memiliki makna dan tujuan hidup lagi, tetapi konseli masih memiliki potensi untuk mengatasi ketakutan, kecemasan, kegagalan atas keadaan yang dialami.

b. *Derefleksi*

Menurut Wong melalui teknik *de-reflection* konseli diminta untuk mengarahkan perhatiannya untuk tidak terlalu fokus terhadap masalah dan mengisi dengan kegiatan yang lebih positif. Kegiatan yang dilakukan akan mengurangi gejala-gejala ketakutan, kecemasan dengan membenamkan diri pada kegiatan sehingga konseli tidak hanya mengatasi kondisi eksternalnya tetapi juga dapat mengatasi diri sendiri. Marshall menyatakan *de-reflection* tergantung pada konsep transedensi diri, yang berarti konseli tidak

hanya mampu menjauhkan diri dari kondisi internal dan eksternal, tetapi juga mencapai dan menemukan makna di luar dirinya.<sup>45,46</sup>

c. *Modification of Attitudes*

Menurut Bastaman, *modification of attitudes* merupakan gabungan antara *paradoxical intention* dan *derefleksi*, berdasarkan kemampuan sugesti terapis dalam menemukan makna hidup. Teknik ini digunakan pada seseorang yang tidak mampu dalam menemukan makna hidupnya. *Attitude modification* (modifikasi sikap) untuk membantu klien dapat mengubah penderitaan dan rasa bersalah. Konselor meminta klien mengidentifikasi serta mengajak klien untuk mengubah keyakinan negatif atau pandangan yang negatif menjadi sikap yang positif dan realistis.

*Attitude Modification* atau modifikasi sikap adalah proses mengubah sikap, keyakinan, atau pandangan seseorang terhadap sesuatu. Sikap sendiri adalah evaluasi positif atau negatif yang dimiliki seseorang terhadap objek, orang, ide, atau situasi tertentu. Nilai-nilai sikap berhubungan dengan kemampuan pribadi klien melakukan introspeksi diri dalam rangka penyesuaian terhadap perubahan-perubahan yang inovatif.

---

<sup>45</sup> Ricard Nelson, *Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi*, 388.

<sup>46</sup> Dharmawan Ardi Purnama, *PEMBAHARUAN LOGOTERAPI VIKTOR FRANKL* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2021), 113-114.

d. *Family* logoterapi

Logoterapi untuk membantu konseli menemukan arti kesempatan pada keluarga *Sosial Skill Training (SST)*, *Socratic dialogue* dan *Exsistential reflection*. Menurut E. Lukas, *family* logoterapi berarti fokus kepada terapi keluarga untuk membantu keluarga menemukan makna dari tantangan, agar anggota keluarga menyadari bahwa masalah dalam keluarga akan berdampak pada makna hidup setiap anggota keluarga.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa teknik logoterapi untuk membantu seseorang dalam menemukan makna hidup yang sesungguhnya dan juga membantu seseorang dalam menemukan solusi dari masalah yang dihadapinya.

### C. Percobaan Bunuh diri

1. Pengertian Percobaan Bunuh Diri

Menurut *World Health Organization (WHO)*, percobaan bunuh diri adalah tindakan yang dilakukan seseorang dengan niat untuk menyakiti atau mengakhiri hidupnya, tetapi tidak berakhir dengan kematian. Edwin Shneidman berpendapat bahwa, percobaan bunuh diri adalah tindakan di mana individu dengan sengaja mencoba untuk mengakhiri hidupnya namun tidak berhasil. Menurutnya, setiap percobaan bunuh

diri merupakan tindakan yang serius dan menunjukkan adanya kesengsaraan psikologis yang mendalam.

Percobaan bunuh diri berhubungan erat dengan aspek psikologis dan pengambilan keputusan, ketika seseorang dihadapkan pada suatu permasalahan maka seseorang memiliki dua pilihan yaitu menyelesaikan permasalahan tersebut dengan cara yang positif atau dengan cara yang negatif yaitu, bunuh diri. Maka disimpulkan bahwa, percobaan bunuh diri adalah upaya seseorang untuk mengakhiri hidupnya, namun tidak berhasil mencapai tujuan tersebut. Perilaku ini sering kali menunjukkan adanya kesulitan emosional atau masalah psikologis yang serius dan memerlukan perhatian secara tepat.

## 2. 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>47</sup>

- a. Masalah keluarga, merasa tidak diperhatikan, terkekang dan kurangnya komunikasi dalam keluarga menjadi hal-hal yang berujung bunuh diri pada remaja. Keluarga menjadi pusat pendidikan sekaligus perkembangan pada setiap anak dan memberikan kesejahteraan sehingga anak dapat tumbuh dan

---

<sup>47</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.

berkembang sesuai dengan nilai, tradisi yang ada dalam keluarga itu, tetapi jika keluarga itu berantakan maka anak dapat melakukan hal yang tidak diinginkan atau menyimpang dari pemikiran yang rasionalnya.

- b. Masalah ekonomi, tidak terpenuhinya kebutuhan dan tuntutan *trend* membuat remaja memaksakan diri sehingga sampai pada titik tidak mampu dalam mengikuti perkembangan tersebut. Ekonomi sangat menunjang kesejahteraan seseorang, jika seseorang memiliki ekonomi yang baik maka dapat dipastikan ia dapat ditunjang dari berbagai kesejahteraan dalam kehidupannya. Sementara itu jika seseorang mengalami masalah ekonomi yang kurang, maka cenderung dapat mengalami desakan tekanan sehingga memilih bunuh diri.
- c. Masalah perundungan atau *bullying*, perasaan tidak diterima dan tidak bisa bergaul dengan teman sebaya, seringkali membuat remaja minder dan menutup diri. *Bullying* adalah tindakan penggunaan kekuasaan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok orang baik secara verbal, fisik, maupun psikologis sehingga korban merasa tertekan, trauma dan tak berdaya. Remaja yang menjadi korban *bullying* lebih beresiko mengalami berbagai masalah kesehatan, baik secara fisik maupun mental yang mengakibatkan remaja melakukan tindakan yang salah yaitu tindakan bunuh 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).

### 3. Tanda-tanda perilaku bunuh diri

Adapun tanda-tanda seorang rentan melakukan bunuh diri diantaranya;

- a. Membicarakan tentang bunuh dan kematian serta menyakiti diri sendiri.
- b. Menjauh dari teman, keluarga, sahabat, dan lingkungan.
- c. Perubahan suasana hati yang parah, seringkali tidak stabil.
- d. Mengalami perasaan putus asa atau terperangkap dalam sebuah situasi, tidak menemukan solusi dari permasalahan.
- e. Konsumsi minuman yang keras.
- f. Munculnya kegelisahan atau kecemasan saat mengalami gejala-gejala sebelumnya.<sup>48</sup>

#### **D. Toxic Relationship**

*Toxic relationship* adalah suatu kondisi hubungan yang tidak sehat yang setidaknya melibatkan dua individu. *Toxic relationship* merupakan hubungan yang beracun, racun dalam hal ini yang dimaksudkan adalah

---

<sup>48</sup> Fetty Ismandari, *Infodatin Situasi dan Pencegahan Bunuh Diri*, 1-12.

sesuatu hal yang berunsur negatif dan dapat merusak kenyamanan seseorang. *Toxic relationship* dalam hubungan pacaran dapat berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan kesehatan mental remaja. *Toxic relationship* lebih dianggap sebagai, hubungan yang tidak diinginkan, saat hubungan tidak lagi memberikan kenyamanan antara kedua orang, oleh karena itu, timbullah adanya pemikiran overthinking yang memberikan kendali serta memiliki dampak yang mengakibatkan saling menyakiti. *Toxic relationship* bisa juga dikatakan seperti sebuah hubungan yang tidak saling menghubungkan, dikarenakan adanya dominasi dari salah satu pihak sehingga pihak lain merasa tertekan dan tidak nyaman.

Menurut Dr. Primatia Yogi Wulandari, M.Si., Psikolog pakar psikolog Universitas Airlangga (UNAIR) seperti dilansir pada dampak pertama *toxic relationship* yang mengenai orang tersebut dimulai dari sisi psikologisnya seperti merasa rendah diri dan pesimis dalam kehidupannya. Hal tersebut dikarenakan adanya tekanan dari ujaran kebencian yang dilontarkan oleh pasangan sendiri sehingga orang tersebut merasa dirinya tidak pantas untuk menjadi kekasih yang baik menurut pandangan orang itu. Jika tekanan tersebut tidak mendapatkan solusi dan terus menerus mengekang pikiran dan hati seseorang, bisa saja menimbulkan stress dan depresi yang berujung pada bunuh diri. Selain menyerang psikologis, *toxic relationship* dapat menyebabkan seseorang mengalami



penyakit fisik seperti jantung, tentunya hal ini juga dikarenakan kondisi orang yang mengalami tekanan batin biasanya ia tidak menjaga pola hidup sehat.<sup>49</sup>

## **E. Perencanaan Konseling Pastoral**

### **1. Definisi Perencanaan Konseling Pastoral**

Perencanaan merupakan cetak biru untuk pencapaian tujuan yang memuat pengalokasian sumberdaya yang dibutuhkan, jadwal, tugas-tugas dan pekerjaan-pekerjaan yang harus dilaksanakan terkait dengan pencapaian tujuan tersebut. Dapat dikatakan bahwa sebuah rencana merupakan jembatan yang dibangun untuk menghubungkan antara masa kini dengan masa datang yang diinginkan, karena perencanaan adalah mempersiapkan masa depan.<sup>50</sup>

Wiryasaputra, mendefinisikan konseling pastoral adalah sebuah proses perjumpaan atau pertemuan pertolongan yang bertujuan untuk menolong serta menopang konseli agar mampu menghayati keberadaannya dan pengalamannya secara penuh dan utuh.<sup>51</sup> Dalam proses konseling yang berlangsung akan melalui 7 (tujuh) tahapan konseling. Salah satunya adalah tahap membuat rencana tindakan (*Treatment Planning*).

---

<sup>49</sup> Nadia Nurul Saskia, "Perilaku Toxic Relationship terhadap Kesehatan Remaja di Kota Makassar", *Window of Public Health Journal*, Vol.4, No. 3 (2023), 526.

<sup>50</sup> Hariawan Bihamding, *Perencanaan Pembangunan Partisipatif Desa* (Deepublish, 2019).114.

<sup>51</sup> Ibid 76, Totok S. Wiryasaputra.

Wiryasaputra, menjelaskan bahwa perencanaan konseling pastoral adalah tahap untuk mengemukakan tujuan konseling secara rinci, susunan tindakan berupa pendekatan dan teknik yang harus digunakan serta sarana atau alat apa yang akan digunakan.<sup>52</sup>

Perencanaan merupakan proses yang berkelanjutan yang digunakan untuk mengantisipasi dan mempersiapkan berbagai kemungkinan atau usaha untuk menentukan dan mengontrol kemungkinan yang bisa saja terjadi. Proses perencanaan dilakukan terlebih dahulu dikarenakan adanya kebutuhan untuk menganalisis situasi, tinjauan terhadap kemungkinan alternatif, pilihan untuk melakukan suatu tindakan.<sup>53</sup>

## **2. Tahapan perencanaan Konseling Pastoral**

Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam perencanaan konseling pastoral, yaitu:

### **a. Menciptakan hubungan kepercayaan**

Tahap membangun hubungan biasanya terjadi pada pertemuan atau sesi pertama praktik konseling. Tujuan utama konselor pada tahap ini adalah membangun kepercayaan klien dan membantu klien percaya bahwa konselor siap menyelami

---

<sup>52</sup> Ibid, 197, Totok S. Wiryasaputra.

<sup>53</sup> Nurishan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Refika Aditama, 2017) 34-

kehidupannya, menyelami bagian terdalam penderitaannya, menjaga rahasianya, dan membantunya. Tanpa kepercayaan, penerimaan, perubahan, dan pertumbuhan tidak mungkin terjadi.

b. Mengumpulkan data (*anamnesa*)

Pada tahap ini, konselor mengumpulkan informasi tentang klien, seperti riwayat hidup klien dan masalah yang mereka hadapi. Konselor mengumpulkan informasi subjektif seperti ingatan dan emosi, serta apa yang telah mereka pelajari dari percakapan dan observasi lainnya.

c. Menyimpulkan sumber masalah (*diagnosa*)

Pada tahap ini, konsultan melakukan analisis untuk memperoleh data yang valid dan mencari hubungan antara satu informasi dengan informasi lainnya, baik dalam satu aspek maupun aspek lainnya.

d. Membuat rencana tindakan (*treatment planing*)

Ketika telah ada anamnesa dan diagnosa yang mencukupi seharusnya konselor segera mengemukakan apa yang akan dilakukan seperti :

1) Perumusan tujuan konseling pastoral

Tujuan dari perumusan konseling pastoral adalah adanya sebuah perubahan yang diinginkan dan kemampuan

menciptakan tingkah laku baru yang lebih sehat yang telah direncanakan.<sup>54</sup> Jadi, dengan adanya tujuan konseling pastoral diharapkan proses konseling yang dilakukan menghasilkan sebuah perubahan.

## 2) Perancangan konseling pastoral

Berdasarkan hasil *anamnesa* dan diagnosa serta hasil perumusan tujuan konseling maka konselor harus menerangkan perancangan konseling pastoral dan dasar pentingnya konseling pastoral terhadap konseli mulai dari berapa kali pertemuan, lokasi, durasi, pendekatan dan teknik apa yang digunakan.

Tahapan perencanaan konseling pastoral di atas yakni dari hasil *anamnesa* dan diagnosa selanjutnya dirumuskan tujuan konseling yang hendak dicapai. Dalam perancangan konseling ada rencana operasional untuk menjaga pelaksanaan yang akan dilakukan bagi pengembangan diri individu. Rencana operasional dilakukan untuk menetapkan aktivitas konseling yang didasarkan pada tujuan konseling yang diinginkan, menetapkan waktu untuk melakukan konseling, dan menyediakan sarana dan prasarana yang diperlukan. Selain itu perlu adanya persetujuan dari setiap pihak yang ikut selama proses layanan konseling agar berjalan dengan baik.

---

<sup>54</sup> Galang Surya Gemilang, *Pengembangan dan Evaluasi Program Layanan Bimbingan dan Konseling* (Malang: Azizah Publishing, 2019), 25-29.

