

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Pengertian konseling pastoral

Istilah “konseling pastoral” hanyalah istilah umum dalam dunia pelayanan Kristen yang salah satunya disebut “konseling”. Konseling bukan hanya dilakukan oleh pastor atau pendeta, melainkan oleh mereka yang terbeban untuk pelayanan ini. Memang, dalam pelayanan Gerejawi, mula-mula konseling hanya dilakukan oleh hamba-hamba Tuhan atau pastor (pendeta). Keunikan konseling pastoral adalah pelayanan yang dilakukan dalam konteksnya, yaitu persekutuan orang percaya, di mana setiap anggota adalah imam yang juga terpanggil untuk saling melayani. (1 Pet 2:9 bandingkan dengan kol 3:16) dimana hamba Tuhan bukanlah satu-satunya imam.⁷ Dalam proses konseling pastoral ada konselor dan konseli serta ditengah-tengah mereka hadir Allah di dalam Roh Kudus yang mempengaruhi konselor maupun konseli.

Berbicara mengenai pelayanan Pastoral konseling tidak dapat dilepaskan dari tujuan pelayanan itu sendiri. Konseling atau penyuluhan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli (disebut konselor/pembimbing) kepada individu yang mengalami sesuatu masalah

⁷ Aart Van Beek, *Pendamping Pastoral* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2007), 10.

(disebut konseling).⁸ Pastoral dijelaskan bahwa pelayanan yang berlangsung dalam pertemuan secara langsung serta berkomunikasi dalam percakapan, suatu pelayanan yang didasarkan pada iman kepada Tuhan Yesus. Pastoral adalah pelayanan yang menyadarkan, menguatkan jemaat akan iman kepada Tuhan.⁹

Pastoral konseling merupakan sebuah pertemuan yang dilakukan oleh kedua belah pihak dalam membahas sesuatu hal, yakni konselor dan konseli. Konselor dan konseli saling berjumpa kapan saja untuk membantu konseli dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

B. Fungsi Konseling Pastoral

Pastoral konselor adalah timbal balik antara konselor dan konseli yang membutuhkan pertolongan, melalui hubungan tersebut dapat tercipta suasana yang memungkinkan konselor yang berperan sebagai gembala menolong konseli untuk menyadari dirinya, belajar beriteraksi dengan diri sendiri dan sesama. Sehingga setiap individu mengalami pertumbuhan di seluruh aspek kehidupannya sesuai dengan tujuan hidup yang ditetapkan baginya. Howard Clinebell seorang ahli konseling pastoral telah mengusulkan fungsi konseling pastoral yang kemudian dikembangkan oleh beberapa ahli konseling pastoral seperti Aart Beek dan Totok Wiryasaputra yaitu:

⁸ E. P. Gintings, *Konseling Pastoral* (Bandung: Jurnal Info Media, 2009), 19.

⁹ Tulus Tu'u, *Dasar-Dasar Konseling Pastoral* (Yogyakarta: Andy, 2007), 22.

1. Penyembuhan fungsi ini digunakan oleh konselor dalam meniadakan ciri-ciri dan tingkah laku yang mengganggu sehingga perilaku dapat berjalan sesuai dengan apa yang di harapkan.
2. Menopang dipakai untuk menolong konseli melalui semua kenyataan yang pahit, sekalipun mencapai titik penerimaan, bertahan, dan menemukan makna nilai tujuan hidup baru.
3. Membimbing fungsi ini digunakan ketika konseli mengambil sebuah keputusan tertentu tentang masa depannya laia. Membimbing dilakukan ketika konseli dalam kondisi siap secara mental, dimana konselor membimbing konseli dalam mengambil keputusan dan memaparkan dampak dari keputusan yang diambilnya.
4. Memperbaiki hubungan pada bagian ini konseling sebagai mediator atau penengah. Konselor memfasilitasi pihak-pihak yang terlibat dalam konflik sehingga dapat memperbaiki hubungan satu sama lain.
5. Memperdayakan dipergunakan untuk membantu konseli menjadi penolong bagi dirinya sendiri, di masa yang akan datang pada waktu menghadapi kesulitan serta membantu konseli dalam menolong orang lain yang dalam kesulitan.
6. Mentransformasi ketika konseli secara individual telah sembuh,persoalannya telah selesai, berdaya, berguna secara maksimal bagi sesame dan lingkungan. Konselor dapat menolong konseli untuk

mentransformasi kebiasaan yang menghambat individu tidak dapat menikmati rasa nyaman.

7. Fungsi Mengutuhkan fungsi pusat karena sekaligus merupakan tujuan utama dari pendampingan pastoral, yaitu pengutuhan kehidupan manusia dalam segala aspek kehidupannya, yakni fisik, sosial, mental dan spiritual. Penggembalaan dan konseling pastoral adalah pemanfaatan hubungan antara seseorang dan orang lainnya atau dalam suatu kelompok kecil. Hubungan itu memungkinkan timbulnya kekuatan dan pertumbuhan yang menyembuhkan baik dalam diri orang-orang yang dilayani tersebut maupun di dalam relasi-relasi mereka.
8. Fungsi mengasuh/memelihara Diharapkan bahwa konseli akan berkembang dan terus menerus menjadi dewasa dalam menghadapi masalah-masalah hidup. Seharusnya konselor tidak hanya punya tujuan meringankan penderitaan konseli untuk sementara saja dengan resiko besok masalahnya kembali lagi, tetapi konselor perlu memperkuat konseli. Itu alasan untuk tidak terlalu banyak menasehati konseli dan untuk menegaskan tanggung jawab konseli dalam menolong diri sendiri. Apabila konseli tidak membutuhkan kita lagi, kita sudah

berhasil. Jangan konselor menciptakan ketergantungan konseli pada diri konselor, sebab itu hanya membuat konseli lebih lemah.¹⁰

Jadi fungsi dari pastoral konseling adalah membantu konseli dalam menyembuhkan atau menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan, menopang orang yang tidak mampu menghadapi permasalahannya, membimbing dan memperbaiki sebuah hubungan agar mereka dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi kesulitan dalam hidupnya.

C. Perilaku Adaptif

1. Perilaku Adaptif

Perilaku adaptif adalah perilaku yang sesuai dengan norma atau adat istiadat yang berlaku. Sebagai tampilan perilaku yang khas dan bukan sebagai bakat kemampuan. Dengan kata lain, perilaku adaptif merupakan keberhasilan anak untuk menyesuaikan perilakunya terhadap lingkungannya secara umum, dan juga kelompoknya dan pergaulan yang berisi nilai, norma dan aturan tertentu yang berbeda dengan individu yang menyesuaikan diri (beradaptasi). Dengan demikian, kemampuan menyesuaikan diri harus diiringi dengan kekuatan mempertahankan jati diri. Seorang dikatakan mampu

¹⁰ Totok S. Wirayasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milineal* (Yogyakarta: Seven Books, 2021).

beradaptasi jika ia dapat menyesuaikan diri pada keadaan tertentu dengan tetap menjadi dirinya sendiri.

Sikap adaptif merupakan tampilan yang unik dan khas dari setiap orang dalam menghadapi situasi tertentu didalam kehidupan sehari-hari. Hal ini disebabkan oleh setiap orang mempunyai kecakapan personal dan sosial yang berbeda-beda yang dibentuk oleh pendidikan, lingkungan, nilai dan norma yang dianut serta pengalaman hidup yang telah didahului.¹¹ Jadi perilaku adaptif merupakan cara seseorang dalam menyesuaikan dirinya dengan lingkungannya, dan tetap mempertahankan sikapnya tanpa harus mengikuti lingkungannya. Jadi cara untuk mempertahankan perilaku adaptif ialah:

- a. Pemahaman diri mengenal diri lewat kekuatan, kelemahan, dan nilai-nilai pribadi untuk memahami landasan perilaku
- b. Refleksi secara teratur mengontrol perilaku atau mendukung tujuan dan kesejahteraan.
- c. Pembelajaran mampu untuk menerima semua yang terjadi dan mengambil sebuah pengalaman hikmah dari kegagalan dalam proses pembelajaran.
- d. Dukungan mental dan emosional mencari sebuah dukungan dari teman, keluarga agar tidak ragu dalam mengambil sebuah tindakan.

¹¹ Aisyah M.Ali, *Pendidikan Karakter* (Jakarta: Kencana, 2018). 58.

Jadi penulis mengemukakan bahwa perilaku adaptif keterampilan yang sangat penting untuk dimiliki dalam menghadapi dinamika kehidupan sehari-hari dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Memungkinkan seseorang untuk mengatasi rintangan dan menghadapi situasi yang berubah dengan lebih baik, pentingnya kesadaran diri akan lingkungan kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan, keterampilan dalam mengelola stress, dan kemauan untuk terus belajar dan berkembang.

2. Perilaku Maladaptif

Maladaptif merupakan perilaku yang tidak sesuai dengan norma. Pemahaman perilaku abnormal yang bersifat konseptual, yang memasukkan setiap perilaku yang memiliki konsekuensi yang tidak diharapkan. bahwa maladaptif merupakan perilaku yang berbahaya dikarenakan tidak mampu mendukung keseimbangan perkembangan dan pemenuhan masa remaja, yang berdampak pada tindakan yang membahayakan diri sendiri bahkan membahayakan orang lain. Secara umum perilaku maladaptif muncul dikarenakan kurangnya perhatian kasih sayang dari orang tua, sehingga berdampak pada lingkungan dimana seseorang itu hidup ketika ia merasa apa yang diharapkan

dalam lingkungannya tidak sesuai dengan apa yang terjadi, sehingga menimbulkan rasa kecewa.¹²

Kepuasan dalam tingkah laku individu bagi masyarakat lain ada pada perbedaan tingkah laku, apakah tingkah lakunya sesuai atau tidak sesuai. Individu yang dapat memuaskan masyarakat dan dirinya sendiri atas perilakunya itu berarti tingkah laku yang sesuai, dan jika tingkah laku individu tersebut hanya memuaskan dirinya tapi tidak memuaskan orang lain bahkan cenderung mengganggu dipandangan masyarakat maka dikatakan tingka laku tersebut sesuai.

Pandangan Penulis terhadap perilaku maladaptif merupakan suatu kegagalan seseorang dalam kebiasaan yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkannya, kebiasaan buruk yang tidak sehat atau pola perilaku yang dapat merugikan diri sendiri maupun merugikan orang lain.

3. Faktor-faktor mempengaruhi perilaku adaptif

Menurut scheneiders (dalam Ali dan Asrori, 2009 : 181-189) setidaknya ada lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri yaitu

a. Kondisi fisik

Kodisi fisik berpengaruh kuat terhadap proses penyesuaian diri seorang anak. Karena jika kondisi fisik antara tersebut tidak

¹² Fikki Prasetya, *Psikologi Kesehatan* (Surabaya: Gupedia, 2021). 218.

memiliki fungsi yang sama dengan lainnya, maka anak tersebut akan merasa terkucilkan dan menutup diri sehingga anak tersebut akan mengalami hambatan dalam perkembangan perilaku adaptif.

b. Kepribadian

Unsur-unsur kepribadian yang penting pengaruhnya terhadap penyesuaian diri adalah kemauan dan kemampuan untuk berubah, pengaturan diri realisasi diri dan intelegensi.

1) Kemauan dan kemampuan untuk berubah

Kemauan dan kemampuan untuk berubah merupakan karakteristik kepribadian yang pengaruhnya sangat menonjol terhadap proses penyesuaian diri. Sebagai sesuatu proses yang dinamis dan berkelanjutan, penyesuaian diri membutuhkan kecenderungan untuk berubah dalam bentuk kemauan, perilaku, sikap dan karakteristik sejenis lainnya.

2) Pengaturan diri

Pengaturan diri sama pentingnya dengan proses penyesuaian diri dan pemeliharaan stabilitas mental, kemampuan untuk mengatur diri dan mengarahkan diri.

3) Realisasi diri

Kemampuan pengaturan diri mengimpilkasikan potensi dan kemampuan ke arah realisasi diri. Proses penyesuaian diri

dan pencapaian hasilnya secara bertahap sangat erat kaitannya dengan perkembangan kepribadian.

4) Intelegensi

Kemampuan pengaturan diri sesungguhnya muncul tergantung pada kualitas dasar lainnya yang penting perannya dalam penyesuaian diri, yaitu kualitas intelegensi. Tidak sedikit, baik buruknya penyesuaian diri seseorang ditentukan oleh kapasitas intelektualnya atau intelegensinya. Intelegensi sangat penting bagi perolehan perkembangan gagasan, prinsip dan tujuan memainkan peranan penting dalam proses penyesuaian diri.

c. Pendidikan

1) Belajar

Kemauan belajar merupakan unsur penting dalam diri individu karena pada umumnya respon-respon dan sifat kepribadian yang diperlukan bagi penyesuaian diri yang menyerap kedalam proses individu melalui proses belajar.

2) Pengalaman

Ada dua pengalaman yang mempengaruhi individu dirasakan sebagai sesuatu yang memiliki nilai signifikan terhadap proses penyesuaian diri, yaitu pengalaman yang menenangkan, pengalaman traumatik. Pengalaman yang

menyehatkan adalah peristiwa- peristiwa yang dialami oleh individu bahkan dirasa mengenakan, mengasyikan dan aman mengulanginya kembali. Adapun pengalaman traumatik adalah peristiwa-peristiwa yang dialami oleh individu dan dirasakan sebagai sesuatu yang sangat tidak mengenakan, menyedihkan atau bahkan sangat menyakitkan sehingga individu yang mengalami pengalaman traumatik akan cenderung ragu-ragu, kurang percaya diri, gamang, rendah diri, atau bahkan merasa takut ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru.

3) Latihan

Latihan merupakan proses belajar yang diorientasikan kepada perubahan. Keterampilan atau kebiasaan, penyesuaian diri sebagai suatu proses yang kompleks yang mencakup didalamnya proses psikologis dan sosiologis maka memerlukan latihan yang sungguh-sungguh agar mencapai hasil penyesuaian diri yang baik. Tidak jarang seseorang yang sebelumnya memiliki kemampuan penyesuaian diri yang kurang baik dan kaku, tetapi karena melakukan latihan secara sungguh-sungguh, akhirnya lambat laun menjadi bagus dalam sikap penyesuaian diri dengan lingkungan baru.

4) Determinan diri

Berkaitan erat dengan penyesuaian diri adalah bahwa sesungguhnya individu itu sendiri harus menentukan dirinya sendiri untuk melakukan penyesuaian diri. Ini menjadi penting karena determinasi diri merupakan faktor yang sangat kuat yang digunakan untuk kebaikan dan keburukan, untuk mencapai penyesuaian diri yang tuntas, atau bahkan untuk merusak dirinya sendiri.

d. Lingkungan

Faktor lingkungan berpengaruh terhadap penyesuaian diri meliputi:

a. Lingkungan keluarga

Lingkungan keluarga merupakan lingkungan utama yang sangat penting atau bahkan tidak ada yang lebih penting dalam kaitannya dengan penyesuaian diri individu

b. Lingkungan sekolah

Sebagaimana lingkungan keluarga, lingkungan sekolah juga dapat menjadi kondisi yang memungkinkan berkembang dan terhambatnya proses perkembangan penyesuaian diri. Pada umumnya, sekolah dipandang sebagai media yang sangat berguna

untuk memengaruhi kehidupan dan perkembangan intelektual, sosial, nilai-nilai, sikap dan moral siswa.

c. Lingkungan masyarakat

Lingkungan masyarakat juga menjadi faktor yang dapat berpengaruh terhadap perkembangan penyesuaian dirinya. Kenyataan menunjukkan kecenderungan kearah penyimpangan perilaku dan kenakalan remaja sebagai salah satu bentuk penyesuaian diri yang tidak baik, berasal dari pengaruh lingkungan masyarakat.

d. Agama serta budaya

Agama berkaitan erat dengan faktor budaya. Agama memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan, praktik-praktik yang memberi makna sampai mendalam, tujuan, keseimbangan dan kestabilan dalam hidup individu. Faktor agama memiliki sumbangan yang berarti terhadap perkembangan penyesuaian diri individu. Selain agama budaya juga merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan.¹³

Jadi penulis mengemukakan bahwa sifat dan fisik manusia akan memberikan pengaruh yang sangat besar bagi perkembangan proses penyesuaian dirinya. Pengembangan keterampilan sosial

¹³ Heru, "Perilaku Adaptif Anak Dalam Playgroup,(Anima: Indonesia 2006," *Psychological Journal* 22) ,86-91.

dan emosional yang baik serta dukungan dari lingkungan yang positif merupakan kunci dalam meningkatkan perilaku adaptif seseorang.

e. Tahapan Konseling Pastoral

Dalam mempertahankan perilaku adaptif konseling pastoral mencakup berbagai bentuk memberikan dukungan untuk membimbing, menyembuhkan, dan memperdayakan konseli, dan mampu menangani masalah klien atau konseli dapat dilakukan melalui berbagai bentuk konseling yaitu¹⁴ :

- 1) Menciptakan hubungan kepercayaan dimana seorang Konselor dan klien mampu untuk membangun hubungan kerja yang saling percaya dan terbuka dalam mengatasi masalah yang dialami klien.
- 2) Mengumpulkan data langkah awal dalam proses konseling untuk memahami latar belakang dan situasi klien dengan lebih baik. konselor dapat memahami konteks tentang masalah klien dan membuat rencana tindakan, dan tindakan pertolongan yang relevan, akurat dan menyeluruh.
- 3) Menyimpulkan sumber masalah konselor melakukan analisis mendalam terhadap informasi yang telah dikumpulkan selama

¹⁴ Totok S.Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial* (Yogyakarta: Seven Books, 2019), 194-199.

proses konseling. Konselor dapat merancang rencana intervensi yang sesuai dan efektif untuk membantu klien mengatasi masalah yang mereka hadapi.

- 4) Membuat rencana (treatment planning) tindakan langkah penting setelah menyimpulkan sumber masalah, rencana tindakan ini akan membantu konselor dan klien bekerja bersama untuk mencapai tujuan konseling yang telah ditetapkan.

Dari penjelasan mengenai perencanaan konseling pastoral dalam mempertahankan perilaku adaptif penulis dapat mengemukakan bahwa dimana seorang konselor dapat bekerja sama dengan klien dalam mencapai perubahan yang diinginkan dan pertumbuhan yang lebih baik.

Pada umumnya, kondisi psikologis ada beberapa mahasiswa IAKN Toraja dapat dikatakan bahwa mereka terpengaruh oleh lingkungan karena mereka tidak memiliki landasan kepribadian yang baik. Kondisi ini dapat dilihat dari bagaimana mahasiswa yang tidak mampu mengendalikan diri bahkan ada yang memiliki sikap-sikap yang tidak seharusnya dimiliki oleh mahasiswa. Contohnya bicara kotor, hamil di luar nikah dan mabuk-mabukan. Kemudian kondisi spiritual mahasiswa IAKN yang penulis amati bahwa kondisi spiritual dari mahasiswa IAKN, secara umum mengalami degradasi spiritual. Contoh kecilnya dalam hal berdoa dan melakukan ibadah di hari minggu banyak mahasiswa yang malas dan masa bodoh akan hal itu.

D. Teknik Journaling

Bradley mendefinisikan journaling adalah menulis catatan harian untuk mengungkapkan dan mengeksternalisasikan pikiran, perasaan, dan kebutuhannya, ekspresi-ekspresi yang biasanya disimpan dalam ranah internal pribadi¹⁵. Kerner dan Fitzpatrick juga mendeskripsikan dua tipe penulisan terapeutik afektif atau emosional, dan kognitif atau konstruktivis. Journaling afektif atau emosional memungkinkan seseorang untuk menuliskan ide-ide yang mengalir bebas dengan tujuan ekspresi dan pelepasan emosional.

Orang-orang telah melakukan catatan harian selama berabad-abad melalui berbagai sarana formal maupun informal dengan menggunakan buku harian. Akan tetapi yang menjadikan journaling sebuah teknik terapi ekspresi tertulis ini dibawa ke dalam sesi konseling dan dibagi bersama dengan konselor secara terbuka dan menjadi penggerak proses konseling.

Catatan harian merupakan sebuah buku catatan yang berisi tulisan pribadi penulis, pengalaman pribadi, baik itu hal yang menyenangkan, menyedihkan, mengharunkan bahkan mengecewakan. Dalam buku harian hal apa saja bisa dituliskan, termasuk urusan yang sangat pribadi dan rahasia, semisal kisah cinta dan perasaan.

¹⁵ Bradley, 40 Teknik yang harus diketahui Konselor, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2016, hlm 296.

1. Manfaat teknik journaling

Journaling dapat digunakan untuk maksud penemuan diri, pertumbuhan dan aktualisasi diri dengan menyalurkan perasaan emosi melalui ekspresi kreatif dan proses menulis¹⁶.

Pannebaker yang dikutip oleh Dian Rahmawati dalam menjelaskan manfaat menulis sebagai alternatif untuk membantu pemecahan masalah. Alasannya adalah menulis mampu mendorong proses integrasi informasi, seseorang yang menulis dengan bebas tentang masalah yang sedang dihadapi akan lebih mudah dalam mendapatkan pemecahannya karena menulis juga memaksa seseorang memusatkan perhatian lebih pada satu topik tertentu daripada hanya saat dipikirkan.

2. Implementasi teknik journaling

Implementasi teknik journaling dapat mulai dari tugas menulis mengalir bebas nondirektif sampai lembar kerja terstruktur, tetapi elemen kritis di semua praktik journaling adalah menyesuaikan metodenya dengan kebutuhan.

Jadi penulis mengemukakan bahwa dalam mempertahankan perilaku adaptif dengan menggunakan teknik journaling yaitu untuk membantu individu dalam mempertahankan perilaku adaptif lewat refleksi diri dengan memahami perasaan, pikiran dan dapat

¹⁶ Bradley, Op. Cit., hlm. 297.

memperkuat perilaku positif dan meningkatkan motivasi pada dirinya lewat ungkapan dalam bentuk buku harian.

E. Landasan Alkitab

Amsal 3 : 5-6, “janganlah kamu menjadi serupa dengan dunia ini, tetapi berubahlah oleh pembaharuan budimu, sehingga kamu dapat membedakan manakah kehendak Allah: apa yang baik, yang berkenan kepada Allah dan yang sempurna.” Ayat ini mengajarkan tentang pentingnya pembaharuan pikiran dan perilaku yang sesuai dengan kehendak Allah, menunjukkan bahwa perubahan yang positif dan adaptif adalah bagian dari kehidupan Kristen.

Roma 12 : 2 “ janganlah kamu menjadi serupa dengan dunia ini, tetapi berubahlah oleh pembaharuan budimu, sehingga kamu dapat membedakan manakah kehendak Allah, apa yang baik yang berkenan kepada Allah dan yang sempurna.” Ayat ini mengajarkan tentang pentingnya pembaharuan pikiran dan perilaku yang sesuai dengan kehendak Allah, menunjukkan bahwa perubahan yang positif dan adaptif adalah bagian dari kehidupan Kristen.

Filipi 4: 12-13 “ aku tahu apa itu kekurangan dan aku tahu apa itu kelimpahan. Dalam segala hal dan dalam segala perkara tidak ada sesuatu yang merupakan rahasia bagiku, baik dalam hal kenyang, maupun dalam hal lapar, baik dalam hal kekurangan, segala perkara dapat kutanggung di dalam dia yang memberi kekuatan kepadaku.” Paulus berbicara tentang

kemampuan beradaptasi dalam segala situasi melalui kekuatan yang diberikan oleh Kristus.

Yakobus 1: 5 “ Tetapi apabila di antara kamu ada yang kekurangan hikmat, hendaklah ia memintakannya kepada Allah yang memberikan kepada semua orang dengan murah hati dan tidak membangkit-bangkit maka hal itu akan diberikan kepadanya.” Ayat ini mengingatkan bahwa kita dapat meminta hikmat dari Allah untuk membantu kita beradaptasi dan mengambil keputusan yang baik”.