

**PERENCANAAN KONSELING PASTORAL DENGAN TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING BAGI REMAJA KORBAN
PERSELINGKUHAN ORANG TUA DI JEMAAT
ALPHA OMEGA TARONGKO**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Teologi dan Sosiologi Kristen Institut Agama
Kristen Negeri (IAKN) Toraja sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Agama (S.Ag)**

**RUSPITA WARSI TANDUNGAN
2220207739**

**Program Studi Pastoral Konseling
FAKULTAS TEOLOGI DAN SOSIOLOGI KRISTEN
INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI (IAKN) TORAJA
2024**

**PERENCANAAN KONSELING PASTORAL DENGAN TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING BAGI REMAJA KORBAN
PERSELINGKUHAN ORANG TUA DI JEMAAT
ALPHA OMEGA TARONGKO**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Teologi dan Sosiologi Kristen Institut Agama
Kristen Negeri (IAKN) Toraja sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Agama (S.Ag)**

**RUSPITA WARSI TANDUNGAN
2220207739**

**Program Studi Pastoral Konseling
FAKULTAS TEOLOGI DAN SOSIOLOGI KRISTEN**

**INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI (IAKN) TORAJA
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Perencanaan Konseling Pastoral dengan Teknik *Cognitive Restructuring* bagi Remaja Korban Perselingkuhan Orang Tua di Jemaat Alpha Omega Tarongko

Disusun oleh :

Nama : Ruspita Warsi Tandungan

NIRM : 2220207739

Program Studi : Pastoral Konseling

Fakultas : Teologi dan Sosiologi Kristen

Setelah dikonsultasikan, dikoreksi, dan diperbaiki berdasarkan arahan dosen pembimbing, maka skripsi ini disetujui untuk dipertahankan pada ujian skripsi yang diselenggarakan oleh Fakultas Teologi dan Sosiologi Kristen, Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja.

Tana Toraja, 12 Agustus 2024

Dosen Pembimbing

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Stephani Intan Maritho Siallagan, M.Pd.
NIDN 2221099201

Srimart Ryeni, M.Si.
NIDN 2203038901

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Perencanaan Konseling Pastoral Dengan Pendekatan Logoterapi
Terhadap Percobaan Bunuh Diri Di Mengkendek Tana Toraja

Disusun oleh :

Nama : Berlinda Magu'ga'
NIRM : 2220207836
Program Studi: Pastoral Konseling
Fakultas : Teologi dan Sosiologi Kristen

Dibimbing oleh :

I. Masnawati, M.Pd.
II. Rinaldus Tanduklangi, M.Pd.

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada ujian sarjana (S-1)
Institus Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja tanggal 08 Juli 2024 dan
diyudisium tanggal 31 Juli 2024.

Dewan Penguji

Penguji Utama,

Darius, M.Th.
NIDN. 22291188801

Ketua,

Srimart Ryeni, M.Si.
NIDN. 2203038901

Penguji Pendamping,

Alfrida Lembang, M.Pd.K.
NIDN. 2210048501

Sekretaris,

Masnawati, M.Pd.
NIDN. 0923058903

Panitian Ujian Skripsi

Mengetahui

Dekan,

Syukur Matasak, M.Th
NIDN. 2221087001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ruspita Warsi Tandungan
NIRM : 2220207739
Fakultas : Teologi dan Sosiologi Kristen
Program Studi : Pastoral Konseling
Judul Skripsi : Perencanaan Konseling Pastoral dengan Teknik
Cognitive Restructuring bagi Remaja Korban Perselingkuhan
Orang Tua di Jemaat Alpha Omega Tarongko

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi tersebut adalah merupakan hasil karya sendiri, kecuali dengan kutipan-kutipan yang dengan jelas disebutkan sumber rujukannya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan hasil saduran atau jiplakan dari karya orang lain, maka pihak kampus IAKN Toraja melalui rektor, berhak untuk mencabut gelar dan ijazah yang telah diberikan kepada saya.

Tana Toraja, 12 Agustus 2024
Yang Membuat Pernyataan

Ruspita Warsi Tandungan
NIRM. 2220207739

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ruspita Warsi Tandungon
NIRM : 2220207739
Fakultas/Program Studi : Teologi dan Sosiologi Kristen

Dengan ini menyetujui untuk memberikan ijin kepada pihak IAKN Toraja yaitu Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalti-Free Right*) atas karya ilmiah skripsi yang berjudul :

Perencanaan Konseling Pastoral dengan Teknik *Cognitive Restructuring* bagi Remaja Korban Perselingkuhan Orang Tua di Jemaat Alpha Omega Tarongko.

Dengan ini pihak IAKN Toraja berhak menyimpan, mengelolanya dalam pangkalan data (*database*), mendistribusikannya dan menampilkan atau mempublikasikan sebagian dari skripsi (Bab 1 dan Bab 5) pada repository Perguruan Tinggi untuk kepentingan akademis dengan tetap mencantumkan nama sebagai penulis skripsi ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Tana Toraja, 12 Agustus 2024
Yang Membuat Pernyataan

Ruspita Warsi Tandungon
NIRM. 2220207739

SURAT KETERANGAN PENGECEKAN PLAGIARISME

Setelah melalui proses pengecekan dengan menggunakan aplikasi Turnitin, maka kami Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) IAKN Toraja dengan ini menerangkan bahwa skripsi yang ditulis oleh:

Nama Penulis : Ruspita Warsi Tandung
Nirm : 2220207739
Judul Skripsi : Perencanaan Konseling Pastoral dengan Teknik *Cognitive Restructuring* bagi Remaja Korban Perselingkuhan Orang Tua di Jemaat Alpha Omega Tarongko
Tanggal Pemeriksaan : 12 Agustus 2024
Similarity : 20%

Dinyatakan **MEMENUHI SYARAT** ambang batas toleransi $\leq 20\%$. Jika di kemudian hari ditemukan kekeliruan karena keterbatasan aplikasi, seperti adanya kesamaan dengan karya ilmiah lain yang lebih awal mendapatkan pengakuan sebagai hak cipta: misalnya: karya ilmiah tersebut belum terbit secara *online*, maka semua konsekuensi yang ditimbulkan menjadi tanggung jawab penulis skripsi.

Demikian surat keterangan ini, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tana Toraja, 12 Agustus 2024

Penulis Skripsi

Ketua LP2M IAKN Toraja

Ruspita Warsi Tandung

NIRM. 2220207836

Dr. Frans Paillin Rumbi, M.Th.

NIP. 198302132009121005

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tulisan ini ku persembahkan untuk para perebut kebahagiaan orang lain, jangan memikirkan kesenangan mu saja namun pikirkan juga dampak yang kau tinggalkan bagi orang yang kau rebut kebahagiaannya. Karena itu meninggalkan jejak perih yang mendalam yang akan mereka bawa hingga mereka dewasa.

HALAMAN MOTTO

“Jadilah pemimpin dalam hidupmu, bukan pengikut”

Ciptakan kebahagiaan dan kesuksesanmu sendiri, karena kamu unik dan istimewa

Abstrak

Perselingkuhan yang dilakukan oleh orang tua membuat remaja menjadi kehilangan kepercayaan pada orang lain. Salah satunya dialami oleh seorang remaja di Jemaat Alpha Omega Tarongko. Remaja tersebut kecenderungan mengalami *trust issue*, menjadikan dia memiliki ketakutan untuk menjalani sebuah hubungan dengan orang lain. Permasalahan yang dialami oleh remaja tersebut dapat di tolong dengan menerapkan teknik *cognitive restructuring*. Teknik *cognitive restructuring* merupakan upaya mengidentifikasi serta mengubah pikiran irasional menjadi pikiran rasional.

Oleh karena itu, tujuan penelitian ini untuk menguraikan bentuk perencanaan konseling pastoral dengan teknik *cognitive restructuring* bagi remaja korban perselingkuhan orang tua di Jemaat Alpha Omega Tarongko. Metode penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Berdasarkan hasil penelitian remaja tersebut kecenderungan mengalami *trust issue*. Perencanaan konseling akan dilakukan dengan tiga tahapan. Tahap pertama, konseli menyadari akan pikirannya. Tahap kedua, mengubah proses pikiran konsli. Tahap tiga, mengeksplorasi dan mengubah ide tentang dirinya dan dunia.

Kata Kunci : Remaja, Perselingkuhan, *Cognitve Restructuring*

Abstract

Infidelity committed by parents makes teenagers lose trust in others. One of them was experienced by a teenager at Alpha Omega Tarongko congregation. The teenager tends to experience trust issues, making him have a fear of having a relationship with other people. The problems experienced by the teenager can be helped by applying cognitive restructuring techniques. Cognitive restructuring technique is an effort to identify and change irrational thoughts into rational thoughts.

Therefore, the purpose of this study is to describe the form of pastoral counseling planning with cognitive restructuring techniques for adolescent victims of parental infidelity at Alpha Omega Tarongko Congregation. The research method used is qualitative research. Based on the results of the research, these adolescents tend to experience trust issues. Counseling planning will be carried out in three stages. The first stage, the counselee is aware of his thoughts. Stage two, changing the counselee's thought process. Stage three, explore and change ideas about himself and the world.

Keywords: *Adolescent, Infidelity, Cognitive Restructuring*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus, yang oleh berkat kemurahanNya sehingga Tugas Akhir dengan judul Perencanaan Konseling Pastoral dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Bagi Remaja Korban Perselingkuhan Orang Tua di Jemaat Alpha Omega Tarongko dapat diselesaikan dengan baik.

Terima kasih untuk setiap dukungan dan doa dari berbagai pihak dalam proses penyusunan skripsi ini sehingga penulis senantiasa semangat untuk menyelesaikannya. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang tulus kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Joni Tapingku, M.Th., selaku rektor IAKN Toraja yang telah memimpin IAKN Toraja dengan baik.
2. Bapak Syukur Matasak, M.Th., selaku Dekan Fakultas Teologi dan Sosiologi Kristen.
3. Ibu Yelinda Sri Silvia, M.Th., selaku Koordinator Program Studi Pastoral Konseling.
4. Ibu Stephani Intan M. Siallagan, M.Pd., selaku dosen pembimbing I yang senantiasa meluangkan waktunya membimbing, mengarahkan dan memberikan motivasi kepada penulis sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.

5. Ibu Srimart Ryeni, M.Si., selaku dosen pembimbing II sekaligus dosen wali penulis yang senantiasa meluangkan waktunya membimbing, mengarahkan dan memberikan motivasi kepada penulis sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
6. Bapak Darius, M.Th., selaku penguji I yang telah memberikan arahan dan dukungan dalam penulisan skripsi ini.
7. Ibu Alfrida Lembang M.Pd.K., selaku penguji II yang telah memberikan arahan dan motivasi dalam penulisan skripsi ini.
8. Segenap tenaga pendidik dan non kependidikan di IAKN Toraja yang mendampingi dan membantu penulis dalam hal kebutuhan akademik.
9. Orang tua terkasih Bapak Ruben R. Pasaung dan Ibu Elisabeth Sumbung yang senantiasa mendoakan serta memberikan kasih sayang yang penuh dan dukungan yang tiada hentinya bagi penulis selama proses perkuliahan hingga pada tahap penyusunan skripsi ini.
10. Vina Angreani Tandungan dan Iregent Kamayanta Sumbung yang selalu menemani dan memberikan semangat dalam setiap proses yang dilalui oleh penulis.
11. Bapak Samuel Sumbung yang senantiasa memberikan doa serta motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan pendidikan.
12. Seluruh pengurus dan anggota PPGT Jemaat Alpha Omega Tarongko yang senantiasa memberikan dukungan baik melalui doa maupun melalui informasi dan motivasi yang tiada hentinya bagi penulis.

13. Rekan sepelayanan Pengurus PPGT Klasis Makale Kota atas segala pengertian dan semangat serta motivasi kepada penulis.
14. Kakak-kakak Guru Sekolah Minggu Jemaat Alpha Omega Tarongko yang senantiasa memberikan doa dan dukungan kepada penulis.
15. Pdt. Abigael Lebang selaku pendeta Jemaat Alpha Omega Tarongko yang tiada hentinya memotivasi penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
16. Bocah *random* kesayangan penulis Tirsia Somalinggi' yang senantiasa menghibur penulis melalui tingkah lucu dan vidio *reels* serta telah menjadi pendengar setia ketika penulis dalam kesusahan.
17. Saudara tak sedarah penulis Ria, Gusti, Welliam, Diansi untuk setiap dukungan dan doa serta telah menjadi tempat untuk berbagi keluh kesah selama penulisan skripsi ini.
18. Seluruh rekan seperjuangan TK Harapan Lembah yang telah berjuang bersama kurang lebih empat tahun, telah berbagi suka dan duka sejak awal perkuliahan hingga pada tahap akhir.
19. Kesayangan Yonel Oktapianus dan Desri Eka Pagau yang senantiasa menemani serta menjadi rekan *STRONG* selama penulis menjalani proses perkuliahan.
20. Adik terkasih A yang sudah mau menjadi informan dalam penelitian ini.

21. Gitaris kesayangan penulis yang terus memberikan doa dan semangat, dan tidak pernah mengeluh ketika menjadi tempat penulis untuk berkeluh kesah ketika merasa lelah untuk berjuang.

22. Setiap yang selalu bertanya “kapan wisuda?” berkat pertanyaan tersebut menjadikan penulis untuk tidak mudah menyerah dan membuktikan bahwa penulis dapat menyelesaikan semua pada akhirnya. Terlambat lulus bukanlah sebuah kejahatan serta tolak ukur untuk mengukur kecerdasan seseorang.

Harapan dan doa penulis semoga kasih dan penyertaan Tuhan senantiasa melimpah dalam kehidupan setiap pihak. Meskipun penulis telah berupaya semaksimal mungkin, penulisan ini masih jauh kata sempurna, untuk itu penulis membutuhkan saran dan kritik dari pembaca untuk kemajuan penulisan selanjutnya. Tuhan Yesus Memberkati.

Tana Toraja, 5 Juli 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN SKRIPSI.....	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
SURAT KETERANGAN PENGECEKAN PLAGIARISME.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
HALAMAN MOTTO	viii
Abstrak.....	ix
<i>Abstract</i>	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Sistematika Penulisan.....	11
BAB II KAJIAN TEORI	13
A. Remaja	13
1. Pengertian Masa Remaja.....	13
2. Perkembangan Otak Remaja	14
3. Perkembangan Sosioemosi Remaja	15
B. Tahapan Konseling Pastoral.....	16
1. Menciptakan hubungan kepercayaan.....	17
2. Mengumpulkan data (anamnesa).....	17
4. Treatment planning	18
C. Teknik Cognitive Restructuring.....	19
D. Dampak Perselingkuhan.....	22
E. Pandangan Alkitab tentang Perselingkuhan	24
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Jenis Penelitian	26
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	26
C. Teknik Pengumpulan Data.....	27
D. Informan Penelitian	28
E. Teknik Analisis Data.....	28
F. Pengujian Keabsahan Data	29
G. Jadwal Penelitian.....	30
BAB IV TEMUAN PENELITIAN DAN ANALISIS	32
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	32

B. Analisis Teknik Cognitive Restructuring	42
BAB V PENUTUP.....	46
A. KESIMPULAN.....	46
B. SARAN	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	
A. Lembaran Hasil Cek Plagiasi	
B. Surat Pengantar Penelitian	
C. Surat Keterangan dari Lokasi Penelitian	
D. Lembar Bimbingan	
E. Pedoman Wawancara	
F. Transkrip Hasil Wawancara	
CURICULUM VITAE	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap pasangan yang sudah berjanji dan berkomitmen di hadapan Tuhan dan jemaatNya untuk setia dalam mengarungi bahtera rumah tangga, harus tetap setia, dan saling mengasihi pasangannya masing-masing. Rumah tangga tidak mudah untuk dijalani, dimana setiap pasangan memiliki permasalahan masing-masing. Salah satu permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah kasus perselingkuhan.¹

Menurut Moller dan Vossler, perselingkuhan merupakan suatu pelanggaran yang telah dilakukan oleh seseorang yang telah terikat dalam suatu hubungan terhadap norma yang mengatur tingkat keintiman emosional atau fisik dengan orang-orang yang berada di luar hubungannya dengan pasangan.² Bird dan Melville juga mengungkapkan bahwa perselingkuhan merupakan suatu hubungan yang dilakukan salah seorang pasangan yang telah menjalani hubungan pernikahan dengan orang lain yang mana merupakan bukan pasangannya secara resmi.

¹Erniwati Lase, "Perananan Konselor Mengatasi Perselingkuhan Dalam Hubungan Pernikahan Kristen Di Desa Sibaibai Sikakap Mentawai". *Jurnal Teologi, Misiologi dan Pendidikan*, vol.5 No 1, (2021), 59.

² Moller dan Vossler yang dikutip oleh Rinanda Rizky Amalia Shaleha, Iis Kurniasih, *Ketidaksetiaan: Eksplorasi Ilmiah tentang Perselingkuhan* (Yogyakarta: Buletin Psikologi, 2021), 218.

Perkataan ini semakin diperkuat dengan definisi yang disampaikan oleh Singh, Pal dan Kunwar yang mengatakan bahwa perselingkuhan merupakan hubungan yang dilakukan individu yang telah melangsungkan pernikahan dengan seseorang yang bukan pasangan resmi yang tidak terikat dalam hubungan status pernikahan³. Alkitab sendiri menuliskan "*Siapa melakukan zinah tidak berakal budi; orang yang berbuat demikian merusak diri*"(Amsal 6:32). Dalam menjalani kehidupan pernikahan ayat ini menjadi pedoman dan anjuran kepada setiap pasangan kristiani untuk menjalani pernikahan yang sesuai dengan ketetapan Allah.

Masalah perselingkuhan dapat terjadi di dalam hubungan suami dan istri ketika salah seorang pasangan tidak lagi dapat mempertahankan kesetiannya. Selain itu, relasi pasangan suami dan istri juga dapat terjadi karena mengalami kegagalan dalam membangun relasi tersebut.⁴ Hal lain dapat terjadi karena kurangnya komunikasi yang berkualitas dalam menjalani bahtera rumah tangga.

Salah satu pemicu hubungan dapat menjadi renggang, karena ruang untuk berkumpul bersama sangat jarang, saling mendengarkan satu dengan yang lainnya sangat sulit untuk dilakukan, tidak ada keinginan untuk memperbaiki komunikasi, tidak ada keinginan untuk saling mengerti, sehingga

³Sari Kartika, *Forgiveness pada Istri sebagai Upaya untuk Mengembalikan Keutuhan Rumah Tangga akibat Perselingkuhan Suami* (Kuala: Jurnal Psikologi Undip, 2012), 51-52.

⁴Rinanda Rizky Amalia Shaleha, Iis Kurniasih, *Ketidaksetiaan: Eksplorasi Ilmiah tentang Perselingkuhan*, 220.

dapat memberi ruang terhadap pihak ketiga untuk masuk dalam bahtera rumah tangga pasangan masing-masing⁵.

Faktor pemicu di atas sering terjadi dan ditemukan pada saat ini melalui berita di TV, media sosial, kehidupan di jemaat, di mana hubungan yang renggang memberikan ruang untuk melakukan perselingkuhan. Perselingkuhan yang dialami setiap pasangan tentu memberikan dampak kepada anak. Dimana anak akan mengalami gangguan emosional, perasaan tidak aman, munculnya trauma akan pernikahan.⁶

Peneliti juga menemukan remaja yang terdampak akan perselingkuhan orang tua di Jemaat Alpha Omega Tarongko. Dalam mengupayakan data penelitian yang akurat peneliti berusaha untuk menciptakan hubungan kepercayaan (*rapport*) bersama dengan subyek. Hal ini merupakan langkah awal untuk menemukan secara umum apa yang dirasakan oleh subyek.

Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan dalam memilih informan sebagai subyek dalam penelitian ini. Peneliti juga memberikan penjelasan kepada subjek bahwa ada beberapa tahapan konseling yang akan dilalui. Peneliti melakukan tahap mengganggu *rapport* kepada informan dengan cara berkomunikasi secara langsung dan melalui *whatsapp*. Peneliti berjumpa dengan informan setiap hari

⁵ Citra Ayu Susanto, Yanto Paulus Hermanto, "Pastoral Konseling Anak Korban Keluarga Perselingkuhan". *Jurnal Teologi Biblika dan Praktika*. Vol 4 No 2. 2023. 286.

⁶Ari Pratama, Skripsi: "Dampak Perselingkuhan Orang Tua Terhadap Psikologis Anak (Studi Kasus di Desa Sidang Emas Kecamatan Banyuasin III Kabupaten Banyuasin) " (Palembang: UIN, 2017), 75.

minggu, dan melakukan sesi tanya jawab sebelum dan setelah ibadah sekolah minggu dilakukan. Setelah tahap tersebut, informan menerima dan bersedia untuk memberikan informasi dalam penelitian ini. Hal ini ditandai dengan antusiasnya informan ketika akan melakukan wawancara atau akan berjumpa dengan penulis. Respon tersebut merupakan penerimaan yang baik sebagai tahap menciptakan kepercayaan. Melihat respon baik yang diberikan oleh informan dan kesediaannya untuk menjadi informan dalam penelitian ini. Tahapan konseling dapat dilanjutkan pada tahapan selanjutnya yaitu tahap *anamnesa* atau pengumpulan data.

Pengumpulan data (tahap *anamnesa*) peneliti melakukan wawancara dengan bertemu langsung dengan informan. Peneliti berupaya menggali informasi mengenai perasaan informan saat pertama kali mengetahui ayahnya berselingkuh, pengaruh perselingkuhan ayahnya terhadap kehidupannya sehari-hari serta hubungannya saat ini dengan sang ayah.⁷

P: eee, mu tau apa masalahnya mama mu sama bapakmu?

S: begini ceritanya waktu kan begini waktu kan maukan ke samarinda tapi tidak ku mama ku tidak tanya papaku, terus masih kelas berapa na itu ndak ku tau mi yang penting belumpa sekolah terus ini papaku kan sampai moka di samarinda na terus ada perempuan mencuci piring begitu depan rumah. kan masuk mo ku bilang papa, baru to nabilang begini kaget to masuk berdiri ke tempat tidur...

⁷ Lihat verbatim sesi ke-1, no baris 5

Berdasarkan hasil anamnesa ditemukan data berupa perasaan heran dan kaget yang dialami informan saat pertama kali mengetahui ayahnya berselingkuh. Informan merasa kaget saat mengetahui bahwa ada perempuan lain yang tinggal bersama dengan ayahnya. Setelah orang tua informan bercerai, informan tidak lagi berkomunikasi dengan ayahnya hingga pada saat ini di usianya yang menginjak remaja dan tidak lagi menafkahi informan. Segala kebutuhan informan bersama dengan saudaranya bersumber dari sang ibu.⁸

Informan selain mengetahui bahwa ayahnya tinggal dengan wanita lain, ia juga mengetahui bahwa ayahnya beberapa kali menikah dan bercerai. Informan juga mengetahui bahwa ayahnya memiliki beberapa anak dari hasil pernikahan sang ayah.

Informan mengetahui bahwa ada perempuan lain selain ibunya, ketika ia berada di kelas 2 SD. Saat pertama kali mengetahui hal tersebut, informan merasakan perasaan yang berbeda seperti perasaan heran dan merasa kaget dengan apa yang dia lihat. Informan saat itu merasa marah dan ingin menyampaikan pada ayahnya, namun karena saat itu informan masih kecil, sehingga informan merasa takut untuk memarahi ayahnya, dan melampiaskan perasaan tersebut dengan memendam masalah keluarganya sendiri.⁹

Informan berpikir bahwa lebih baik ketika orang tuanya memilih berpisah dari pada tetap bersama. Sekalipun ayah dan ibu informan masih bersama, tetapi

⁸ Informan, Wawancara oleh penulis, A, Indonesia, 20 Mei 2024

⁹ Informan, Wawancara oleh penulis, A, Indonesia, 20 Mei 2024

ayahnya berselingkuh, maka informan tidak akan menganggap lagi ayahnya sebagai orang tua. Informan merasakan hal yang berbeda, ketika informan melihat ayahnya selalu menelfon dengan wanita lain dan bahkan seringkali keluar malam. Informan mengetahui bahwa ayahnya berselingkuh ketika ia mendengar ayahnya berbicara melalui telfon.

Melihat keadaannya saat ini dimana ayah dan ibunya tidak lagi bersama, informan marah dengan keadaan tersebut dan informan merasa khawatir akan masa depan informan dan juga adik-adiknya. Informan khawatir tidak ada yang akan menjaga mereka dan tidak ada yang akan memenuhi kebutuhan mereka.

Informan mengungkapkan bahwa ketika suatu saat ayahnya akan menjemput mereka untuk kembali, informan tidak ingin untuk ikut dengan ayahnya. Informan membenci sikap ayahnya yang tidak bertanggung jawab kepada keluarganya dan sikap ayahnya yang sering berganti pasangan. Bahkan untuk sekedar berbicara dengan ayahnya melalui telfon informan tidak ingin lagi.¹⁰

P: dari yang masalahnya bapakkmu ini ada kokah benci sama bapakmu?

S: ada. Begini misalnya datang to bilang misalnya datang bilang mau na ambil ini Marwah kah Key ka saya ka kubilaang kenapakah komi ambilkan dari bertiga ku kira ada mi anakmi kalau tidak ada tinggal komi sendiri jan komi bawa-bawa kami nanti kalau tidak ada uang mi kami mi jual bagaimana...

¹⁰ Lihat, verbatim sesi ke-1, no baris 113

Meski, orang tua informan sudah bercerai namun, informan memiliki hubungan yang dekat dengan sang ibu, ia dan sang ibu sering bertukar cerita tentang apa saja yang informan rasakan dan lakukan, dan bahkan informan juga menceritakan siapa saja yang dekat dengannya. Selain dengan ibu, informan juga masih memiliki hubungan yang dekat dengan kedua adiknya, mereka sering berbagi cerita satu dengan yang lainnya seperti, apa yang mereka inginkan dan cita-cita ketika besar nanti. Bahkan, setelah ayah dan ibunya tidak lagi bersama informan masih berkomunikasi dengan baik dan memiliki hubungan yang baik dengan saudara-saudara dari sang ayah. Informan mengungkapkan, dirinya merasa iri ketika melihat teman-teman, atau orang sekitarnya dekat dengan ayah mereka. Tetapi, informan merasa bahwa bagi dirinya tidak ada lagi arti seorang ayah.¹¹

Ketika informan mengalami stres dengan hal yang terjadi kepadanya, ia sering melampiaskannya kepada bernyanyi, bermain pianika atau terkadang melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu. Selain melakukan hal tersebut terkadang informan juga lebih memilih untuk tidak melakukan apapun dan juga lebih memilih untuk tidur.

Setelah semua kejadian yang dialami oleh informan, ia merasakan ketakutan atas pernikahan dan untuk saat ini informan memilih untuk tidak berpacaran. Informan merasa takut jika suatu saat laki-laki yang dekat

¹¹ Informan, Wawancara oleh penulis, A, Indonesia, 20 Mei 2024

dengannya akan melakukan hal yang sama seperti yang dilakukan oleh ayahnya yaitu memiliki perempuan lain.

Peneliti juga melakukan wawancara awal kepada kerabat terdekat subjek yaitu bibi (kakak dari ibu subjek). Sebelumnya A merupakan anak yang ceria namun setelah mengetahui ayahnya selingkuh ia menjadi anak yang pendiam dan bahkan sering kali merasa iri melihat kedekatan teman sebayanya dengan ayahnya.¹²

Melalui perencanaan konseling pastoral, diharapkan dapat menolong permasalahan yang sedang dihadapi oleh remaja tersebut. Konseling Pastoral merupakan nasihat profesional yang diberikan oleh konselor kepada konseli dengan cara yang tenang dan tanpa menghakimi dengan tujuan mencapai kesadaran diri yang lebih baik.¹³ Dalam pelaksanaan konseling pastoral ada tujuh tahapan yang dilakukan. Salah satunya melalui perencanaan konseling (*planning treatment*) sehingga konseling dapat berjalan dengan baik. Perencanaan konseling merupakan sebuah upaya merumuskan apa yang hendak dicapai serta memberi arah pada pelaksanaan konseling sehingga mewujudkan tujuan bersama. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti dan mengkaji tentang perencanaan konseling dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* terhadap remaja korban perselingkuhan orang tua di Jemaat Alpha Omega Tarongko. Fokus dari teknik *cognitive restructuring* adalah menemukan dan

¹²Alfrida Palinggi', Wawancara oleh penulis, Tarongko, 17 Maret 2024

¹³Esther Rela Intarti, *Buku Pengantar Konseling Pastoral* (Yogyakarta: Buku Baik, 2016).

mengubah pikiran atau pernyataan diri yang tidak rasional menjadi pikiran yang rasional.¹⁴

Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ari Pratama dengan judul "*Dampak Perselingkuhan Orang Tua Terhadap Psikologis Anak (Studi Kasus di Desa Sidang Emas Kecamatan Banyuasin III Kabupaten Banyuasin)*". Di sini peneliti mengungkapkan bahwa perselingkuhan yang dilakukan oleh orang tua sangat memiliki dampak yang luar biasa terhadap anak. Dampak yang ditimbulkan ialah anak merasakan kesedihan yang sangat mendalam, anak juga kehilangan fokus belajar, serta menjadi trauma yang akan dibawa sampai dewasa.

Penelitian lainnya juga yang dilakukan oleh Citra Ayu Susanto dan Yanto Paulus Hermanto dengan judul penelitian "*Pastoral Konseling Anak korban Keluarga Perselingkuhan*". Dalam penelitian ini mereka juga membahas banyak hal mengenai dampak-dampak yang ditimbulkan oleh orang tua yang melakukan perselingkuhan terhadap psikologi perkembangan remaja. Adapun dampak yang diungkapkan dalam penelitian tersebut ialah anak merasa kecewa dan terkejut yang sangat mendalam, anak juga akan khawatir dengan masa depan mereka, serta relasi orang tua dan anak menjadi renggang karena anak merasa sulit untuk membangun kepercayaan terhadap orang tua.

Merujuk pada penelitian-penelitian yang dilakukan sebelumnya dapat diketahui bahwa dalam penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian

¹⁴ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016).225

terdahulu. Subjek pada penelitian ini ialah remaja perempuan dan laki-laki yang berusia 12-13 tahun di Jemaat Alpha Omega Tarongko.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah yang hendak dikaji dalam penelitian ini ialah bagaimana perencanaan konseling pastoral dengan teknik *cognitive restructuring* bagi remaja korban perselingkuhan orang tua di Jemaat Alpha Omega Tarongko?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perencanaan konseling pastoral dengan teknik *cognitive restructuring* bagi remaja korban perselingkuhan orang tua di Jemaat Alpha Omega Tarongko.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan pengembangan khazanah pengembangan ilmu pengetahuan serta penelitian ini diharapkan memberikan sumbangsih penelitian khususnya dalam mata kuliah konseling anak dan remaja, konseling keluarga, psikologi perkembangan, perencanaan program layanan konseling.

2. Manfaat Praktis

a. Peneliti

Menjadi pembelajaran dan pengalaman kepada peneliti untuk kehidupan rumah tangga dimasa yang akan datang.

b. Orang tua di Jemaat Alpha Omega Tarongko

Dapat mejadi referensi bagi orang tua, sehingga dapat memahami kondisi yang sedang dialami oleh remaja.

c. Remaja di Jemaat Alpha Omega Tarongko

Menjadi bahan bacaan kepada anak remaja yang mengalami perselingkuhan orang tua untuk tetap menjalani masa remaja yang baik dalam pencarian jati diri.

d. Gereja

Menjadi bahan pembelajaran dan bahan bacaan untuk Pendeta dan Majelis Gereja untuk memberikan pendampingan dan konseling bagi remaja ataupun orang tua yang mengalami hal tersebut.

E. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan ini terdiri dari:

Bab I Pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II merupakan landasan teori yang berisi mengenai remaja, tahapan konseling pastoral, teknik *cognitive restructuring*, dampak perselingkuhan, pandangan alkitab pandangan Alkitab tentang perselingkuhan.

Bab III merupakan metode penelitian yang terdiri dari jenis metode penelitian, gambaran umum lokasi penelitian, waktu dan tempat penelitian, jenis data, teknik pengumpulan data, narasumber/informan, teknik analisis data, pengujian keabsahan data, jadwal peneliti.

Bab IV merupakan temuan penelitian dan analisis yang terdiri dari deskripsi dan analisis teknik *cognitive restructuring*.

Bab V merupakan penutup yang terdiri dari Kesimpulan dan saran.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Remaja

1. Pengertian Masa Remaja

Dalam Bahasa Latin, *adolescere* merupakan “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Dan istilah modern *adolescence* memiliki arti yang cukup luas. Kematangan ini mencakup kematangan fisik, mental, emosional..¹⁵

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dalam kehidupan manusia. Hal ini mencakup beberapa hal seperti perkembangan fisik dan kognitif, sosioemosi di masa remaja.¹⁶ Masa remaja menjadi masa di mana selalu mencoba akan hal baru, mencari yang cocok dengan dirinya.

Usia remaja diklasifikasikan dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun yang terbagi menjadi tiga kategori yaitu: usia remaja awal (10-12 tahun), usia remaja madya (13-15 tahun) dan usia remaja akhir (16 hingga 19 tahun).¹⁷ Menurut Sarwono, remaja merupakan suatu periode di mana seseorang mengalami perkembangan psikologis, biologis, serta terjadinya peralihan dari

¹⁵Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Penerbit Erlangga,1980), 206.

¹⁶ John W. Santrock, *Life-Span Development*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012), 402.

¹⁷ Hikmandayani dkk, *Psikologi Perkembangan Remaja*, (Purbalingga: CV. Eureka Media Aksara, 2023), 1.

ketergantungan sosial ekonomi menjadi mandiri.¹⁸ Masa remaja juga dikenal sebagai masa transisi seseorang dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja juga menjadi periode di mana perkembangan fisik dan kognitif serta sosiemosi menuju kematangan.

2. Perkembangan Otak Remaja

Masa remaja menjadi masa di mana terjadinya perubahan yang sangat cepat dalam perkembangan fisiknya dan perubahan sikap dan pola pikirnya. Masa remaja menjadi tempat di mana mereka membutuhkan pengakuan dan penghargaan atas kemampuannya.¹⁹

Proses perkembangan yang terjadi pada remaja menuju kematangan dan kemandirian terjadi secara pesat, seiring dengan perkembangan fisik. Remaja memiliki kemampuan berpikir yang luar biasa, yang dapat dikatakan setara dengan orang dewasa.²⁰ Bersama dengan perkembangan bagian-bagian tubuh lainnya, otak remaja mengalami perkembangan. Neuron-neuron dalam otak menjadi aktif sehingga mempengaruhi perkembangan dalam pengelolaan emosi dan kemampuan dalam memproses informasi.²¹

Pada masa ini bagian otak yang mengelola emosi belum sepenuhnya berkembang, sehingga emosi pada remaja menjadi tidak stabil. Perkembangan

¹⁸ Hikmandayani dkk, Psikologi Perkembangan Remaja, 1.

¹⁹ Maryam B. Gainau, *Perkembangan Remaja dan Problematikanya* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2021), 12.

²⁰ John W. Santrock, *Life-Span Development*, 409.

²¹ Maryam B. Gainau, 12.

korteks prefrontal yang belum berkembang dengan baik memungkinkan mereka untuk mengendalikan emosi yang kuat, sehingga mengakibatkan remaja belum memiliki kemampuan untuk memperlambat emosinya.

Pola emosi pada remaja masih sama dengan pola emosi pada masa anak-anak. Namun, ada pula perbedaan yang terletak pada rangsangan dapat mengundang emosi. Pada masa remaja, mereka tidak lagi mengungkapkan kemarahan dengan amarah yang meledak-ledak namun menyampaikannya dengan menggerutu, tidak ingin berbicara, atau dengan memberikan kritikan dengan nada suara yang keras.²²

3. Perkembangan Sosioemosi Remaja

Status remaja menjadi agak kabur bagi dirinya sendiri dan orang-orang sekitarnya karena mereka berada di Tengah peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Remaja sudah tidak ingin lagi dianggap anak-anak, namun bukan juga orang dewasa. Masa remaja penuh dengan emosi yang menggelora, namun dalam pengendalian dirinya masih belum sempurna.²³

Remaja menjadi masa di mana anak menjelajahi dirinya, membentuk diri terhadap nilai-nilai dan norma yang berlaku, dan menemukan identitas dirinya.²⁴ Identitas merupakan potret diri yang tersusun atas berbagai aspek

²² Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*. 213.

²³ Yessy Nur Endah Sary, "Perkembangan kognitif dan Emosi Psikologi Masa Remaja Awal", *J-Pengmas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol 1, No.2 (Mei 2017):10.

²⁴ Nur Eva dkk, *Asesmen Anak dan Remaja: Asesmen Perkembangan Sosial-Emosional* (April 2021). 50.

yang mencakup identitas pekerjaan, identitas politik, identitas spiritual, identitas relasi, identitas prestasi, identitas seksual, identitas budaya, identitas fisik, kepribadian, minat.

Dalam berlangsungnya periode ini, masyarakat secara relatif memberikan kebebasan dalam mencoba berbagai identitas dan bebas dari tanggung jawab, mencoba berbagai peran dan kepribadian. Bahkan sebagian remaja akan membuang peran yang tidak disukai.

Remaja yang berhasil mengalahkan benturan karakter akan berkembang menjadi remaja yang dapat memandang dirinya secara segar dan memuaskan. Terlebih lagi, generasi muda yang tidak berhasil mengatasi benturan kepribadian akan merasakan kekacauan karakter. Kekacauan ini harus terlihat dengan menarik diri, menjauhi teman dan keluarga, atau mereka akan kehilangan karakternya dan terpecah menjadi alam semesta teman-temannya.²⁵

B. Tahapan Konseling Pastoral

Dalam pelaksanaan konseling pastoral dapat dilakukan dengan 2 kerangka waktu yaitu *short term* (jangka pendek) *long term* (jangka Panjang). Konseling yang menggunakan pendekatan psikoanalisis biasanya menggunakan "*short term*". Proses konseling yang dilaksanakan dalam 3-6 kali pertemuan/ sesi yang berlangsung selama 45-60 menit.

²⁵ John W. Santrock, *Life-Span Development*.438.

Konseling pastoral merupakan usaha yang teratur dan berstruktur yang dapat digunakan oleh konselor dalam menolong konseli menggunakan tahap-tahap tertentu sehingga dapat menjalankan fungsinya dengan baik, efektif dan efisien.²⁶

1. Menciptakan hubungan kepercayaan

Tahapan ini sering kali di gunakan pada awal perjumpaan. Tujuan dalam tahap ini yaitu menciptakan kepercayaan konseli kepada konselor bahwa konselor dapat dipercaya dan mampu menolongnya.

2. Mengumpulkan data (anamnesa)

Pada tahap ini konselor berusaha mengumpulkan data , informasi, fakta, termasuk bagaimana Riwayat hidup konseli dan masalah atau gangguan yang sedang dialami oleh konseli.

Dalam tahap ini konselor wajib mengumpulkan data yang akurat, relevan dan holistik dari segala aspek (fisik, mental, spiritual, dan sosial). Melalui data yang telah dikumpulkan tersebut diharapkan dapat membantu konselor untuk membuat diagnosa, *planning treatment*, dan tindakan pertolongan yang akurat dan menyeluruh.

²⁶ Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial* (Yogyakarta: AKPI, 2019), 195-197.

3. Diagnosa

Pada tahapan ini, data yang diperoleh kemudian dianalisis, mencari kaitan antara informasi yang satu dengan yang lainnya, baik dalam satu aspek maupun dalam aspek yang berbeda. Konselor menyimpulkan apa yang menjadi permasalahan utama yang sedang dialami oleh konseli.

4. *Treatment planning*

Dalam tahap *treatment planning* dilakukan saat proses anamnesa dan diagnosa telah mencukupi dan di sampaikan pada konseli dengan mengemukakan tujuan secara rinci. Selain mengungkapkan tujuan konseling konselor juga menyampaikan tindakan apa yang akan dilakukan, waktu pertemuan, durasi pertemuan, pendekatan serta teknik apa yang akan dipakai dalam proses konseling.

Wiryasaputra mendefinisikan konseling pastoral merupakan suatu proses penjumpaan yang memberikan pertolongan dengan tujuan untuk menolong manusia atau konseli sehingga dapat menghayati keberadaannya serta pengalamannya secara penuh dan utuh.²⁷ Dalam proses konseling yang akan dilakukan akan melalui 7 tahapan. Salah satu diantaranya yaitu membuat rencana tindakan (*treatment planing*).

²⁷ Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial*, 76.

Treatment Planing merupakan suatu Tindakan yang biasa dilakukan dengan tujuan mengemukakan waktu dalam setiap perjumpaan, lokasi pelaksanaan konseling pastoral, sarana dan alat yang di gunakan dalam proses konseling, jangka waktu dalam konseling (jangka Panjang atau jangka pendek), pendekatan atau Teknik yang akan digunakan.²⁸

Tahapan dalam membuat *planning treatment* pada konseling pastoral dapat dilakukan ketika telah melaksanakan anamnesa dan diagnosa.

C. Teknik Cognitive Restructuring

Prosedur pembangunan kembali mental adalah metode yang berasal dari perawatan mental. Metode ini dimaksudkan untuk membantu mencapai reaksi yang lebih mendalam.²⁹ Metodologi yang digunakan dalam proses ini bergantung pada dua anggapan, yaitu: Perenungan yang tidak masuk akal dan pemahaman yang salah, pertimbangan dan artikulasi di sekitar diri sendiri dapat diubah melalui perubahan cara pandang dan persepsi pribadi.³⁰

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

²⁸ Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial*. 197.

²⁹Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016).225

³⁰Bradley T. Erford, 225

mengembangkannya sebagai mode teoretis khususnya digunakan sebagai treatment untuk gangguan depresi. Kemudian Albert Ellis, William Glasser, dan Donald Meichenbaum mereka merupakan perintis dalam integrasinya dibidang konseling dengan pendekatan CBT ini.³¹ *Cognitive behavioral therapy* memberi pemahaman bagaimana cara untuk mengembangkan kemampuan untuk melihat segala dengan berbagai sudut pandang, mempertanyakan dan mencari landasan berpikir dengan benar serta menemukan sesuatu dari asumsi-asumsi tersebut.³²

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, serta membantu konseli dalam mengubah dan mempelajari kesalahan dalam aspek kognitif adalah beberapa aspek dari pendekatan ini. Pendekatan ini adalah pendekatan pertama yang berpusat pada suatu proses pikrian 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.³³

Pendekatan CBT menekankan pentingnya rapport (sikap penerimaan) dan aliansi tarapeutik, pendekatan ini tidak mengharuskan konseli untuk

³¹ Husamah, *A to Z Kamus Psikologi Super Lengkap*, ed. Aldo (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2015).

³² Ahmad Fuandy, *Cognitive Behavioral Therapy* (Jawa Barat: PT Indeks, 2013), 9.

³³ Bradley, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, 219–220.

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 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.

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. Dalam *CBT* terdapat beberapa teknik salah satunya merupakan teknik *cognitive restructuring*.

Meichenbaum mendeskripsikan tiga langkah dalam menajalani konseling dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*.³⁴

1. Klien menjadi sadar akan proses berpikirnya. Dalam teknik ini, penasihat didorong untuk mengajukan pertanyaan yang langsung berhubungan dengan pemikiran dan sentimen klien. Pemandu juga dapat membantu klien dengan memanfaatkan pembangunan kembali mental untuk mencapai pemikiran tertentu. Siklus ini mencakup klien membayangkan apa yang terjadi dalam gerakan lambat, sehingga klien dapat berbagi pemikiran dan perasaannya.
2. Konseli perlu mengubah proses berpikirnya. Konselor membantu klien mengevaluasi pemikiran dan keyakinannya, mendefinisikan label yang dia berikan pada dirinya sendiri. Konselor membantu klien menyadari mana pikiran yang rasional atau pikiran yang merugikan diri sendiri.
3. Konselor menginstruksikan klien untuk melakukan eksperimen pribadi dalam ranah terapeutik dan kemudian beralih ke situasi kehidupan nyata ketika klien sudah siap.

D. Dampak Perselingkuhan

Perselingkuhan yang terjadi tentu memberikan dampak bukan hanya kepada yang melakukan perselingkuhan namun juga terhadap anak. Adapun dampak dari perselingkuhan ialah:³⁵

³⁴ Bradley, 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor, 255.

- a. Munculnya rasa benci seorang anak terhadap orang tua.

Bukannya terhadap pasangan yang menimbulkan rasa kebencian namun juga pada anak. Anak menjadi benci terhadap orang tua karena anak merasa sakit hati dan dikhianati oleh orang tua.

- b. Hilangnya rasa percaya anak pada orang tua

Perselingkuhan yang terjadi, menjadikan anak hilang kepercayaan terhadap orang tua. Anak beranggapan bahwa orang tua cinta dan sangat percaya akan berbohong atau menyakitinya.

- c. Anak menjadi merasa tertekan, depresi dan stress

Perasaan dan emosi yang berkecamuk dalam diri anak, rasa bersalah dapat menjadikan anak memiliki gangguan kecemasan serta menjadi stress yang dapat berakibat fatal.

- d. Adanya trauma pada anak, sehingga memunculkan ketakutan akan pernikahan

Menjadi korban dari sebuah perselingkuhan menjadikan perubahan stigma pernikahan bagi si anak. Anak merasa bahwa ketiaan bukanlah hal yang penting. Dan pernikahan bukanlah sebuah janji yang suci lagi.

³⁵Nuris Amanulloh, Skripsi: *"Dampak Perselingkuhan Orang Tua Terhadap Terhadap Penjaminan Hak Anak Ditinjau Dari Pasal 14 Ayat 2 undang-undang nomor 35 tahun 2014 tentang Perlindungan Anak"* (Malang: UINMMI, 2018), 17.

E. Pandangan Alkitab tentang Perselingkuhan

Alkitab menggambarkan perselingkuhan sebagai perzinahan. Zina merupakan terjemahan dari dua kata yang berbeda yaitu zina dan percabulan. Kata zina berarti hubungan seksual yang dilakukan oleh laki-laki atau perempuan yang sudah menikah.

Anak dari orang tua yang melakukan perselingkuhan akan mengenang kejadian buruk yang terjadi padanya. Bahkan dalam kondisi tersebut, beberapa diantara mereka harus menghadapi teman-teman dan bahkan lingkungan sekitar yang menggunjing dan mengucilkan mereka sehingga menjadi merasa terintimidasi. Orang tua memiliki peran besar dalam perkembangan setiap anak, menjadi pribadi yang positif maupun menjadi pribadi yang negatif.

Hukum taurat secara tegas menyampaikan larangan akan perzinahan seperti yang tertulis dalam keluaran 20:14 “ jangan berzinah”. Beberapa kitab dalam perjanjian lama menuliskan mengenai perzinahan. Perzinahan sebagai sesuatu yang sangat di benci Allah. (imamat 18:26 ; Yeheskiel 22:11).

Perkawinan merupakan janji dan ikatan yang terjalin antara seorang laki-laki dan perempuan yang memiliki komitmen untuk hidup bersama. Pasangan yang telah disatukan di dalam pernikahan, mereka telah menjadi satu daging dan tidak dapat dipisahkan oleh manusia. Namun, dalam kenyataannya saat ini perpisahan dalam sebuah pernikahan mudah saja dilakukan.

1 korintus 7:4 menjelaskan bahwa istri tidak berkuasa atas tubuhnya sendiri melainkan juga suaminya. Begitu pula sebaliknya, suami juga tidak berkuasa atas tubuhnya sendiri melainkan juga istrinya. Hendaknya suami dan istri saling memahami akan kebutuhan pasangan mereka, saling peduli dan pengertian satu sama lain, terbuka serta jujur dalam membangun komunikasi. Tidak mementingkan keinginan diri sendiri dan memberikan peluang akan terjadinya sebuah perselingkuhan.

Perselingkuhan yang dilakukan oleh manusia bukan hanya dilakukan secara fisik. Namun, dengan melihat dan menginginkannya sudah termasuk dalam perselingkuhan. Seperti dalam matius 5:28 *“setiap orang yang memandang perempuan serta menginginkannya, sudah berzinah dengan dia di dalam hatinya”*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian berdasarkan penelitian kualitatif. Penulis dalam penyusunan penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Menurut Nana Sukmadinata, penelitian kualitatif merupakan sebuah penelitian yang digunakan untuk mendeskripsikan serta menganalisis suatu fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, serta persepsi orang secara individu maupun kelompok.³⁶

Melalui penelitian kualitatif, peneliti mendeskripsikan dan menguraikan lebih jauh dampak yang dialami oleh remaja yang menjadi korban dari perselingkuhan dari orang tua. Dengan melihat dampak yang ada sehingga dapat menolong remaja tersebut melalui perencanaan konseling.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penulis melakukan penelitian ini di Jemaat Alpha Omega Tarongko. Pelaksanaan penelitian ini dimulai sejak bulan April sampai Mei 2024.

³⁶Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005), 60.

Peneliti melakukan penelitian di Jemaat Alpha Omega Tarongko karena peneliti mengenal remaja yang mengalami dampak dari perselingkuhan. Serta ingin membantu subjek dengan memberikan *planing treatment* untuk dapat keluar dari masalah yang sedang dihadapi.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang tepat dalam penelitian, karena tujuan penelitian yang dilakukan adalah untuk memperoleh data, dan apabila penulis tidak mengetahui teknik pengumpulan data maka data yang diperoleh tidak akan memenuhi standar yang telah ditetapkan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

Wawancara

Wawancara merupakan tindakan yang dilakukan oleh peneliti secara langsung, di mana peneliti melakukan tatap muka dengan informan. Wawancara dapat dilakukan dengan tersembunyi maupun terbuka, dan informan mengetahui bahwa kita sedang melakukan wawancara.³⁷ Wawancara dilakukan dengan interaksi antara dua orang atau lebih dengan melakukan tanya jawab satu dengan yang lain untuk mendapatkan informasi. Pedoman dalam wawancara dalam penelitian ini dibuat sesuai dengan empat tahap dalam proses konseling pastoral dari membangun kepercayaan hingga pada *planing treatment*.

³⁷ Nur Sayidah, *Metodologi Penelitian: Disertai Dengan Contoh Penerapannya Dalam Penelitian*, (Taman Sidoarjo: Zifatama Jawara, 2018), 146.

D. Informan Penelitian

Informan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah orang yang memberi keterangan, orang yang menjadi sumber data dalam suatu penelitian.³⁸ Informan atau narasumber dalam penelitian ialah orang yang akan menjadi narasumber, dalam mencari dan menganalisis data atau informasi yang diperoleh di lapangan.³⁹ Narasumber peneliti dalam penelitian ini adalah seorang remaja di Jemaat Alpha Omega Tarongko yaitu A.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses menyusun secara sistematis data yang telah diperoleh baik dari wawancara maupun observasi dengan cara mengelompokkan data ke dalam kategori-kategori, menguraikannya ke dalam satuan-satuan, dan membuat kesimpulan agar mudah dipahami.⁴⁰ Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Reduksi Data

Informasi yang didapat para ilmuwan di lapangan sangatlah besar, membingungkan dan kacau. Oleh karena itu, membedah informasi dengan cara reduksi merupakan hal yang mendasar.

Mengurangi informasi berarti mencatat, mencatat hal-hal utama,

³⁸ Setia G Nugrah, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Surabaya: Sulita Jaya, 2013).

³⁹ Andreas B. Subagyo, *Pengantar Riset Kuantitatif dan Kualitatif*, (Yogyakarta: Kalam Hidup, 2014), 62.

⁴⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2009), 224.

memusatkan perhatian pada hal-hal penting, dan mencari contoh dan topik⁴¹. Melalui reduksi data akan memberikan gambaran yang jelas dan memudahkan penulis dalam mengumpulkan data selanjutnya.

2. Penyajian Data

Setelah reduksi data dilakukan, maka penulis akan melakukan penyusunan data agar lebih mudah dipahami. Data yang diperoleh melalui data primer yaitu melalui wawancara dan observasi. Serta melalui data sekunder yaitu dari buku-buku serta jurnal.

3. Penarikan Kesimpulan

Setelah dilakukan reduksi dan penyajian data, maka langkah selanjutnya yaitu menarik kesimpulan. Proses dari penarikan kesimpulan dalam penelitian adalah bagian yang sangat penting dilakukan karena merupakan kesimpulan dari keseluruhan hasil penelitian yang telah dilakukan. Memberikan jawaban dari rumusan masalah yaitu tentang perencanaan konseling pastoral bagi remaja korban perselingkuhan orang tua di jemaat Alpha Omega Tarongko.

F. Pengujian Keabsahan Data

Validitas data bertujuan untuk menunjukkan apakah penelitian yang akan dilakukan benar-benar ilmiah, menjamin keakuratan data yang dikumpulkan. Prosedur untuk menguji keabsahan data dilakukan berdasarkan

⁴¹ Moh. Nasir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1988), 246.

informasi yang dikumpulkan melalui wawancara. Teknik pengujian keabsahan data dilakukan dengan menggunakan uji keabsahan yang diperoleh dari sumber triangulasi data atau berbagai teknologi informasi untuk menghindari keraguan terhadap analisis data.

Metode yang digunakan dalam keabsahan data adalah triangulasi. Triangulasi merupakan cara peneliti mengumpulkan dan mengolah data kualitatif dengan cara membandingkan hasil wawancara dengan subjek penelitian.⁴² Keyakinan akan informasi yang diperoleh dalam penelitian kualitatif dapat dicapai dengan membandingkan data observasi dengan data wawancara.

G. Jadwal Penelitian

Penelitian ini direncanakan akan dilakukan pada bulan April sampai dengan bulan Mei 2024.

⁴² Dwiyanti Taruk Linggi, *Peran Konseling Keluarga Oleh Majelis Gereja Dalam Upaya Memperbaiki Konflik Keluarga Selaput Kosong Di Jemaat Hermon Patane*, (Iakn Toraja, 2023), 39.

Tabel III Jadwal penelitian

No	Kegiatan	Waktu penelitian						Ket
		Ok	Feb	Mar	Apr	Mei	juni	
1.	Pengajuan Judul Proposal							
2.	Bimbingan Proposal							
3.	Seminar Proposal							
4.	Bimbingan Skripsi penelitian							
5.	Seminar Hasil							
6.	Ujian Skripsi							

BAB IV

TEMUAN PENELITIAN DAN ANALISIS

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi hasil penelitian ini didasarkan melalui informan dalam bentuk wawancara tentang perencanaan konseling pastoral bagi remaja korban perselingkuhan orang tua. Adapun hasil penelitian dari 3 tahapan awal yang telah dilakukan, yaitu:

1. Menciptakan hubungan kepercayaan

Langkah pertama yang dilakukan dalam menciptakan hubungan kepercayaan adalah peneliti menjelaskan kepada informan maksud dan tujuan peneliti. Informan menerima dan bersedia untuk memberikan informasi dalam penelitian ini. Hal ini ditandai dengan antusiasnya informan ketika melakukan wawancara atau berjumpa dengan penulis. Respon tersebut merupakan penerimaan yang baik sebagai tahap menciptakan kepercayaan. Melihat respon baik yang diberikan oleh informan dan kesediaannya untuk menjadi informan dalam penelitian ini maka dapat di simpulkan bahwa tahapan pertama dalam konseling pastoral, yakni membangun *rapport* telah terpenuhi.

2. Mengumpulkan data (anamnesa)

Langkah kedua yang dilakukan oleh peneliti ialah mengumpulkan data atau fakta permasalahan yang dihadapi oleh informan. Upaya yang

dilakukan dalam pengumpulan data ialah melalui perjumpaan langsung dengan informan di rumah kakak ibunya dan juga di gereja. Melalui perjumpaan tersebut, peneliti menggali informasi tentang perasaan informan saat pertama kali mengetahui bahwa ayahnya berselingkuh, dan apa saja dampak yang dialami oleh informan sejak mengetahui bahwa ayahnya berselingkuh.

Berdasarkan hasil anamnesa ditemukan informan merasa kaget saat mengetahui bahwa ada perempuan lain yang tinggal bersama dengan ayahnya. Setelah orang tua informan bercerai, informan tidak lagi berkomunikasi dengan ayahnya hingga pada saat ini di usianya yang menginjak remaja dan tidak lagi menafkahi informan. Segala kebutuhan informan bersama dengan saudaranya bersumber dari sang ibu.

Informan selain mengetahui bahwa ayahnya tinggal dengan wanita lain, ia juga mengetahui bahwa ayahnya beberapa kali menikah dan bercerai. Informan juga mengetahui bahwa ayahnya memiliki beberapa anak dari hasil pernikahan sang ayah.

Informan berpikir bahwa lebih baik ketika orang tuanya memilih berpisah dari pada tetap bersama. Sekalipun ayah dan ibu informan masih bersama, tetapi ayahnya berselingkuh, maka informan tidak akan menganggap lagi ayahnya sebagai orang tua. Informan merasakan hal yang berbeda, ketika informan melihat ayahnya selalu menelfon wanita lain dan

seringkali keluar malam. Informan mengetahui bahwa ayahnya berselingkuh ketika ia mendengar ayahnya berbicara melalui telfon.

Informan mengungkapkan bahwa ketika ayahnya akan menjemput mereka untuk kembali, informan tidak ingin ikut dengan ayahnya. Informan membenci sikap ayahnya yang tidak bertanggung jawab kepada keluarganya dan sikap ayahnya yang sering berganti pasangan. Bahkan untuk sekedar berbicara dengan ayahnya melalui telfon informan tidak ingin lagi.

Meski, orang tua informan sudah bercerai namun, informan memiliki hubungan yang dekat dengan sang ibu, ia dan sang ibu sering bertukar cerita tentang apa saja yang informan rasakan dan lakukan, dan bahkan informan juga menceritakan siapa saja yang dekat dengannya. Selain dengan ibu, informan juga masih memiliki hubungan yang dekat dengan kedua adiknya, mereka sering berbagi cerita satu dengan yang lainnya seperti, apa yang mereka inginkan dan cita-cita ketika besar nanti.

Ketika informan mengalami stres dengan hal yang terjadi kepadanya, ia sering melampiaskannya dengan bernyanyi, bermain pianika atau terkadang melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu. Selain melakukan hal tersebut terkadang informan juga lebih memilih untuk tidak melakukan apapun dan juga lebih memilih untuk tidur.

Setelah semua kejadian yang dialami oleh informan, ia merasakan ketakutan atas pernikahan dan saat ini informan memilih tidak berpacaran.

Informan merasa takut jika suatu saat laki-laki yang dekat dengannya akan melakukan hal yang sama seperti yang dilakukan oleh ayahnya yaitu memiliki perempuan lain.

3. Menyimpulkan sumber masalah (diagnosa)

Berdasarkan uraian tahap *anamnesa* di atas penulis menyimpulkan bahwa perselingkuhan orang tua memberikan dampak yang sangat besar bagi remaja korban perselingkuhan. Adapun dampak yang dialami oleh informan yaitu:

a. Hilangnya kepercayaan pada ayah

Informan menjadi anak yang tidak lagi memiliki kepercayaan kepada ayahnya. Informan beranggapan bahwa ayahnya tidak lagi menyayangi mereka. Selain karena ayahnya memiliki perempuan lain, informan merasa tidak percaya lagi kepada ayahnya karena sikap ayahnya yang tidak bertanggung jawab dalam memberikan nafkah kepada informan dan saudaranya.

b. Adanya ketakutan untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis

Melihat apa yang terjadi kepada ibunya, menjadikan informan memiliki ketakutan untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis. Bahkan, informan memiliki ketakutan untuk menjalani pernikahan. Informan merasa takut apabila suatu saat nanti yang dilakukan oleh ayahnya akan terjadi pada dirinya.

c. Munculnya rasa benci pada ayah

Perasaan dan emosi pada informan, dirinya merasakan kebencian terhadap ayahnya sendiri, disebabkan karena ayahnya memiliki perempuan lain selain ibunya. Selain itu, ayahnya juga tidak lagi bertanggung jawab untuk memberikan nafkah kepada informan dan saudaranya. Informan merasa sakit hati dan merasa bahwa ayah tidak lagi berarti baginya.

Berdasarkan hal di atas, informan cenderung mengalami *trust issue*. *Trust Issue* merupakan kondisi di mana seseorang tidak mudah untuk mempercayai orang lain. Salah satu penyebabnya ialah pengalaman buruk di masa lalu.

4. Membuat perencanaan tindakan (*planing treatment*)

Setelah 3 tahapan yang telah penulis lakukan, mulai dari tahap membangun kepercayaan (*rapport*), mengumpulkan data (*anamnesa*), dan mengumpulkan sumber masalah (*diagnose*). Selanjutnya tahapan yang dilakukan ialah tahap merencanakan tindakan (*treatment planing*). Rencana tindakan tersebut meliputi:

a. Merumuskan tujuan konseling pastoral

Pada tahapan rencana ini, penulis menjelaskan kepada informan A bahwa tujuan dari perencanaan konseling pastoral ini didasarkan pada anamnesa. Dengan demikian, tujuan konseling pastoral adalah mampu mengubah pola pikir A, sehingga ia dapat berdamai dengan keadaannya dan tidak ada lagi rasa benci pada ayahnya, serta dapat membangun kepercayaan lagi pada orang lain. Setelah itu, penulis menjelaskan kepada

informan A bahwa untuk dapat keluar dari masalah yang sedang dihadapi diperlukan sebuah teknik. Teknik yang digunakan ialah teknik *cognitive restructuring*.

Teknik *cognitive restructuring* terdiri dari 3 tahapan: *pertama*, menyadari pikiran-pikirannya; *kedua*, mengubah proses pikiran informan, mengevaluasi pikiran dan keyakinannya; *ketiga*, mengeksplorasi dan mengubah ide tentang dirinya dan dunia.

b. Perancangan teknik *cognitive restructuring*

Didasarkan pada hasil *anamnesa* dan diagnosa dilakukan tindak lanjut dengan menggunakan pendekatan perilaku-kognitif melalui teknik *cognitive restructuring*. Waktu dan tempat perjumpaan dalam proses konseling sangat penting untuk proses konseling. Hal ini, disepakati bersama dengan konseli. Penulis dalam penelitian ini merencanakan proses konseling di gedung gereja (ruang TU). Sarana yang digunakan adalah gedung gereja Jemaat Alpha Omega Tarongko, musik rilaksasi tepatnya di ruangan TU. Jangka waktu yang digunakan penulis pada setiap perjumpaan adalah 30 menit. Peneliti berharap dengan waktu 30 menit, informan dapat merasa nyaman dan aman, tidak merasa adanya tekanan.

Perencanaan teknik *cognitive restructuring* dilakukan dengan 3 langkah yaitu:

1. Sesi pertama (langkah I)

Pertemuan dilaksanakan di gereja (ruang TU) pada sore hari. Perjumpaan ini dirancang sekitar 30 menit. Melalui perjumpaan ini, penulis membuka dengan doa. Pada pertemuan ini, ada beberapa kegiatan yang dirancang untuk menyadarkan pikiran dan perasaan konseli. Pertama, penulis dapat memberikan pertanyaan:

“bagaimana perasaanmu ketika bertemu lagi dengan ayahmu?”

“apakah kamu pernah berpikiran bahwa hal tersebut terjadi karena dirimu?”

“apa yang membuatmu meyakini bahwa kejadian tersebut terjadi karena dirimu?”

Kedua, menggunakan *imagery reconstruction* dengan mengatakan:

“bisakah kamu menejamkan matamu dan dengarkan instruksi saya, bayangkan secara gerak lambat saat ini ayahmu berada di depanmu, apa saja yang ingin kamu katakan dan lakukan?”

Ketiga, melibatkan pemberian nasihat dengan mengatakan:

“jika teman kamu yang mengalami hal yang serupa dengan kamu lalu ia menyampaikan akan keadaannya kepada kamu apa yang akan kamu katakan kepadanya?”

Keempat adalah *self-monitoring* (memantau diri sendiri)

“setelah ini, ketika nanti kamu pulang siapkan satu buku, di dalam buku ini nanti kamu akan menuliskan dan mendeskripsikan tentang semua kejadian itu dan pikiran serta perasaan apa saja yang kamu alami”

Selanjutnya informan diinstruksikan : *silahkan anda tarik nafas pelan-pelan lewat hidung, tahan 2 detik lalu hembuskan lewat hidung selama 6 detik, kita ulang lagi ya. Apakah sudah siap? Sekarang anda coba membayangkan ayah anda benar-benar hadir dan membawa kamu bersama saudaramu untuk tinggal bersamanya lagi. apa yang akan kamu lakukan?* Informan diberi waktu sekitar 5 menit untuk mengutarakan perasaannya.

Ketika informan A menyampaikan semua hal tersebut, maka penulis memposisikan diri sebagai pendengar yang baik, dan selama proses itu berlangsung penulis akan berusaha dengan baik untuk menghindari sikap menghakimi dan memberi penilaian kepada informan.

Maka, selanjutnya untuk mengakhiri perjumpaan tersebut penulis memberikan kutipan Alkitab dari filipi 1:6 *"Akan hal ini aku yakin sepenuhnya, yaitu Ia, yang memulai pekerjaan yang baik diantara kamu, akan meneruskannya sampai pada akhirnya pada hari Kristus Yesus."* Penulis mengajak informan untuk merenungkan dan merefleksikan tentang ayat tersebut bahwa pekerjaan Allah selalu baik bagi setiap manusia, kesetiaanNya akan senantiasa tersedia bagi setiap orang yang setia kepadaNya. Ayat ini penulis pilih karena dalam situasi yang dialami oleh informan saat ini, Tuhan tidak akan meninggalkannya karena Tuhan akan bekerja dalam kehidupan informan untuk menolong agar dapat kuat dalam menghadapi setiap pergumulannya. Selanjutnya perjumpaan ini diakhiri doa oleh penulis.

2. Sesi kedua (langkah II)

Memasuki tahapan yang kedua, selanjutnya penulis membuka dalam doa. Rancangan waktu yang akan dilalui sekitar 30-60 menit. Penulis akan menjelaskan apa saja yang akan dilakukan dalam pertemuan ini. Berdasarkan cara dalam teknik *cognitive restructuring* yang kedua yaitu penulis membantu informan untuk mengevaluasi pikiran dan keyakinannya. Penulis akan membantu informan untuk melihat apa yang telah dilakukan oleh ayahnya sehingga berdampak pada logika yang keliru terhadap kepercayaannya kepada sebuah hubungan. Penulis akan memberikan pertanyaan

Setelah informan memberikan jawabannya pada langkah pertama, dan menyampaikan perasaannya, penulis akan melihat dan memilah pikiran-pikiran yang rasional atau *self-defeating*. *Self-defeating* merupakan perilaku yang mengarah pada suatu tindakan yang merugikan diri sendiri, serta memiliki pandangan negatif mengenai diri sendiri.⁴³ Konselor dapat diberikan pertolongan dengan menggunakan dukungan teori dari bidang ilmu logika dan juga menggunakan pendekatan rasional emotif dan pastoral. Penulis akan menolong informan untuk lebih terbuka, serta belajar untuk berdamai dengan keadaannya saat ini sehingga dapat membangun kepercayaan dengan orang lain dan belajar untuk dapat mengurangi rasa benci terhadap ayahnya. Setelah itu pertemuan ini kembali ditutup dalam doa oleh penulis.

⁴³ Sigit Ari Wibowo, Penerapan Konseling Individu dengan Teknik Logoterapi Untuk Menurunkan *Self-defeating* Pada Siswa Sekolah Menengah Atas, 65-68.

3. Sesi ketiga (langkah III)

Seperti pada perjumpaan sebelumnya, mengawali perjumpaan ketiga penulis membuka dalam doa. Pada perjumpaan ini penulis menanyakan kepada informan mengenai aspek-aspek penting dalam kehidupannya. *Menurut kamu, apa saja yang menjadi aspek penting dalam kehidupanmu?* Berdasarkan pada perspektif yang dipilih oleh informan, penulis menginstruksikan kepada informan untuk mengeksplorasi dan mengubah ide tentang dirinya dan dunia dengan cara melakukan *role play*, sebelum melakukannya langsung pada kehidupan nyata setelah konseli telah siap.

Dengan demikian, penulis mengakhiri perjumpaan dengan informan. Penulis memberikan penguatan dan motivasi berupa *quotes* "*jadilah tuan terbaik bagi diri sendiri, jangan menjadi budak emosi negatif, pikiran buruk atau perilaku yang tidak bermanfaat*" kepada informan untuk menerapkan proses perubahan pola pikirnya. Setelah membaca ayat tersebut, penulis kembali menutup dalam doa. Dalam setiap pertemuan penulis mengajak informan untuk memulai dan menutup setiap pertemuan dalam doa untuk semakin memahami bahwa Allah turut bekerja dalam setiap hal yang kita lakukan. Melalui doa kita diberikan kekuatan untuk dapat melewati setiap pergumulan hidup yang terjadi.

B. Analisis Teknik Cognitive Restructuring

Berdasarkan dari pemaparan hasil penelitian melalui teknik *cognitive restructuring* di atas, maka ditarik sebuah hasil analisis sebagai berikut.

Masa remaja adalah periode usia di mana orang-orang menjadi terkoordinasi dalam masyarakat dewasa, usia di mana anak-anak merasa setara dengan orang tuanya. Menurut Santrock, masa muda merupakan masa perubahan eksistensi manusia, dari masa remaja menuju masa dewasa . Hal ini berkaitan dengan beberapa hal seperti perkembangan fisik dan kognitif, sosioemosi⁴⁴. Berada dalam masa peralihan antara masa remaja dan dewasa, remaja tidak perlu lagi dipandang sebagai anak-anak. Pra-dewasa adalah masa di mana ia akan menyelidiki dirinya sendiri dan menelusuri karakternya.

Didasarkan pada hasil wawancara penulis dengan informan yang telah dipaparkan pada hasil penelitian, penulis menganalisis perselingkuhan yang dilakukan oleh orang tua memiliki dampak yang besar pada pertumbuhan anak. Anak hidup dalam kebencian terhadap orang tua dan menjadikan anak memiliki ketakutan untuk menjalani sebuah hubungan. Pengalaman buruk yang dialami menjadikan remaja membentuk persepsi negatif akan kesetiaan dan tidak lagi percaya pada sebuah hubungan. Bukan hanya berdampak pada rasa percaya akan hubungan namun remaja menjadi tidak

⁴⁴ John W. Santrock, *Life-Span Development*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012), 402.

lagi percaya pada orang tua. Remaja merasa tidak leluasa lagi untuk menyampaikan perasaan dan isi hati pada orang tua karena merasa tidak lagi sama seperti sebelum mengetahui perselingkuhan yang terjadi. Melalui konseling pastoral, diharapkan dapat menolong A untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi dengan menggunakan salah satu teknik konseling yaitu teknik *cognitive restructuring*.

Menurut Eford *cognitive restructuring* merupakan sebuah teknik yang berasal dari terapi dan sering kali dikaitkan dengan karya Albert Ellis, Aaron Beck. Teknik *cognitive restructuring* melibatkan prinsip belajar pada pikiran dalam penerapannya. Teknik ini dirancang untuk menolong dalam mencapai respons emosional yang lebih baik dengan cara mengubah kebiasaan pikiran irasional menjadi rasional.⁴⁵ Melalui tahapan konseling pastoral, informan ditolong untuk menyadari keberadaannya untuk tiba pada tahap dapat menerima serta berdamai dengan keadaannya saat ini. Teknik *cognitive restructuring* dirancang sebagai sebuah cara untuk dapat menolong seseorang agar dapat mengubah pola pikir yang buruk menuju pada pola pikir yang lebih baik. Dengan demikian pada perjumpaan selanjutnya informan mulai masuk pada sesi penerapan teknik *cognitive restructuring*.

⁴⁵ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016).225

Perencanaan konseling pastoral yang penulis sampaikan pada deskripsi hasil penelitian melalui 3 langkah dapat dinyatakan bahwa teknik *cognitive restructuring* merupakan sebuah cara yang dapat digunakan untuk membantu informan dalam merencanakan proses konseling. Teknik *cognitive restructuring* digunakan oleh penulis karena dapat membantu seseorang untuk merekonstruksi kembali pikiran dan keyakinannya yang negatif menjadi positif. Dengan demikian, informan A diharapkan mampu untuk berdamai dengan keadaannya dan tidak ada lagi rasa benci yang ada pada dirinya kepada ayahnya, serta informan A dapat membangun kepercayaan lagi pada orang lain.

Langkah pertama teknik *cognitive restructuring* ialah membantu konseli untuk menyadari pikiran-pikirannya. Hal ini dilakukan agar informan memiliki kesanggupan untuk menyadari dirinya sendiri sehingga memungkinkannya untuk berpikir rasional. Dalam proses ini, konseli akan diberikan beberapa pertanyaan yang berkaitan langsung dengan perasaan dan pikirannya. Melalui pertanyaan dan *self-monitoring* ini diharapkan informan dapat mendeskripsikan pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan seputar kejadian tersebut. Ketika A menuliskan perasaan dan pikirannya tentang ayahnya di sebuah buku akan memudahkan A untuk menyampaikan perasaannya. Hal ini menolong untuk memperbaiki suasana dan perasaan serta mengubah struktur keyakinan dan pikiran.

Langkah kedua teknik *cognitive restructuring* adalah mengubah proses pikiran informan. Dalam melaksanakan proses ini konselor akan memilah pikiran-pikiran informan yang rasional dan yang bersifat *self-defeating* berdasarkan dari jawaban yang disampaikan oleh informan pada langkah pertama. Dalam proses ini, konselor membantu informan untuk menilai pikiran, keyakinan, dan logika yang salah. Dengan dukungan teori tersebut menolong konseli untuk mengevaluasi logika yang keliru dan pikiran yang irasional.

Langkah ketiga dalam teknik *cognitive restructuring* adalah mengeksplorasi dan mengubah pemikiran seseorang tentang dirinya dan dunia sekitarnya. Informan diinstruksikan oleh konselor untuk memilih aspek-aspek penting dalam kehidupannya. Berdasarkan pada jawaban yang disampaikan oleh informan selanjutnya, akan diinstruksikan untuk mengeksplorasinya dalam ranah terapeutik atau dengan cara melakukan *role play* sebelum beralih pada situasi yang nyata ketika informan telah siap.

Teknik *cognitive restructuring* membantu koselor dalam menjelaskan, mempertimbangkan pikiran-pikiran yang irasional menuju pada pikiran yang lebih baik. Teknik ini cocok untuk digunakan pada remaja yang berada dalam kecemasan dan ketakutan pada situasi-situasi tertentu. Dengan mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional yang menimbulkan perasaan cemas dan ketakutan, remaja dapat belajar untuk menantang pikiran yang menyebabkan terjadinya *self-defeating*.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Perencanaan konseling pastoral bagi remaja korban perselingkuhan orang tua di Jemaat Alpha Omega Tarongko dilakukan dengan beberapa tahapan: 1) tahap membangun kepercayaan (membangun *rapport*). Konselor melakukan beberapa cara dalam melakukan tahap ini seperti bertukar cerita setelah ibadah sekolah minggu. Pada tahap ini konseli memberikan respon yang baik dan bersedia untuk terbuka pada konselor. 2) Mengumpulkan data (*anamnesa*). Dalam mengumpulkan data peneliti memberikan beberapa pertanyaan seperti perasaan konseli saat pertama kali mengetahui ayahnya berselingkuh. Pada tahap ini ditemukan reaksi konseli saat pertama kali mengetahui ayahnya memiliki istri lain, pengaruh perselingkuhan pada dirinya, hubungan konseli dengan keluarganya. Konseli menyampaikan rasa bencinya kepada ayah dan tidak lagi percaya pada ayahnya. 3) *Diagnosa*, didasarkan pada *anamnesa* maka *diagnosa* yang dapat di berikan ialah konseli kecederungan mengalami *trust issue*. 4) *Treatment planing* (membuat perencanaan tindakan).

Perencanaan konseling pastoral yang akan dilakukan menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Langkah pertama, konselor akan membantu konseli untuk menyadari akan pikiran-pikirannya, sehingga konseli mampu untuk menyadari dirinya dan berpikir rasional. Konseli merasa bahwa yang terjadi pada orang

tuanya oleh karena kesalahannya. Langkah kedua, konselor membantu mengubah proses pikiran konseli dengan menggunakan teori *rasional emotive*, ilmu logika. Langkah ketiga adalah membantu konseli dalam mengeksplorasi serta mengubah pandangan tentang dirinya melalui metode *role play*.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas, penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Orang tua di Jemaat Alpha Omega Tarongko sebaiknya, semakin memperlengkapi diri dengan ilmu pola asuh, serta membangun komunikasi yang baik dengan anak untuk dapat memahami perasaan anak.
2. Remaja di Jemaat Alpha Omega Tarongko seharusnya membangun pola pikir yang rasional untuk menyampaikan perasaannya pada orang tua, semakin mendekatkan diri pada Tuhan dalam segala situasi.
3. Pendeta dan majelis gereja Jemaat Alpha Omega Tarongko diharapkan dapat memberikan perhatian khusus dan pendampingan bagi setiap remaja yang menjadi korban perselingkuhan orang tua melalui program kerja dengan melibatkan remaja dalam pelayanan *song leader*, kegiatan remaja nasional.

4. Peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dikembangkan pada tahap *treatment*, dimana tahap *treatment* adalah upaya untuk melakukan konseling khususnya bagi korban perselingkuhan orang tua.

DAFTAR PUSTAKA

- Erford ,Bradley T. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- Fuandy, Ahmad. *Cognitive Behavioral Therapy*. Jawa Barat: PT Indeks, 2013.
- Gainau, Maryam B. *Perkembangan Remaja dan Problematikanya*. Yogyakarta: PT Kanisius, 2021.
- Hikmandayani dkk. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Purbalingga: CV Eureka Media Akasara. 2023.
- Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Penerbit Erlangga, 1980.
- Husamah. *A to Z Kamus Psikologi Super Lengkap*. Edited by Aldo. Yogyakarta: Penerbit Andi, 2015.
- Santrock, Jhon W. *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012.
- Subagyo, Andreas B. *Pengantar Riset Kuantitatif dan Kualitatif*.Yogyakarta: Kalam Hidup, 2015.
- Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2012.
- Wiryasaputra, Totok S. *Konseling Pastoral Di Era Milenial*. Yogyakarta: AKPI, 2019.
- Jurnal:**
- Amalia, Rinanda Rizky, Iis Kurniasih. "Ketidaksetiaan: Eksplorasi Ilmiah tentang Perselingkuhan," *Buletin Psikologi*. (2021):218.
- Amanulloh,Nuris. "*Dampak Perselingkuhan Orang Tua Terhadap Penjaminan Hak Anak Ditinjau Dari Pasal 14 ayat 2 undang-undang nomor 35 tahun 2014 tentang Perlindungan Anak*" Skripsi, UINMMI, 2018.
- Eva, Nur dkk. "*Asesmen Anak dan Remaja: Asesmen Perkembangan Sosial Emosional*, (April 2021):50.
- Kartika, Sari. "*Forgiveness pada Istri sebagai Upaya untuk Mengembalikan Keutuhan Rumah Tangga Akibat Perselingkuhan Suami*", *Kuala: Jurnal Psikologi Undip*, (2021): 51-52.

Lese, Erniwati. "Perananan Konselor Mengatasi Perselingkuhan Dalam Hubungan Pernikahan Kristen Di Desa Sibaibai Sikakap Mentawai," *Jurnal Teologi, Misiologi dan Pendidikan*, no.2 (2021):59.

Pratama, Ari. "Dampak Perselingkuhan Orang Tua Terhadap Psikologi Anak (Studi Kasus di Desa Sidang Emas Kecamatan Banyuasin III Kabupaten Banyuasin)" Skripsi, Palembang,2017.

Sary, Yessy Nur Endah, " Perkembangan kognitif dan Emosi Pdikologi Masa Remaja Awal," *J-Pengmas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, No 2 (Mei 2017): 10.

Susanto, Citra Ayu, Yanto Paulus Hermanto. "Pastoral Konseling Anak Korban Keluarga Perselingkuhan," *Jurnal Teologi Biblika dan Praktika*, Vol.4 No.2 (2023):286.

Wawancara:

Informan A, wawancara oleh penulis, Tarongko, Tana Toraja, 21 Mei 2024

Palinggi', Alfrida, wawancara oleh penulis, Tarongko, Tana Toraja, 17 Maret 2024.

Transkrip wawancara sesi 1

	Verbatim	No	Keterangan
P	Halo dek, bagaimana mi kabarnya hari ini	1	
S	iya kak, sudah baik mi kak	2	
P	ehh, kayak yang kubilang itu hari banya mau ku tanya- tanya kan ko. Ndak papa ji?	3	
S	iyo kak, ndak papa ji	4	
P	eee, mu tau apa masalahnya mama mu sama bapakmu?	5	
S	ohh eh, kayak bagaimana lek, begini ceritanya waktu kan begini waktu kan maukan ke samarinda tapi tidak ku mama ku tidak tanya papaku, terus masih kelas berapa na itu ndak ku tau mi yang penting belumpa sekolah terus ini papaku kan sampai mokan di samarinda na terus ada perempuan mencuci piring begitu depan rumah. kan masuk mo ku bilang papa, baru to nabilang begini kaget to masuk berdiri ke tempat tidur bangun begitu terus na bilang begini sama siapa ko datang sama mama eh itu yang ee terus selesai itu kayak bagaimana lek ndak ku ingat mi disitu terus ee itu mamaku kan masuk mi karna kaget karna ada cewek di depan to na terus itu perempuan kayak langsung pulang abis itu papaku kaget liat mamaku itu kayak ini kan kayak ini tehel tapi ditaro disini papaku terus sini mamaku na terus kayak ee selesai itu tidak anu mamaku disitu tidak tinggal di papaku mi to pigi tinggal di mama Elma di tanteku mama tuaku terus tinggal mokan di situ terus tiba-tiba eh pulang kan lagi na jemputkan neneku datang kan lagi kicerita mi na terus selesai to mak telpon lagi mamaku ke papaku mokan ke situ terus kesitu mokan eh pas pas banjir samarinda na terus itu rumahnya papaku mamaknya papaku ee kayak bagaima lek ssudah dank anu mi to kayak tidak boleh mi di temapti papaku kan tinggal di temannya jadi kayak tinggal mokan di depan rumah itu bermalam kan disitu na terus tiba-tiba datang mi nenekku itu jemput na ee ke mama tuaku baru pulang terus itu selesaikan pulang itu na cerita smeua mi jadi langsung anu mamaku itu langsung na bilang to bilang eeh ndak mau mo saya deh biar mi kuu sendiri saja jaga anak-anakku to ah terus na bilang na bilang kayak kayak tidak anu mi disitu langsung keluar kayak langsung menelp datang papaku itu ke toraja bilang begini eh apa itu leh ndak tau mi apa nabilang itu yang kemabali lagi kesamarinda menelpon	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	pengelolaan informasi= A merasakan hal lain ketika ada seorang perempuan lain berada dirumahnya

	<p>minta kartu apa itu ndak ku ingat kartu keluarga ka ya kartu apa terus na bilang begini bilang e na bilang mamaku mau mi minta cerai jadi saya sampai sekarnag tidak pernah menelpon ndak pernah apa</p>		
P	ndak pernah moko hubungan sama bapakmu	31	
S	tidak pernah biar kirim uang tidak pernah	32	s tidak lagi berkomunikasi dengan ayahnya
P	ndak pernah mi?	33	
S	eemm	34	
P	ee itu yang yang cewek yang cuci piring mu tau siapa?	35	
S	tidak ku taumi ya yang penting kuliati dari mukanya to mak pirang	36	
P	berti tinggal sama bapakmu itu	37	

S	iyaa tapi ada mi sekarang istri barunya begitu to sekarang(terjadi penekanan kata) tapi kayak cerai mi itu istrinya juga kayak jandami eeh tiga anaknya eh terus sama ii papaku tiga anaknya cewek pi lagi ee na suami istri papaku sama itu ndak tau itu orang ee ada mi anaknya dua ee bbagaimana lek sepasang begitu, trus habis itu cerai lagi itu. ndak tau mi lagi kemana	38 39 40 41 42	S mengetahui bahwa ayahnya mempunyai beberapa istri dan mengetahui ayahnya beberapa kali menikah dan bercerai
P	ndak ada pi kabarnya sekarang?	43	
S	ndak ada itu hari kecuali tanteku masih akrab sama mamaku	44	S masih memiliki hubungan yang dekat dengan saudara ayahnya
P	itu yang waktu mu tau itu bilang ada cewek papamu disana bemana murasa?	45	
S	kayak lain-lain. Kukira temannya tapi heranna juga to masa temannya ini mau cuci piring disini, na bukan dia makan. Kaget na juga disitu kenapa ada tiba-tiba ada cewek. Terus masuk mo itu jadi ndak ku tau mi ceritanya lagi	46 47 48	emosi: merasakan perasaan yang berbeda, merasa heran, merasa kaget
P	jadi kayak lain-lain murasa?	49	
S	iyo kayak lain-lain. Mamakku juga kayak syok begitu. Yang bikin heranku itu kenapa bisa perempuan baru datang baru langsung cuci piring.	50 51	S merasa kaget atas apa yang dia lihat
P	tinggal mungkin disitu ya?	52	

S	<p>iaya kayaknya tinggal ii disitu. Ee terus ada juga cerita itu hari waktu masih tinggal pi ka di samrinda ini kan didepan rumah to kan jalan besar, jalan raya besar terus tiba-tiba ada cewek dua orang kecelakaan terus di kasih bawa kerumah heranku mamaku juga kek heran terus pigi masuk kamar menangis to kan seharusnya to orang lain yang obati kenapa papaku harus obat-obati kakinya begitu jadi disitu mamaku kek ai tidak mau mo saya sama ini begitu ee kalau ku pikir pikir ini e bagus mi juga mamaku cerai sama papaku karena ee biar apa leh biar biar masih sama mamaku sama papaku tidak akan kuanggap begitu papaku sendiri</p>	53 54 55 56 57 58 59 60	<p>1. S berpikir bahwa lebih baik ibu dan ayahnya bercerai</p> <p>2. seklaipun ibu dan ayah S bersama tetapi berselingkuh maka S tidak akan lagi menganggap ayahnya sebagai orang tua</p>
P	oo kenapa ko bisa mikir kaya gitu?	61	
S	karna bagaimana lek dari pertama saja, pertama kali na ke samarinda kayak lain-lain firasat ku to kayak ada terus orang telpon baru selalu keluar malam	626 3	s merasakah firasat yang berbeda, saat melihat ayahnya selalu menelfon dan keluar malam
P	ooh kalau ada orang telpon ii lagi pernah ko kah dengar ii kayak apa nabilang?	64	
S	iyo di dalam kamar pernah	65	
P	apa nabilang	66	

S	<p>nabilang , kan na speaker. Terus kan dalam kamar saya depan pintu mendengar terus langsung nabialng begini bilang eehh oiya nanti malam pi saya datang kesitu di mana oh iya dsitukah nanti saya tunggu di masjid ya oh iya nanti saya datang kesitu ee jadi kan heran mi saya to ee kubilang mau kemana pak na bilang mi begini eh itu mau urus pekerjaan sebentar baru tiba tiba depan rumah kan itu jalan raya nyebrang sedikit kan masjid na terus wi siapa itu nasamai disana teman kerjanya kah dia begitu sekali, perempuan terus ku bilang kenapa begini kenapa kah dia kayak e kayak bemana lek papaku manna beda dari ee dari saudara-saudaranya begitu di tau kalau dia manna ji laki-laki tapi kan dia laki-laki to tidak kasih begitu perempuan kasih begitu mamaku begitu</p>	<p>67 68 69 70 71 72 73 74 75 76</p>	<p>S mengetahui bahwa ayahnya berselingkuh ketika ia mendengar ayahnya berbicara melalui telepon.</p>
P	<p>berarti waktu baru pertama mu tau masih kecil poko lek</p>	<p>77</p>	
s	<p>iyaa, itu biasa kalo di rumah na itu pulang sekolah ku bilang begini bilang ihh bodo-bodonya itu mamaku mau menikah sama bapakku begitu seklai orangnya. Mau kutanya mamaku tapi maluna takutna. Kubilang nanti kalo ku tanya kenapa komi mau menikah sama papa nanti na bilang mamaku kenapa ko mau ikut campur itu kan. jadi diam bang mi ka saya itu kuingat-ingat bang pi itu masa lalu ku dulu itu..</p>	<p>78 77 79 80 81</p>	
P	<p>itu waktu mu tau kan kaget ko to apa mu bikin itu waktunya mu tau kalau begini ternyata bapakmu. Bemana ko itu hari ee kayak atasi itu?</p>	<p>82 83 84</p>	

S	marah na, ku bilang begini kedepan mamaku sama papaku sebelum datang kan ke toraja kenapa komikah kamu mak mau bang cerai terus na nati siapa yang mau jaga na sama adek adekku siapa yang mau biyai na terus na bilang mamakku begini bilang biar mi mama saja nak jagako nanti mamak yang ee carikan ko uang begitu na terus ku bilang begini ae kenapah saya bangji dalam kelas tidak punya bapak begitu to terus tiba-tiba na cerita temanku kalau begitu juga papaknya kayak di morowali kerja to baru pergi ii anui mamaknya teruss e menangis juga temanku disitu kubilang begini bilang jangan moko kita ini karna anak pertama ko jangan ko ee jan ko penakut harus ko jaga mamamu nenekmu sama adek-adekmu begitu	85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96	emosi : s marah akan keadaannya saat ini yang mana orang tuanya bercerai S merasa khawatir akan masa depannya ketika orang tuanya bercerai.
P	jadi waktu marah ko apa mu buat itu?	97	
S	kayak stresna saya sendiri	98	
P	mupendam sendiri?	99	
S	iyaa itu kayak ku bilang mau na buat apa ini ku bilang begitu	100	
P	jadi tidak mu kasih keluar, mialnya kayak tidur atau apaa	101	
S	pernah na kek satu malaman tidak pernah ka tidur karna ku pikirkan terus itu	102 103	
P	kek tidak bisa sekali tidur leh?	104	
S	iyoo tidak bisa karna kayak kepikiran to begitu baru ku bilang begini e ai kenapa kah juga ee harus pikirkan to urusannya mi dia mamakku itu sama papaku terus to ee tiba-tiba datang mamaku nabilang begini oo kenapa ko belum tidur kubilang tidak ji	105 106 107 108	s sering kali memikirkan untuk tidak ikut serta dalam permasalahan orang tuanya
P	jadi mukayak mu tutupi dari mamakmu?	109	
S	iya karna tidak mau na kalau ketahuan begitu	110	
P	dari yang masalahnya bapakkmu ini ada kokah benci sama bapakmu?	111 112	

S	ada. Begini misalnya datang to bilang misalnya datang bilang mau na ambil ini Marwah kah Key ka saya ka kubilaang kenapakah komi ambilkan dari bertiga ku kira ada mi anakmi kalau tidak ada tinggal komi sendiri jan komi bawa-bawa kami nanti kalau tidak ada uang mi kami mi jual bagaimana..	113 114 115 116 117	s membenci ayahnya, dan tidak ingin ketika suatu saat ayahnya datang untuk menjemput mereka kembali
P	ndak mau moko ketemu sama bapakmu	118	
S	tidak	119	
P	smaa sekali tidak mau mi ko?	120	
S	tidak , biar ketemu satu kali tidak mau na	121	
P	jadi sekarang tidak pernah mi menelfon atau bagaimana	122	
S	tidak pernah kecuali tanteku dari papaku menelpon terus setiap hari.	123 124	
P	tapi papamu tidak pernah mi?	125	
S	ndak pernah. Pernah datang ke rumahnya tanteku pas pasnya kan menelpon sama tanteku tapi bicara i sama mamaku na bilang mana Aurel, na bilang mamaku mau ko kah bicara kubilang ngapain na saya mau bicara sama itu bukan mi saya siapa-siapaku itu ee terus na bilang mi mamaku bilang, ee kukasih sengaja kasih keras to biar na dengar biar kapok sendiri, na bilang mi mamaku to dengarko sendiri itu apa yang na bilang tidak mau mi dia liat ko tidak mau mi ketemuko tidak mu mi na bicarai ko na bilang mi mamaku juga jan miko ee telpon telpon kan lagi di sini karna tidak ada mi masalah mi sama mamaku sama kami bertiga begitu.	126 127 128 129 130 131 132	s tidak ingin lagi untuk berbicara dengan ayahnya bahkan tidak ingin lagi untuk berjumpa.
P	umur berapa ko itu hari itu na cerai bapakmu sama mamamu?	133	
S	ee umur kelas 3 kah kelas 4 kelas 5 kan di baptismo itu. Iyo kelas 4	134	

P	dari masalah mu sama bapakmu ini ada ko kah yang pernah merasa kayak bemana lek merasa ko iri sama teman-temanmu	135 136	
S	eehh hehe pernah begini kan ceritanya tentang apa itu bu guru lek. Cerita tentang orang tua terus na bilang begini bilang kalau kita itu tidak punya mi orang tua eeh harus ki hormai orang tua ta yang masih ada terus na bilang begini itu eh teman temanku, kayak melihat mi semua kesaya baru ku bilang iihh kenapa komi kamu liat liat na baru to kayak pigi mi ketua kelasku na bilang bu ee anu jang komi bicara kek begitu karna ada temanki yang begitu too terus nabilang begini itu eeh buk guru oh iyo maaf ibu tidak tau kan cuma cerita terus kayak pernah juga kelas 6 itu di panggil na kekantor cerita ii terus eeh waktu disekolah to na bilang temanku begini bilang kenapa bisa mamamu sama papamu cerai baru ku bilang tidak kutau kenapa ko tanya na tanya ko aku mamaku.	137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149	
P	setelah mu tau ini kabarnya papamu yang mulihat to ee berpengaruh sama pikiranmu berpengaruh sekali kah?	150 151	
S	iya berpengaruh	152	
P	jadi kayak mu pikirkan seklai kan ke overthinking gitu ee	153	
S	iyaa kak.. Lain lain juga ku rasa tapii eeh biar mau mi diapa bagaimana mi lagi..	154 155	
P	ada bedanya dirimu yang sekarang sama sebelum mu tau kalau bapamu begini	156 157	
S	kayak berubah mo gitu biar biar kayak bagaimana orang cerita ii eh b aja mo biasa aja mi begitu	158 159	
P	kalau misalnya mu dengar orang kek cerita begitu bemana ko?	160	
S	eehh kadang kalo pulang na ku pikirkan o mi itu. Masuk na kamar itu ku pikirkan mi itu	161 162	
P	apa biasa mu pikirkan itu	163	

S	biasa ku pikirkan itu kenapa itu lek papaku sering bang begini. Kuingat bang dulu biasa na sama papaku sama mamaku ke mall kan bertiga, pergi pergi bangkan sama dulu pergi jalan-jalan, sekarang sama mo saja mamakukah Yenni, sepupuku yang lain.	164 165 167 168	s masih mengingat masa-masa saat keluarganya masih utuh, saat menghabiskan waktu bersama
P	pernah ko kek iri liat Lisa sama papanya?	169	
S	ehh pernah. Arga juga pernah na tanya kenapa ko kau tidak ada papamu leh Aurel. Baru na tanya terus na ceritakan na toda ehh.. Baru ku bilang to kenapa ko kah mau tau tidak ku tau saya itu.	170 171 172	
P	waktu na tanya ko arga begitu bagaimana mu rasa?	173	
S	lain-lain ku rasa kek mau na menangis ku bilang begini kenapa kah dia smeua orang tanya na begini kenapa tidak ada papamu mau na menangis kalau di tanya na lagi begitu tapi ku tahan.	174 175 176	s tidak ingin semua orang ingin mengetahui cerita keluarganya
P	kalau muisalnya ditanyako apa artinya ayah buat kau sekarang?	177	
S	tidak ada. Bukan superhero bukan pahlawan bukan siapa-siapaku..	178 179	s tidak lagi memiliki arti untuk seorang ayah
P	jadi datar sekali?	180	
S	iyo datar tidak ada sekali.	181	
P	ada ko kah kayak rasa rasa takut untuk misalnya kenal sama laki-laki atau nanti menikah misalnya?	182 183	

S	<p>adaa kak.. Sekarang tidak mau mo pacaran berapa kali mo nan tanya ta pacaran mi todak ehh kayak na tanya terus na begitu.. Ada juga itu yang anak batupapan kak yang Irfan berapa kali mo na tanya tapi tidak mau ka. Pernah ka juga mikir kalau nanti kaya papaku begitu ehh..</p>	<p>184 185 186 187 188</p>	<p>A merasakan trauma akan pernikahan</p>
---	--	--	---

CURRICULUM VITAE

Nama Ruspita Warsi Tandungan lahir di Batupapan pada tanggal 15 Maret 1997.



Anak pertama dari pasangan Ruben Rembon Pasaung dan Elisabeth Sumbung. Pertama-tama penulis mendapat pendidikan non-formal lewat keluarga dan masyarakat, dan kemudian menempuh pendidikan formal di bangku sekolah. Masuk di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Inpres Batupapan pada tahun 2002 dan tamat pada tahun 2008, pada tahun yang sama melanjutkan ke Sekolah Menengah Pertama (SMP) Kristen Makale dan tamat pada tahun 2011. Tahun yang sama juga melanjutkan pendidikan ke Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Makale dan tamat pada tahun 2014. Tahun 2020 kemudian penulis melanjutkan studi ke jenjang Perguruan Tinggi di Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja dengan memilih jurusan Pastoral Konseling.