

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Pastoral

Konseling (*counseling*) berarti "nasihat". Konseling berasal dari bahasa Inggris: "*Counseling*", "konseling" jika dalam bahasa Yunani diterjemahkan dalam dua poin: (1) kata "*bouleau*" berarti menasehati. (2) lalu "*Symbouleou*" berarti bertemu, berbicara bersama-sama, memberi atau menerima nasihat.¹³

Istilah Pastoral dikatakan sebagai pastor "gembala" dalam bahasa Latin. Padanan dalam bahasa Yunannya adalah *poimen*. Jadi pelayanan pastoral dapat diartikan sebagai penggembalaan. Suatu penggembalaan dikatakan sebagai pemeliharaan. Adapun tanggungjawab seorang gembala yakni menjaga. Kemudian dalam pemeliharaan itu bukan hanya masalah spiritual. Melainkan penggembalaan mencakup kehidupan manusia dengan keseluruhan yakni, dari aspek jasmani, mental dan spiritual, yang menjadi titik pemeliharaan oleh gembala.

¹³ E.P.Gintings, *Konseling Pastoral: penggembalaan kontekstual* (Bandung: Bina Media Informasi, 2009), 11.

Bahkan menurut Bons-Strom, tanggungjawab seorang gembala ialah 1) mencari dan mengunjungi anggota jemaat satu per satu, 2) memberitakan kabar kebenaran Tuhan bagi semua orang di tengah kondisi dan kehidupan individu, 3) melayani semua orang sama seperti Yesus melayani mereka, serta 4) membuat orang sadar akan kepercayaan sehingga melalui semua itu mereka mempraktekkannya dalam situasi kehidupan.¹⁴

Dari bentuknya, ada dua jenis penggembalaan, yakni penggembalaan umum dan penggembalaan khusus.

Penggembalaan umum berarti pemeliharaan yang diperuntukkan kepada semua anggota jemaat secara kolektif (perhatian secara menyeluruh). Contoh penggembalaan umum adalah pelayanan firman Tuhan (khotbah) dalam ibadah, kunjungan ke jemaat, seminar, katekisasi dalam berbagai bentuknya (baptisan, pernikahan, dll.). Tujuan penggembalaan secara umum adalah untuk menjaga, memelihara dan membangun iman jemaat.

Penggembalaan khusus yaitu penggembalaan yang dilakukan oleh gembala kepada anggota jemaat secara pribadi (satu atau beberapa orang) dalam bentuk konseling, pengakuan dosa, atau penyelesaian masalah diantara jemaat. Penggembalaan khusus juga diberikan jika terdapat

¹⁴ Daniel Ronda, *Pengantar Konseling Pastoral* (Bandung: IKAPI, 2015), 22-23.

anggota memberikan suatu pengajaran yang keliru terhadap anggota jemaat. Penggembalaan secara khusus dilakukan dalam konteks kasih sehingga teguran dan disiplin yang diberikan dapat dilihat sebagai kasih Allah serta tidak dimaksudkan untuk memermalukan mereka yang digembalakan.¹⁵

Jadi konseling pastoral ialah berupa pelayanan pertolongan dimana didalamnya melakukan penggembalaan untuk menumbuhkan spiritualitas seseorang dengan melibatkan Tuhan dalam proses konseling pastoral.

Adapun tujuan konseling pastoral sebagai berikut:

- a. Memfasilitasi serta memperlihatkan perubahan.
- b. Menopang seseorang dalam memperbaiki sudut pandang kehidupan yang dapat merusak kebahagiaan.
- c. Mencari tahu hal yang sedang terjadi.
- d. Menolong seseorang agar merasakan kenyamanan, atau membantu konseli agar mempunyai tekad untuk menolong dirinya dalam menghadapi permasalahan.¹⁶

¹⁵*Ibid*, 26-27.

¹⁶ Julianto Simanjuntak, *Perlengkapan seorang konselor (Tangerang: Pelikan Indonesia, 2014)*, 21.

Kemudian fungsi konseling pastoral yaitu:

a. Menyembuhkan (*healing*)

Menyembuhkan ialah bagian dari inti pastoral yakni mereduksi bagian permasalahan yang kemudian membantu konseli menemukan makna sesungguhnya yang dapat membawanya pada keadaan yang jauh lebih baik dari sebelumnya.

b. Menopang (*sustaining*)

Artinya membantu konseli dalam menghadapi masalah dengan tujuan untuk pemulihan.

c. Membimbing (*guiding*)

Yaitu membimbing konseli ketika merasa bimbang untuk menemukan makna sesungguhnya.

d. Pendamaian (*reconciliation*)

Artinya menumbuhkan kembali relasi konseli terhadap orang lain, bahkan terhadap Tuhan.

Kemudian tahapan konseling pastoral yakni:

a. Identifikasi kasus

Identifikasi kasus merupakan suatu tahapan pertama guna menemukan perempuan dimana mengalami luka batin akibat gagal menikah yang diperkirakan membutuhkan pendampingan konseling pastoral.

b. Identifikasi masalah

Tahap tersebut digunakan sebagai cara guna melihat karakteristik kesulitan atau permasalahan yang dialami perempuan yang mengalami luka batin akibat gagal menikah.

c. Diagnosis

Merupakan faktor pendukung atau latar belakang munculnya permasalahan perempuan mengalami luka batin.

d. Prognosis

Suatu tahap yang dilakukan sebagai perkiraan permasalahan yang dirasakan perempuan tersebut. Apakah memungkinkan untuk diselesaikan dan mencari cara pemecahannya.

e. Terapi

Digunakan sebagai upaya melakukan penyelesaian dan menyembuhkan konflik pada diri konseli, berlandaskan dengan kesepakatan untuk memperoleh tahap dalam penyelesaian pemecahan masalah.

f. Evaluasi dan Flow Up

Mengevaluasi permasalahan seyoganya guna menemukan apakah tahap *terapi* yang telah diaplikasikan kepada konseli dapat membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi perempuan yang mengalami luka batin.¹⁷

Kemudian langkah dalam konseling pastoral yaitu:

a. Membina hubungan

Pada tahap awal untuk melakukan konseling, konselor dan konseli memperkenalkan diri kemudian melakukan sebuah pendekatan secara emosional lalu melangkah pada tahap pemecahan permasalahan. Dalam langkah tersebut gembala maupun konselor berupaya memperlihatkan bahkan dirinya layak dipercaya dan berkompeten untuk penanganan permasalahan konseli.

b. Identifikasi dan penilaian masalah

Setelah penyelesaian masalah telah dilakukan, langkah berikutnya melakukan diskusi terhadap hal-hal secara terperinci atau langkah seperti apakah yang dapat membuat keberhasilan konseling.

¹⁷ <https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/05/31/prosedur-umum-pelayanan-bimbingan-dan-konseling/>.

c. Menyediakan/ memfasilitasi perubahan konseling

Kemudian tahap berikutnya gembala atau konselor memikirkan langkah alternatif pendekatan atau strategi yang dapat menyelesaikan masalah terkait konseli.

d. Evaluasi dan Terminasi

Langkah penutup ketika melakukan sebuah proses konseling adalah mengevaluasi apakah hasil dari melakukan konseling.

B. Teori Konflik

Pendapat Nurdjana (1994) mengatakan bahwa konflik merupakan akibat dari keadaan yang bertentangan dengan keinginan antara satu dengan yang lain, sehingga menyebabkan saling mempengaruhi.

Pendapat Kilman dan Thomas (1978), mengatakan konflik berupa keadaan ketidaksepahaman antara nilai atau tujuan-tujuan yang ingin dicapai, baik yang ada dalam diri individu maupun dalam hubungannya dengan orang lain. Hal inilah yang dapat mengganggu satusama lain.¹⁸

Jadi konflik adalah suatu pertentangan antara pihak lain ataupun dengan diri sendiri dikarenakan adanya faktor keinginan yang tidak sesuai harapan.¹⁹ Adapun konflik batin menurut psikoanalisis yaitu konflik intra psikis, yaitu suatu komponen kejiwaan dalam diri seseorang, yang dimana merupakan konflik yang disadari, bukan dihayati nyata sebagai

¹⁸ <https://journal.unita.ac.id/index.php/publiciana/article/download/45/41>.

¹⁹ *Ibid.*

pergumulan batin antara suatu dorongan, motif, atau keinginan, melainkan suatu konflik yang *nirsadar* atau tidak sadar. Dalam diri seseorang ada pertentangan antar keinginan untuk memuaskan keinginan dan keinginan untuk tidak memuaskan keinginan, yang memberikan kesan kuat bahwa masing-masing keinginan berasal dari suatu komponen yang berbedah dalam satu struktur kejiwaan yang sama.²⁰

Konflik dapat dibagi dalam dua bagian yaitu:

1. Konflik Interpersonal

Yaitu konflik dengan orang lain yang disebabkan adanya komunikasi antar interpersonal terkendala dikarenakan orang lain. *Distorsi* (gangguan) komunikasi terjadi karena kurangnya bahasa untuk mengekspresikan pengalaman khususnya. *Distorsi* biasanya terjadi dengan orang lain dikarenakan ada faktor kebencian.

2. Konflik Intrapersonal

Konflik satu ini ialah konflik gangguan pada suatu fungsi intrapersonal, yaitu kecemasan yang inheren pada individu tersebut akibat kesadarannya atas ketiadaan. Pada konflik ini untuk mengatasi masalah maka menurut Paul Tillich ialah penyelesaian kecemasan eksistensial sebagai suatu bagian dari keberadaan dan sebagai harga yang harus dicapai.²¹

²⁰E.P.Ginting, *Membangun Manusia Sebagai Dokumen Hidup* (Yogyakarta: Andi, 2016), 48.

²¹*Ibid*, 50.

Adapun ciri-ciri konflik yaitu:

- a. Adanya perorangan atau sekelompok orang yang tidak sepaham.
- b. Munculnya konflik antar perorangan atau kelompok apabila didalamnya saling memojokkan satusama lain sehingga memunculkan konflik.
- c. Munculnya ketidak kompakn antar individu atau kelompok yang kemudian menimbulkan konflik.²²

Dampak konflik yang sering dialami ada dua bagian:

1. Dampak positif konflik

- a. Memperjelas suatu aspek kehidupan yang masih belum jelas.
- b. Dengan adanya konflik dapat membuat integrasi sosial lebih kuat.

2. Dampak negatif konflik

- a. Dapat merusak integrasi sosial dalam masyarakat
- b. Dapat menimbulkan rasa dendam dan tidak dapat menciptakan kehidupan harmonis.²³

²² *Ibid.* 50.

²³ *Ibid.* 51-52.

C. LUKA BATIN

Luka batin dapat juga dikatakan sebagai beban emosi. Ini menunjuk pada pola berpikir dan pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan yang terus berlangsung menghantui. Kemudian hal ini yang menjadi *beliefs system* atau berpikir irasional dalam diri individu. Ketika mengingat hal itu maka memengaruhi sikap dan reaksi-reaksi individu dalam hidupnya.²⁴

Luka batin mengarah kepada situasi jiwa individu yang tidak sehat, sekaitan atas adanya luka maupun penderitaan yang dialami dalam hidup (peristiwa traumatis, rasa bersalah, penolakan, pelecehan, penyimpangan, pengkhianatan dan berbagai peristiwa lainnya). Keadaan tersebut dapat diakibatkan oleh peristiwa tertentu yang menyedihkan atau menyakitkan. Sehingga hal tersebut dapat memengaruhi semua pikiran, ucapan dan perbuatan yang bersangkutan.²⁵

Luka batin diakibatkan suatu peristiwa atau pengalaman tertentu yang sangat mengguncangkan atau menyedihkan sehingga melukai perasaan atau batin atau jiwa seseorang. Luka batin juga dapat memengaruhi hubungan dengan individu lain, pikiran dan rencana-rencananya. Semua ini didasari oleh penilaian-penilaian yang

²⁴ E. P. Gintings, *Pastoral Konseling Membaca Manusia Sebagai Dokumen Hidup* (Yogyakarta: Andi, 2016), 79-80.

²⁵ *Ibid*, 7-9.

bersangkutan dengan dirinya sendiri. Saat memandang dirinya positif, merasa bebas, aman dan mampu melakukan suatu kegiatan yang direncanakan dengan baik. Namun pada saat memandang diri negatif maka mempunyai pikiran yang buruk tentang dirinya, bahkan cenderung menilai dirinya ke arah yang kurang baik.²⁶

Luka batin juga merujuk kepada keadaan hati atau peristiwa-peristiwa (kejadian) yang terjadi di sekeliling yang mengganggu (merusak) pikiran, perasaan serta aktivitas sehari-hari dalam hubungan dengan diri, sesama dan Tuhan. Luka batin merupakan dampak dari sikap negatif seseorang dalam meresponi segala masalah yang menimpahnya. Orang yang mengalami luka batin selalu memiliki sudut pandang yang sempit terhadap suatu masalah dan cenderung tidak memiliki daya tahan secara rohani sehingga masalah-masalah tersebut membebani dan melukai (merusak) pikiran serta perasaannya.²⁷

Ketika mengalami luka batin, secara otomatis memberikan dampak bagi siapa pun yang mengalaminya. Berikut dampak yang ditimbulkan dari luka batin, yakni:

1. Aspek Psikis

Individu yang mengalami luka batin mempunyai tingkat stress yang tinggi sehingga seringkali menjadi tidak terkendali dalam

²⁶ Selvester M. Tacoy, *Membimbing dengan Hati* (Jakarta: Media Gracia, 2011), 79-80.

²⁷ *Ibid*, 159-160.

berperilaku dan menjalani kehidupan dengan tidak normal. Stres menyebabkan orang yang luka batin jarang memiliki pikiran yang sehat serta cenderung memiliki sudut pandang yang tidak akurat, tidak objektif dan mau menang sendiri.²⁸

2. Aspek Fisik

Adapun luka batin merusak kesehatan jasmani dikarenakan membuat daya tahan tubuh menurun sehingga menyebabkan kondisi fisik lemah dan mudah terkena berbagai penyakit. Luka batin dapat membahayakan keadaan fisik dari orang yang mengalaminya. Luka batin menjadi pemicu timbulnya penyakit yang membahayakan. Penyakit yang biasa dialami orang yang luka batin adalah darah tinggi, tukak lambung, gangguan jantung, kanker, sulit tidur, gangguan pencernaan. Kesehatan yang terganggu karena timbulnya penyakit yang berbahaya tidak jarang membuat orang yang luka batin akhirnya meninggal.²⁹

3. Aspek Rohani

Individu yang mengalami luka batin memiliki kualitas rohani yang sangat rapuh dan tidak memiliki pertumbuhan iman yang baik. Kehidupan rohani individu tidak berkembang kerana dibelenggu oleh kondisi hati yang terluka. Banyak orang yang mengalami luka batin tidak dapat bertumbuh secara rohani kerana mereka memutuskan untuk

²⁸*Ibid*, 180.

²⁹*Ibid*, 180-181.

memupuk subur kondisi hati yang terluka dan tidak berupaya untuk membereskan hati mereka.³⁰

Istilah lain dari luka batin dalam Alkitab disebut dengan “*robek jiwa*” (Mzm. 7:3; “*penderitaan yang meyobek jiwa*” Ams. 27:9b); “*remuk hati*” atau menyembuhkan konseli dalam menghadapi pata hati dan membalut *luka-luka* mereka (Mzm. 147:3). *Inner healing* merupakan suatu proses rekonstruksi emosional yang dialami seseorang di bawah bimbingan Roh Kudus.³¹

Adapun dalam proses penelitian Alkitab, proses penyembuhan luka batin disebut “*batin yang diperbaharui*” (Mat. 5:12) atau “*luka yang pulihkan*” (Yes. 30:17); dan juga disebut “*luka yang dibalut*” (Maz. 147:3). Istilah-istilah seperti batin yang diperbaharui, luka yang diobati, dan luka yang dibalut adalah proses rekonstruksi emosional yang dialami seseorang dalam *inner healing* berkaitan dengan pekerjaan Roh yang mempengaruhi/mengobati dan membalut batin atau jiwa yang terluka.³²

Dari beberapa pembahasan di atas maka penulis menyimpulkan luka batin merupakan luka hati yang dialami oleh seseorang akibat pengalaman-pengalaman buruk yang dialami oleh seseorang di masa lalu. Disamping itu luka batin juga merupakan luka yang muncul akibat

³⁰*Ibid*, 181.

³¹E. P. Gintings, *Pastoral Konseling Membaca Manusia Sebagai Dokumen Hidup* (Yogyakarta: Andi, 2016), 78.

³²*Ibid*, 7-8.

peristiwa-peristiwa traumatis, rasa bersalah, penolakan dan goresan-goresan hati lainnya yang terjadi dimasa lalu yang menyedihkan dan menyakiti perasaan orang yang mengalaminya. Tidak hanya itu, luka batin juga merupakan keadaan jiwa yang tidak sehat akibat pengalaman-pengalaman buruk di masa lalu misalnya kegagalan, penghianatan dan lain sebagainya yang melukai perasaan individu yang mengalaminya.

Adapun ciri-ciri luka batin

- a. Dapat sedih yang diakibatkan hal sepele, seseorang sedih adalah suatu hal logis namun jika menangis terlalu keseringan sering bahkan belama-lama, maka terdapat dalam diri individu sebuah luka batin untuk segerah disembuhkan.
- b. Terus mengulang kenangan buruk dipikiran, artinya seseorang dalam keadaan luka batin kadang kalah mengulang terus menerus kenangan atau peristiwa yang membuat dirinya terluka secara psikis.
- c. Merasa hancur dan butuh disembuhkan, Pada awalnya ada seseorang yang tidak sadar bahwa dirinya sedang mengalami luka batin. Namun jika hal demikian terjadi dalam jangkah panjang maka dirinya merasa membutuhkan kesembuhan.³³

³³ <https://yogya.ayoindonesia.com/umum/pr-391584814/10-ciri-seseorang-masih-semboynikan-luka-batin>.

D. TRAUMA

Trauma merupakan situasi kejiwa maupun perilaku dimana memperlihatkan ketidak normalan yang berakibat pada tekanan masa lalu.³⁴ Dikatakan pula Shapiro yang dikutip dari Neni Noviza mengutarakan “trauma sebuah peristiwa dalam hidup yang mempengaruhi keseimbangan biokimia dari sistem pengolahan informasi psikis otak. Ketidakseimbangan itu memperlambat pengolahan informasi untuk meneruskan proses tersebut dalam mencapai suatu keadaan adaptif sehingga persepsi, emosi, keyakinan dan pengalaman tersebut terkunci dalam saraf.”³⁵

Berikut kamus konseling trauma mengatakan peristiwa membahayakan atau menyerang diri dengan tiba-tiba mengejutkan dan mempunyai jejak kesan yang mendalam pada jiwa seseorang sehingga hal itu merusak fisik maupun psikologis. Dari peristiwa traumatik dapat pula membentuk karakter pribadi orang.

Dari pemahaman di atas, maka penulis menyimpulkan peristiwa trauma adalah suatu perilaku fisik dan psikis yang bersifat stres buruk akibat suatu peristiwa, kejadian atau pengalaman secara tiba-tiba, yang membuat individu kaget, shock dan tidak sadar diri.

³⁴Ronald H. Sitorus, *Kamus Besar Biologi*, (Bandung: CV. Pionir Jaya, 2000), 315.

³⁵Neni Noviza, *Mengatasi Trauma pada Anak*, (Palembang: Noer fikri Offset, 2012), 22.

Adapun ciri-ciri trauma secara umum antaranya:

1. Memikirkan terus menerus kejadian peristiwa yang dialaminya.
2. Merasakan ketakutan yang berlebihan tentang kejadian yang pernah dialami.
3. Tidak peka dan tidak percaya terhadap orang lain.
4. Susah tidur.
5. Hilangnya kesukaan terhadap aktifitas yang disenangi.
6. Cepat marah bahkan *agresif*.
7. Susah berkonsentrasi dan was-was.
8. Perasaan hati berubah-ubah dengan cepat.³⁶

Adapun dampak dari trauma yakni:

1. Memiliki rasa takut yang berlebihan.
2. Tidak mau menjalin hubungan dengan orang lain.
3. Berubah menjadi pemurung.³⁷

³⁶[Http://Ourkami. Wordpress.Com/trauma/#more-543](http://Ourkami.Wordpress.Com/trauma/#more-543), diakses, Jumat 08 April, pukul 14:20.

³⁷[https://www.lemonilo.com/blog/6 Dampak Trauma Bgi Kesehatan Mental](https://www.lemonilo.com/blog/6-Dampak-Trauma-Bgi-Kesehatan-Mental).

E. TEKNIK REBT

Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan terapi perilaku rasional emotif yang diciptakan Albert Ellis pada 1995 setelah menetapkan bahwa terapi Rogerian dan psikoanalisis adalah metode penanganan yang tidak efektif karena tidak memfokuskan pada pikiran dan keyakinan klien saat ini. Bahkan teori ini merupakan suatu hal untuk mencakup pikiran, perasaan, dan perilaku. Setelah teori Albert Ellis mengubah namanya menjadi REBT, ia menyadari bahwa emosi, perilaku dan pikiran tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Untuk itu dalam REBT emosi sangatlah penting; tetapi, kognisi seseorang adalah sumber berbagai masalah psikologis. Pada tahapan konseling ini maka konselor perlu menolong konseli memahami bahwa perasaan tidak disebabkan oleh berbagai peristiwa, orang lain, atau masa lalu, melainkan oleh pikiran yang dikembangkan oleh orang tersebut diseperti situasinya.

1. Biografi Albert Ellis

Albert Ellis adalah pencetus psikoterapis dilahirkan pada tanggal 27 September 1913 di Amerika. Dia mempunyai pencapaian utama sebagai pendiri The Albert Ellis Institute; penulis produktif yang menuliskan 54 buku dan lebih dari 600 artikel.

Pasangan dari Albert Ellis bernama Dr. Debbie Joffe Ellis, juga seorang psikolog. Albert Ellis menempuh pendidikan di City University of

New York dengan gelar di bidang administrasi bisnis pada tahun 1934. Kemudian melanjutkan pendidikannya di bidang psikologi klinis di Universitas Columbia pada tahun 1943 dan gelar doctor pada tahun 1947. Albert Ellis memiliki dua saudara dimana dia anak tertua dari tiga bersaudara. Ayahnya bernama Harry, bekerja sebagai penjual keliling dan ibunya bernama Hattie Ellis, bekerja sebagai aktris amatir. Dalam perjalanan hidupnya begitu banyak peristiwa-peristiwa tragis yang menghiasi, diantaranya: karena profesinya, ayahnya sering absen dan ketika berada di rumah, dia sangat cuek dengan anak-anaknya. Sementara Albert Ellis mengatakan ibunya jauh secara emosional dan egois. Itu membuat Albert Ellis harus merawat adik-adiknya. Satu hal yang sangat membuat Albert Ellis terpukul ketikaharus melawan sakitnya akibat kelainan ginjal saat masa kecilnya, dan antara umur 5 dan 7 tahun dia dirawat di rumah sakit delapan kali. Selama kesempatan itu, Orang tuanya jarang mengunjungi dan memberikan sedikit dukungan. Alhasil, Albert Ellis belajar menghadapi kesulitan sendiri.

Pada umur 19 tahun Albert Ellis menyadari bahwa dia sangatlah pemalu. Untuk mengubah perilakunya, Albert memutuskan untuk berbicara dengan setiap wanita yang duduk sendirian. Dalam satu bulan, Albert berbicara dengan 130 wanita. Alhasil itu sangat membantunya untuk mengatasi rasa malunya.

Sebelum Albert Ellis meraih gelar Ph.D. Dirinya telah menekuni praktek pribadi. Albert Ellis diajarkan dapat mempergunakan pendekatan psikoanalitik dalam prakteknya namun membuat dirinya kecewa ketika dia menyadari itu tidak membantu kliennya. Lalu Albert Ellis mulai memahami bahwa psikoanalisis sangat terlalu pasif dan terlalu sibuk membahas trauma masa lalu. Albert Ellis kemudian berupaya memperluas pendekatan psikoterapi yang lebih aktif dan fokus pada saat ini yang dapat berhasil dalam jumlah sesi yang minim. Hal inilah yang membuat terciptanya terapi perilaku emosi rasional. Albert Ellis melihat kepada psikolog yang bernama Karen Horney, Alfred Adler dan Filsuf seperti Epictetus, Spinoza, dan Bertrand Russell untuk menghasilkan pendekatan terapeutik dapat menantang pikiran irasional kemudian menimbulkan emosi dan perilaku bermasalah. Untuk itu dalam REBT, konselor lebih aktif membanta keyakinan irasional klien sambil berusaha menggantinya dengan yang lebih sehat dan lebih rasional.

Pada tahun 1955, Albert tidak lagi menganggap dirinya sebagai seorang psikoanalisis dan sebaliknya mempresentasikan dan mempraktikkan yang kemudian disebut terapi rasional. Pada tahun 1959, Albert Ellis mendirikan *Institute for Rasional Living*, yang sekarang dikenal sebagai *The Albert Ellis Institute*. Sekalipun teknik terapinya yang konfrontatif meningkatkan keresahan beberapa orang di bidang ini dan memberinya julukan "*Lenny Bruce psikoterapi*," pendekatannya segera

tertangkap dan berkontribusi pada revolusi kognitif. REBT ciptaan Albert Ellis yang merupakan suatu terobosan baru. Hal inilah yang menjadi pilar yang mendasari terapi perilaku kognitif, yang merupakan salah satu bentuk terapi yang paling banyak digunakan sekarang ini. Sebagai hasil dari kontribusi Albert Ellis, *Psychology Today* menyatakan “tidak ada individu bahkan Freud sendiri yang memiliki dampak yang lebih besar pada psikoterapi modern”. Alhasil dari dampaknya yang luar biasa di lapangan, survei psikolog klinis tahun 1982 menempatkan Albert Ellis sebagai psikoterapis paling berpengaruh kedua dalam sejarah, tepat di belakang Carl Rogers dan sebelum Freud. Albert Ellis membantu banyak orang dengan mengadaptasi terapi bicara psikoanalisis kedalam pendekatan praktis jangka pendek REBT dan dengan membuka jalan bagi revolusi kognitif.

Sekalipun kesehatannya memburuk, Albert Ellis terus memberi ceramah, menulis, dan melihat lusinan klien terapi setiap minggu hingga keterbatasan manusia yang ditandai dengan kematiannya pada tahun 2007.³⁸

³⁸Cherry, Kendra. “Biografi Albert Ellis. <https://www.verywellmind.com/albert-ellis-biography>. (31) Juli 2019).

2. Teori Albert Ellis

Dalam penggunaan teori REBT dapat menolong seseorang dalam menyadarkan mereka bahwasanya dapat berpikir rasional dan produktif, dengan mengubah pikiran-pikiran irasional terhadap peristiwa di masa lampau. Kemudian REBT dapat pula membantu individu berhenti membut suatu tuntutan dan merasa kesal melalui “kekacauan”. Lalu yang menjadi dasar ialah membantu konseli dalam mengubah kebiasaan berfikir tidak logis, tidak rasional atau bertingkah laku yang merugikan diri sendiri lalu berupaya mengubah kedalam keadaan yang logis dengan mengonfrontasikan konseli dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan irasional.³⁹ Secara umum pandangan rasional emotif menfokuskan diri terhadap pola berpikir manusia. Hal inilah yang menjadi titik vokus konselor/pendeta/pastor dalam membantu tingkah laku individu yang menyimpang.⁴⁰

Pada proses konseling pastoral teknik rasional emotiv behavioral therapy (REBT) digunakan kepada konseli untuk menyadarkan bahwasannya konseli mampu hidup logis dan lebih baik, bahkan membimbing konseli melihat kesalahan berpikir agar dapat mereduksi

³⁹Bradley T. Erford. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR, 2015), 269.

⁴⁰Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: UMM Pres, 2005), 110.

emosi yang tidak diinginkan, kemudian menolong konseli memperbaiki perilaku buruk berpikir dan bertingkah laku yang menyimpang, serta memotivasi konseli agar lebih toleran untuk dirinya, orang disekitarnya serta lingkungan.⁴¹

Teknik rasional emotive behavioral therapy mempunyai tiga tujuan yakni: (1.) menolong konseli mencapai *insight* tentang *self-talk*-nya sendiri, (2.) menolong konseli untuk menegolah kognitifnya, emotifnya, dan behavioral; dan (3.) membimbing konseli akan prinsip rasional emotive *behavioral therapy* agar konseli dapat bermanfaat lebih efektif di masa mendatang tanpa bantuan konselor/pendeta/pastor.⁴²

3. Tahapan REBT

a. Tahapan pertama (*beginning stage*)

Dalam tahapan ini digunakan sebagai pondasi awal untuk memperoleh keakraban dan kesepahaman guna sebagai dasar kegiatan terapi berikut.

b. Tahapan tengah (*middle stage*)

Pada tahapan ini merupakan tahapan yang banyak menyita waktu dan tenaga. Artinya pada tahap ini konselor dan konseli bekerja keras mengidentifikasi masalah, dan berupaya mengatasinya.

⁴¹ *Ibid.*203.

⁴² Ellis, A., dan Wilde, I. *Case Studies in Rational emotive behavior therapy with children and adolescents* (New York: Springer publishing company, 2002), 270.

c. Tahapan akhir

Dalam tahapan akhir merupakan tahapan yang digunakan konselor menutup proses pertemuan. Pada tahap ini dua langkah yang harus dilakukan yang pertama memberikan suatu gambaran kepada konseli mengenai bagaimana mencegah agar tidak mengulangi kesalahannya. Dan yang kedua mengakhiri sesi konseling.⁴³

⁴³ [https://bkpemula.com/2011/12/13/rational emotive behavioural therapy/](https://bkpemula.com/2011/12/13/rational-emotive-behavioural-therapy/).