

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Konseling Pastoral**

##### **1. Pengertian Konseling Pastoral**

Seorang ahli bernama Enchols dan Shadily berpendapat bahwa istilah konseling berasal dari kata *counsel*, yang berarti nasihat. Proses konseling memerlukan beberapa langkah sebelumnya, bukan hanya tahap nasihat. Konseling dimulai pada tahun 1898 dalam lingkungan sekolah, dan kemudian berkembang menjadi bidang pendidikan di mana banyak orang kesulitan memilih jurusan. Selanjutnya, konseling menjadi bimbingan moral, kepribadian, dan karakter seseorang. Secara khusus di Indonesia, konseling ini berkembang pesat dan bukan hanya dilakukan di sekolah-sekolah tetapi juga di kalangan masyarakat luas karena terterimanya dengan baik, walaupun awalnya hanya populer di dunia pendidikan saja.<sup>8</sup> Dengan demikian, konseling merupakan situasi dimana ada hubungan timbal balik antara konselor dan konseli. Posisi kedua orang ini saling berhubungan dalam proses konseling dimana

---

<sup>8</sup>Alouw Rudy A, *Teori dan Prinsip Konseling Kristen* (Bandung: Kalam Hidup, 2014), 15-26.

seorang konselor merupakan pribadi yang hadir sebagai penolong terhadap konseli untuk saling melengkapi dalam menyelesaikan masalah dan seorang konseli merupakan individu yang hadir membutuhkan pengertian dari seorang konselor demi memecahkan persoalan yang dihadapi. Proses konseling ini berjalan dengan baik jikalau kedua individu ini mengetahui dan tahu memaksimalkan posisi mereka masing-masing.

Pastoral konseling adalah suatu proses kegiatan penting dalam gereja, karena berpengaruh bagi kehidupan jemaat untuk menjalani kehidupan sehari-hari.<sup>9</sup> Menurut Clinebell konseling adalah proses untuk melakukan pendampingan dengan tujuan memperbaiki sifat, dan berusaha menemukan solusi untuk kesembuhan orang lain yang mengalami penderitaan.<sup>10</sup>

Konseling dengan istilah counsellor artinya nasihat, digunakan dalam kitab perjanjian lama, seperti dalam 1 tawarikh 27:32 soferim istilah tersebut apabila diterjemahkan dalam bahasa inggris counsellor dengan arti penasehat Ajaib. Istilah konselor dalam perjanjian baru artinya yakni berhubungan langsung dengan Roh

---

<sup>9</sup>Yanto Paulus Hermanto Christo Calvaneozaa, "Peran Pastoral Konseling Yang Berdampak Bagi Pertumbuhan Jemaat Dewasa Muda," *Missio Ecclesia* Vol 12 (2003), 2.

<sup>10</sup>Clinebel Howard, *Tipe-Tipe Dasar-Dasar Pendamping & Konseling Patoral* (Yogyakarta: Kanisius, 2002), 22-24.

Kudus (Yunani Parakletos); dan jika diterjemahkan dalam bahasa Indonesia artinya penolong, penghibur, dan penasihat. Konseling di dalam KBBI diartikan sebagai pemberian bimbingan yang dilakukan oleh seorang ahli dengan menggunakan teknik psikologi, pemberian arahan, pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli yang dilakukan dengan berbagai cara agar permasalahan yang dialami oleh konseli dengan cepat teratasi.<sup>11</sup> Tulus Tu'u juga berpendapat bahwa proses konseling merupakan kegiatan untuk membimbing, mendampingi, menuntun, dan mengarahkan.<sup>12</sup> Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling adalah sebuah pelayanan yang dilakukan oleh seorang konselor untuk membantu konseli lewat bimbingan. Konselor diharapkan mampu membantu seorang konseli untuk keluar dari permasalahan yang dihadapi dan diharapkan menghasilkan sebuah perubahan.<sup>13</sup>

Menurut penjelasan Yakub B. Susabda, konseling adalah sebuah interaksi dilakukan secara timbal balik antara konselor dan konseli. Peran konselor yakni mengarahkan konseli masuk dalam suasana percakapan konseling, agar konseli mengenal dan mengerti

---

<sup>11</sup>Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2008), 25.

<sup>12</sup>Tulus Tu'u, *Dasar-Dasar Konseling Pastoral* (Yogyakarta: ANDI, 2007), 22.

<sup>13</sup>Yonatan Sumarto, "Konseling Pastoral: Analisis Efektivitas Konseling Dalam Pertumbuhan Gereja," *osf preprints* 1 (2017), 10.

keadaan konseli. Konselor berusaha membantu dengan tujuan untuk mengembalikan keadaan konseli supaya bisa kembali membangun relasi dan tanggung jawabnya kepada Tuhan sampai konseli terus mencoba mengatur tujuan hidup dengan kemampuan yang diberikan Tuhan.<sup>14</sup> Sedangkan menurut Gary R. Collins mengatakan bahwa konseling terjadi karena adanya pertemuan dan percakapan antara konselor secara timbal balik. Konselor mengarahkan konseli untuk mengatasi pergumulan hidup dialaminya."<sup>15</sup> Proses konseling terjadi karena adanya masalah yang dihadapi oleh konseli sehingga membutuhkan konselor untuk membimbing dan menolong konseli.

Konseling dapat dimengerti sebagai proses memberikan nasihat, motivasi, petunjuk, peringatan, teguran, dorongan atau ajaran dalam memberikan solusi untuk mengambil keputusan. Usaha yang dilakukan konselor adalah memberikan pendampingan dan mengarahkan konseli supaya dapat menentukan jalan keluar untuk perubahan karakter. Oleh sebab itu, pelayanan ini sering juga diartikan sebagai penggembalaan. Pastoral atau penggembalaan ialah proses kegiatan dilaksanakan dalam mencari serta mengunjungi

---

<sup>14</sup>Yakub B.Susabda, *Pastoral Konseling* (Malang: Gandum Mas, 1985), 4.

<sup>15</sup>Gary R. Collins, *Konseling Kristen Yang Efektif* (Malang: Literatur SAAT, 2012) 13.

warga jemaat baik yang mengalami masalah maupun dalam keadaan baik.

## **2. Dasar Alkitab Pastoral Konseling**

Di dalam PL maupun PB terdapat beberapa hal yang menjadi dasar dalam melakukan konseling kepada jemaat yang mengalami masalah. Berikut ada beberapa nats Alkitab yang membahas tentang konseling yang didapat dijadikan sebagai pedoman oleh seorang konselor dalam memberi pendampingan kepada konselor yang mengalami masalah. Dengan Alkitab, setiap umat diharapkan mampu mengidentifikasi dan memahami bimbingan yang akan dilakukan oleh seorang konselor, agar tujuan dari proses konseling untuk membawa hidup baru pada diri konseli yang mengalami masalah boleh menjadi umat yang takut akan Tuhan.

### **a. PL**

Di dalam Amsal 3:1-4 dengan jelas diuraikan bahwa nasehat atau arahan itu merupakan hal yang sangat dibutuhkan oleh warga jemaat ketika menghadapi sebuah masalah. Pada saat seorang konselor melakukan bimbingan kepada jemaat yang mengalami masalah hendaknya mengutip nats-nats dalam Alkitab untuk menjadi kekuatan

bagi konseli. Namun, bukan berarti konselor akan berkhotbah kepada konseli dalam proses konseling melainkan konselor berusaha untuk menuntun konseli yang mengalami masalah untuk menemukan jalan keluar dari permasalahannya dengan tetap berdasar pada Firman Tuhan. Konselor tidak akan bertindak sebagai pengambil keputusan terkait dengan masalah yang dialami oleh konseli melainkan konselor dengan penuh kesabaran membimbing dan mengarahkan konseli agar mampu mengambil keputusan yang baik untuk masa depannya.

b. PB

Kondisi psikologis Maria selama mengandung Yesus mencerminkan perjalanan emosional yang kompleks, mulai dari ketakutan, kebingungan, hingga penerimaan dan pengharapan. Melalui iman yang kuat dan dukungan dari orang-orang di sekitarnya, Maria mampu menghadapi tantangan besar ini dengan keberanian dan keyakinan. Maria mengajarkan pentingnya tentang iman, refleksi, dan dukungan emosional dalam menghadapi situasi depresi pasca melahirkan.

Dalam Lukas 1:26-38, Maria merasa cemas karena Maria seorang perawan muda tiba-tiba menerima kabar besar ia akan mengandung melalui kuasa Roh Kudus. Rasa takut juga muncul karena ketidakpastian akan masa depannya sebagai seorang wanita yang belum menikah.

Tetapi Maria menunjukkan ketenangan yang luar biasa setelah menerima kabar tersebut. Ini menunjukkan bahwa meskipun ada ketakutan awal, imannya yang dalam kepada Allah memberinya kekuatan untuk menerima tanggung jawab besar ini.

### **3. Fungsi Konseling Pastoral**

Fungsi konseling pastoral, antara lain:<sup>16</sup>

- a. Menyembuhkan (Healing). Fungsi ini digunakan untuk membantu konseli dalam menyembuhkan luka batin yang dirasakan. Dalam hal ini seorang konseli seringkali menemukan suasana yang belum pernah dirasakan, sehingga fungsi tersebut dapat digunakan oleh konselor dalam melihat situasi dan dapat mengembalikan keadaan semula, dan fungsi

---

<sup>16</sup>Clinebel Howard, *Basic Types of Pastoral Counseling* (Nashville: Abingdon, 1984), 43.

ini dapat menolong seorang konseli untuk mencegah gejala disfungsional.

- b. Menopang (Sustaining). Jika konseli ingin kembali ke situasi awal, ini dapat digunakan dalam menolong mereka dan klien mampu menerima kenyataan dari setiap keadaan yang dialami sehingga mereka dapat menerima dan berdiri dengan baik dalam keadaan baru. Penolong dapat membantu konseli melewati pergumulan batin dan mencapai titik penerimaan. Tugas dan tanggung jawab konselor adalah untuk mendampingi konseli supaya tetap bertahan pada situasi yang dialami.
- c. Membimbing (Guiding). Menolong konseli yang sedang mengalami masalah atau bingung dalam mengambil keputusan pasti. Pilihan dipandang sebagai pengaruh dari keadaan jiwa mereka sekarang dan pada waktu yang akan datang. Tetapi yang sering ditemui konselor terlalu sering memberikan nasehat dan tidak mampu memenuhi harapan. Sedangkan fungsi membimbing muncul dalam usaha menolong konseli untuk mengambil keputusan mengenai hidupnya sendiri. Membimbing dilakukan ketika konseli

mengambil keputusan tertentu tentang masa depannya. Hal ini dilakukan ketika konseli dalam kondisi siap secara mental, misalnya mampu berpikir jernih dan berkonsentrasi untuk mengambil keputusan. Dalam menjalankan fungsi ini, konselor dapat memberi pertimbangan terkait dengan masalah yang dialami seperti pertimbangan keputusan etis maupun peraturan.

- d. Memperbaiki hubungan (Reconciling). Fungsi ini digunakan untuk melakukan perbaikan dalam hubungan yang rusak menjadi baik diantara sesama manusia dan hubungan manusia dan Allah. hampir semua masalah konseli menyangkut tentang interaksi dengan orang lain, Jika interaksi tersebut kurang diperhatikan konselor maka dapat menjadi rusak. Hubungan dapat diperbaiki dengan bantuan konselor kepada konseli dengan masalah yang dihadapi untuk membantu konseli keluar dari masalahnya. Masalah bisa menyangkut tentang faktor ekonomi, persoalan nilai, kepercayaan, dan tanggung jawab, untuk itu, konseling pastoral dibutuhkan oleh konselor dalam menyelesaikan masalah yang ada.

- e. Mengasuh atau Memelihara (Nurturing). Pada tahap ini, tugas seorang konselor bukan hanya untuk meringankan masalah yang dialami oleh konseli tetapi terus menjadi pendamping bagi konseli untuk menguatkan konseli dalam menghadapi setiap problem kedepannya.

#### 4. Tujuan Konseling Pastoral

Ada tujuh tujuan dari konseling pastoral yang hendaknya dipedomani oleh seorang konselor diantaranya:<sup>17</sup>

- a. Membantu konseli menerima realita. Pada bagian sangat diharapkan ada perubahan yang dirasakan oleh konseli, sehingga pada tahap akhir konseli mampu menerima setiap masalah yang telah terjadi.
- b. Menolong klien untuk bisa berubah, mengalami perubahan dan melakukan fungsinya dengan baik. Pada bagian ini, konseli dengan pertolongan dari konselor bisa memanfaatkan setiap sarana yang ada menuju sebuah perubahan. Seorang konseli ketika proses konseling berjalan perlu diberi penekanan bahwa alangkah baiknya konseli tidak hanya berhenti pada titik penerimaan, tetapi mempunyai sikap yang

---

<sup>17</sup>Wiryasaputra, *Pengantar Konseling Kristen* (Yogyakarta: AKPI, 2019), 23-25.

berani dan bersedia mengubah diri dan bertumbuh, sehingga pada akhirnya konseli menciptakan sebuah perubahan yang jauh lebih dan bermanfaat bagi dirinya juga lingkungan dimana konseli berada.

- c. Membantu konseli, menciptakan komunikasi yang sehat. Pemahaman penulis, konselor dalam tahap ini diharapkan bisa memberikan bantuan kepada konseli untuk melewati setiap permasalahan yang dialami dan membantu konseli untuk mengembangkan setiap kemampuan yang dimiliki dan berinteraksi dengan orang disekitar dengan baik.
- d. Membantu klien untuk mampu bertahan terhadap situasi yang baru. Pada tahap ini, seorang konseli memiliki kemampuan untuk menjalani situasinya saat ini tanpa perubahan, pada akhirnya menerima keadaan yang dialaminya dan merancang kembali kehidupan yang baru. Namun sayangnya, ada beberapa konselor tidak mampu mendukung konseli dalam mengatasi pengalaman mereka sepenuhnya, sebaliknya, mereka menggunakan konseling pastoral sebagai pelarian, menutupi atau menyembunyikan diri dari masalah. Pendekatan ini menegaskan bahwa

konseling pastoral harus digunakan untuk menolong konseli dalam menghadapi masalah secara jujur.

## **B. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy***

### **1. Tokoh Utama**

Dr. Aaron Beck dari University of Pennsylvania adalah orang pertama yang menulis sejarah terapi kognitif pada tahun 1960. Terapi perilaku kognitif (CBT) adalah metode konseling yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah konseli terkait perilaku menyimpang. CBT menekankan peran eksistensial dari kognisi, persepsi, dan keyakinan dalam pemahaman kita tentang dunia. Pada saat yang sama, *Cognitive Behavior Therapy* berorientasi pada tindakan dengan tujuan membantu klien untuk belajar memecahkan masalah. Terapi *Cognitive Behavior Therapy* cenderung lebih bersifat *behavioral* (perilaku) dan tergantung pada perubahan-perubahan perilaku yang teramati dan bijaksana dibandingkan dengan pendekatan lain.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa CBT adalah salah satu terapi yang boleh dipakai oleh seorang konselor dalam

membimbing dan menasihati seorang klien terkait dengan pikiran-pikiran yang negatif.

## 2. Pengertian *Cognitive Behavior Therapy*

CBT merupakan suatu metode yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku dan memodifikasi keyakinan yang tidak baik. Para profesional dalam terapi ini membantu seseorang mengganti pandangan negatif terhadap sebuah peristiwa yang dialami dengan pandangan yang lebih rasional. Terapi ini juga juga berfokus pada mengelola respon perasaan emosi yang mengalami gangguan, seperti rasa cemas dan depresi yang berlebihan, dengan mengajarkan keterampilan untuk memberikan kesan terhadap pengalaman mereka dengan lebih efektif.<sup>18</sup> *Cognitive Behavior Therapy* dikenal juga sebagai *Cognitive Behavior Modification* merupakan suatu bentuk pemikiran untuk merubah perilaku dengan analisis pikiran. Proses terapi ini sangat bermanfaat dalam membantu klien untuk merubah pikiran negatifnya menjadi pikiran yang lebih.<sup>19</sup> Bush menjelaskan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* terdiri dari dua bagian yakni *Cognitive Therapy* dan *Behavior Therapy*. Terapi *Cognitive* berkaitan dengan

---

<sup>18</sup>Abdul Mujib, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001), 214.

<sup>19</sup>A Kasandra, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi* (Jakarta: Creativ Media, 2003), 20.

pemikiran, asumsi, dan keyakinan. Sementara *Behavior Therapy* membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir yang irasional menjadi rasional. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* ini tidak menekankan pada keadaan atau masalah klien di masa yang lalu, melainkan berfokus pada kondisi saat ini sambil mempertimbangkan pengalaman yang dialami di masa lalu.

Dengan demikian CBT adalah sebuah cara yang digunakan oleh seorang konselor terhadap klien untuk mengubah cara berpikir yang mungkin telah terganggu disebabkan oleh pengalaman yang menimbulkan berbagai kerugian baik secara fisik maupun mental. Dalam konseling ini, penekanan diberikan pada perubahan dalam pola pemikiran, perasaan, dan tindakan dengan memandang otak sebagai alat analisis, pengambilan keputusan, pertanyaan, tindakan, dan pengaturan kembali. Selain itu, dalam terapi ini digunakan untuk merubah pikiran negatif menuju pikiran positif dengan tujuan bahwa seorang klien jika menghadapi kembali masalah bisa menggunakan pemikiran yang positif untuk menyelesaikan masalahnya.

### **3. Konsep Dasar *Cognitive Behavior Therapy***

Gambaran manusia dalam berpikir dengan perkembangan antara interaksi dan stimulus, kegiatan ini menjadi tolak ukur dalam

membentuk jaringan kognitif di pikiran manusia, dalam memberikan pandangan kepada manusia tentang cara untuk berpikir, berperasaan dan berperilaku.<sup>20</sup> Keadaan manusia yang memiliki pemikiran rasional dan irasional yang tidak mampu untuk berjalan dengan seimbang dan yang lebih dominan adalah pemikiran irasional sehingga *Cognitive Behavior Therapy* berfokus untuk untuk mengubah cara berpikir, membuat keputusan, mempertanyakan, melakukan, dan merevisi. Dengan mengubah pikiran dan perasaan mereka, diharapkan bahwa konseli dapat mengubah perilaku mereka dari negatif berubah jadi positif.

#### 4. Karakteristik *Cognitive Behavior Therapy*

CBT mempunyai ciri khasnya sendiri yang membedakannya dari pendekatan lainnya diantaranya:<sup>21</sup>

- a. Cognitive Behavior Therapy berasal dari kerangka kerja kognitif yang menjelaskan respons emosional. Pendekatan Cognitive Behavior Therapy ini berdasar pada keyakinan yang ilmiah yang mengaitkan rasa dan tingkah laku dengan keadaan yang sedang terjadi. Keunggulan dari metode ini

---

<sup>20</sup>Ibid, 6.

<sup>21</sup>Idat Muqodas, "*Cognitive-Behavior Therapy: Solusi Pendekatan Praktek Konseling Indonesia*", <http://idatmuqodas.blogspot.com/2012/02/cognitive-behaviortherapy-solusi.html> diakses tanggal 7 Juli 2024.

yakni kemampuan individu untuk mengubah cara berfikir individu dari yang negatif menjadi perilaku yang lebih baik meskipun dalam kondisi yang sama.

- b. Cognitive Behavior Therapy memiliki batasan waktu yang lebih sedikit berbeda dengan teknik-teknik lainnya. Cognitive Behavior Therapy berbeda dengan psikoanalisis, yang bisa memakan waktu hingga setahun. Cognitive Behavior Therapy menyediakan layanan konseling yang lebih pendek dan efisien terkait proses penyelesaian masalah.
- c. Hubungan yang baik antara konseli dan terapis atau konselor sangat penting dalam kelangsungan konseling. Terbentuknya hubungan ini bertujuan untuk memastikan proses konseling berjalan dengan lancar. Konselor menganggap bahwa membangun kepercayaan konseli adalah hal yang krusial, tetapi tidak cukup tanpa keyakinan bahwa konseli mampu mempelajari perubahan dalam cara berpikirnya, sehingga pada akhirnya konseli bisa melakukan konseling bagi dirinya sendiri.
- d. CBT merupakan suatu proses kegiatan dilaksanakan dengan kerjasama antara konselor, terapis dan konseli. Terapis perlu

mengetahui tujuan dan maksud konseli, dan menolong konseli keluar dari masalahnya. Peran konselor adalah menjadi pendengar, pemotivator, dan penginspirasi terhadap konseli.

- e. CBT didasarkan pada sikap tenang walaupun perasan dalam keadaan yang sulit. CBT tidak perlu memberi informasi tentang keadaan konseli, tetapi bisa menawarkan keuntungan dan perasan tenang.
- f. CBT berfokus dalam menolong konseli untuk memperoleh tujuan yang suda ditentukan; memiliki jadwal terstruktur dan terarah setiap pertemuan. Pada kegiatan ini, Konselor CBT tidak hanya mengajarkan tetapi juga memberikan latihan kepada konseli agar lebih terlatih.

##### **5. Prinsip-Prinsip *Cognitive Behavior Therapy***

Menurut Aron T Beck prinsip dari terapi ini yakni:<sup>22</sup>

- a. Prinsip 1: Terdapat pengembangan yang berkesinambungan dalam teori *Cognitive Behavior Therapy*, dimana formulasi permasalahan dan pemahaman kognitif konseli terus diperbarui pada setiap tahap konseling. Dalam keadaan ini,

---

<sup>22</sup>Oemardjoedi, Pendekatan *Cognitive Behavior* Dalam Psikoterapi, 6-21.

konselor mengarahkan perbaikan terhadap pemahaman kognitif konseli yang tidak sesuai untuk membantu mereka berintegrasi antara akal, rasa, dan perbuatan.

- b. Prinsip 2: *Cognitive Behavior Therapy* berfokus kepada keseimbangan antara pemikiran, pendapat konseli juga konselor mengenai masalah yang sedang dihadapi. Proses konseling didasari dari sikap empati, perhatian, kehangatan, serta respons yang relevan terhadap konflik konseli, terjadinya keselarasan pemahaman secara bersama tentang konflik yang dirasakan akan merujuk kepada keberhasilan dalam layanan konseling.
- c. Prinsip 3: CBT membutuhkan kerjasama juga keterlibatan secara aktif. Dalam terapi ini, klien dianggap sebagai anggota tim terapi, dan keputusan dibuat bersama dengan mereka. Dengan demikian, konseli menjadi lebih berperan dalam mengikuti setiap proses kegiatan dikarenakan mereka klien sendirilah yang mengetahui terkait masalah yang dirasakan dan yang akan dilakukan selama kegiatan konseling berlangsung.

- d. Prinsip 4: CBT berfokus pada masalah dan berorientasi pada tujuan. Pada setiap kegiatan dalam layanan konseling selalu dilaksanakan evaluasi dengan tujuan melihat seberapa jauh tingkat keberhasilan konseling yang dilakukan sudah mencapai tujuan atau belum. Dengan kegiatan evaluasi yang dilakukan harapan dari seorang konselor akan ada respons dari klien terkait dengan pikiran yang acapkali mengganggu, sehingga pada akhirnya proses dari layanan konseling dengan teknik CBT boleh dikatakan berhasil.
- e. Prinsip 5: CBT berfokus pada keadaan saat sekarang ini yang dialami oleh klien. Layanan konseling dimulai dengan menganalisa masalah yang dialami oleh klien baik yang terjadi saat sekarang ini maupun yang terjadi pada saat proses layanan konseling berlangsung. Dalam proses konseling perhatian dari klien beralih pada dua peristiwa. Pertama, saat klien mengungkapkan motif melakukan kesalahannya. Kedua, ketika klien merasa terjebak pada pola pikir yang menyimpang dan masalah yang terjadi dimasa lampau yang berakibat mengubah rasa percaya diri klien dan perilaku yang tidak baik menuju perilaku yang baik.

- f. Prinsip 6: CBT adalah metode pendidikan yang menekankan pencegahan dan perubahan diri. Pada tahap satu CBT, klien dibantu memahami sifat dan masalah yang mereka alami. Ini terutama berkaitan dengan pemahaman proses kognitif dan perilaku karena CBT sangat mempengaruhi emosi dan perilaku. Konseli menerima bantuan dalam menetapkan tujuan, menemukan dan mengevaluasi pola pikir dan keyakinan mereka, dan merencanakan program pelatihan untuk mengubah perilaku mereka.
- g. Prinsip 7: CBT membutuhkan waktu yang cukup singkat, dan konseling dilakukan sekitar enam hingga empat belas kali dan berlangsung dalam waktu yang terbatas.
- h. Prinsip 8: CBT terdiri dari tiga bagian layanan konseling yakni mengevaluasi perasaan dan emosi konseli, mengevaluasi peristiwa yang terjadi dalam satu minggu sebelumnya, dan konselor melanjutkan dengan menentukan waktu untuk setiap kegiatan konseling dilaksanakan.
- i. Prinsip 9: CBT digunakan oleh terapis dalam membantu klien dalam mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pikiran, suasana hati, emosi dan membantu mereka

beradaptasi dengan realitas dan perspektif yang lebih aktif untuk membantu konseli merasakan perubahan perilaku yang positif.

- j. Prinsip 10: CBT memakai beberapa teknik yang digunakan untuk mengubah perasaan dan pemikiran yang dialami oleh klien dengan membuat berbagai pertanyaan yang akan memudahkan konselor dalam proses konseling, dan dengan pertanyaan-pertanyaan ini yang akan menjadi pusat dalam kegiatan konseling.

#### **6. Teknik-Teknik Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy***

Teknik yang digunakan dalam layanan konseling melalui pendekatan CBT antara lain:<sup>23</sup>

- a. Memberikan kepercayaan kepada konseli
- b. Pemanfaatan terapi dengan membaca buku untuk merubah pandangan tentang kondisi emosional internal dari yang menakutkan menjadi sesuatu yang menarik.
- c. Melakukan kegiatan dengan konselor untuk mengulang berbagai pernyataan diri.

---

<sup>23</sup>Jhon McLeod, *Pengantar Konseling Teori Dan Studi Kasus* (Jakarta: Kencana, 2006), 157-158.

- d. Eksperimen dengan berbagai pernyataan diri dalam keadaan yang nyata.
- e. Pengukuran perasaan, dengan skala 0-100 untuk membantu tingkat kecemasan saat ini.
- f. Menghentikan pikiran negatif dan menggantinya dengan pemikiran yang positif.
- g. Menerapkan *desensitization systematic* untuk mengurangi intensitas emosi dengan menghadapi perasaan takut secara berulang-ulang dari yang terberat hingga ke yang lebih ringan.
- h. Pelatihan untuk meningkatkan keterampilan sosial adalah fokus dalam konseling, untuk membantu konseli beradaptasi dengan lingkungannya.
- i. *Assertiveness skill training* adalah upaya yang dilakukan untuk membantu seseorang menjadi lebih tegas dalam bertindak.
- j. Penugasan rumah digunakan untuk mengatur cara baru yang dilakukan untuk merubah perilaku konseli dalam proses konseling.

- k. *In vivo exposure* adalah metode ini digunakan untuk menghadapi keadaan yang memunculkan konflik dengan cara menghindari keadaan tersebut secara langsung.
- l. *Covert conditioning*, adalah pendekatan yang berfokus pada pengaruh proses psikologis individu, seperti imajinasi, perasaan, depresi dalam mengendalikan perilaku.

#### **7. Tahapan Terapi Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy***

Langkah yang dapat dipakai oleh seorang konselor dalam konseling *Cognitive Behavior Therapy* diantaranya:

- a. Sesi 1: pada pemeriksaan awal, konselor mampu melakukan hal berikut:
  - 1) Melaksanakan penelitian, pengamatan, pengumpulan data, dan menganalisis situasi untuk menetapkan masalah dari pemeriksaan awal.
  - 2) Dukungan dan motivasi diberikan kepada klien untuk menolong dalam tahap perubahan.
  - 3) Membantu konseli berkomitmen untuk melakukan terapi dan jalan keluar terkait dengan masalah yang dihadapinya.

- 4) Memberikan penjelasan kepada klien tentang penyebab masalah dan keadaan sedang terjadi.
- b. Sesi 2: Dalam sesi ini konselor diharapkan bisa melakukan tahap-tahap sebagai berikut:
- 1) Memberikan bukti nyata terkait seperti apa bentuk pikiran dan keyakinan dan erat hubungannya kepada emosi, sifat, serta dapat merubah pikiran negatif, dan memberikan tawaran pikiran positif secara bersama dengan baik.
  - 2) Mendapatkan sebuah komitmen dari konselor untuk merubah situasi secara keseluruhan, dimulai dari otak, perasaan, tingkah laku dari negatif diubah menjadi lebih baik.
- c. Sesi 3: membuat dan merancang kegiatan untuk bekerja sama dengan memberi tawaran dengan baik terhadap klien untuk menarik seorang konselor agar dapat bekerja sama dengan baik.

Dalam sesi ini, terapis harus mampu menerapkan prinsip dan teori yang telah dijelaskan, memberikan penguatan dengan cara kreatif terhadap konseli juga keluarga

sebagai orang yang berperan penting dalam kehidupan klien. Terapis juga sangat dibutuhkan komitmennya dalam merubah sifat dan keinginan untuk membantu klien merubah keadaannya. Komitmen dari klien diminta untuk membuat komitmen untuk terus mempertahankan perilaku positif dalam terapis dan tetap konsisten meninggalkan sikap negatif demi keberhasilan kegiatan terapinya.

d. Sesi 4: Penilaian status, fokus terapi, intervensi tingkah laku lanjutan

Bagian ini, yang menjadi pusat perhatian yakni melihat perubahan yang dialami klien. Jikalau hasilnya sudah membaik. Terapis hendaknya memberikan feedback terhadap apa yang telah berjalan dan mengevaluasi hasilnya secara bersama. Pada bagian ini pula, terapis diharapkan memberi semangat kepada klien serta memberi penguatan untuk terus senantiasa berfokus pada masalah yang sedang dialami.

e. Sesi 5: Pencegahan Relapse

Dalam hal ini, klien diharuskan mampu mengetahui secara mendalam terkait dengan Cognitive Behavior Therapy dan seperti apa manfaat secara langsung hasil terapi yang

dilakukan, dan seberapa pentingnya dalam melaksanakan keterampilan "*auto hypnose*" dalam melakukan pencegahan gejala gangguan yang dialami oleh klien.

Dari semua tahapan di atas, akan digunakan peneliti dalam proses penelitian nantinya dengan melalui setiap tahapan-tahapan konseling pastoral dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*. Tahapan ini akan memudahkan untuk membawa kepada proses konseling pastoral ke arah yang terstruktur.

### **C. *Postpartum* Depresi**

*Postpartum* depresi adalah depresi pasca melahirkan, kasus mengenai depresi pasca melahirkan ini telah banyak dilaporkan dengan tingkatan yang berbeda-beda, mulai dari tingkatan dunia, WHO menyatakan tingkat insiden kasus depresi pasca melahirkan berbeda di tiap negara. Kolombia ada 13,6%, Dominika 3% dan Vietnam 19,4% bahkan di negara maju kasus ini juga terjadi misalnya di Belanda 2- 10%, Amerika Serikat 8-26% dan Kanada 50-70%. Di Indonesia kasus ini juga banyak terjadi, misalnya di Bandung mencapai 30% pada tahun 2002, di Medan yang mencapai 48,4% tahun 2009

serta pun di Jatinegara, Jakarta, serta Mataram yang mencapai 76% pada tahun 2010.<sup>24</sup> Postpartum depression ditunjukkan dengan perasaan yang mudah tersinggung, rasa sedih yang berlebihan, menangis tanpa alasan yang pasti, nafsu makan berkurang, gangguan tidur, badan terasa mudah lelah dan kesulitan dalam melakukan aktivitas seperti biasanya. Selain pada diri sendiri Postpartum depression juga berpengaruh terhadap bayi, karena ibunya sudah tidak tertarik dengan sang bayi, bahkan merasa bingung dengan apa yang harus ia lakukan terhadap bayi tersebut dan juga perasaan tidak mampu menjadi seorang ibu. Depresi postpartum ini biasanya terjadi 2-3 minggu yang dapat berlanjut hingga 1-2 tahun lamanya.<sup>25</sup>

Penyebab terjadinya postpartum depression belum diketahui secara pasti, namun dari banyak penelitian menyebutkan bahwa penyebab dari gangguan depresi tersebut dapat berasal dari faktor biologis maupun psikososial. Menurut sebuah studi penelitian seorang ibu yang baru pertama melahirkan lebih banyak mengalami depresi pasca melahirkan dibandingkan ibu yang akan melahirkan anak kedua. Hal tersebut karena, ketidaksiapan ibu tersebut secara psikologis dalam menghadapi kelahiran bayi berbeda

---

<sup>24</sup>Pamela Kenwa dkk, "Pengaruh Pemberian Konseling terhadap depresi Postpartum di Puskesmas II dan IV Denpasar Selatan," *COPING Ners Jurnal* Vol. 3. No (2015), 3.

<sup>25</sup>Ratu Kusuma, "Karakteristik Ibu yang mengalami Depresi Postpartum," *JIUBJ* Vol.19 No. (2019), 99.

dengan ibu yang telah melahirkan dan memiliki pengalaman menghadapi kelahiran sebelumnya.<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup>Retno Sari, "Literature Review : Depresi Postpartum," *Jurnal Kesehatan* Vol. 11 No (2020), 3.