

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. *Single Mother*

##### 1. Definisi *Single Mother*

*Single mother* adalah wanita yang ditinggalkan oleh pasangan atau suami baik karena perceraian, terpisah atau karena meninggal dan kemudian menjalani kesehariannya dengan anak atau seorang diri.<sup>30</sup> Selanjutnya, menurut Febryani, *Singel Mother* merupakan posisi seorang wanita yang berperan ganda dalam sebuah keluarga baik sebagai ibu sekaligus sebagai ayah bagi anak.<sup>31</sup> Sementara Sager, berpendapat bahwa *single mother* adalah orang tua yang bertanggung jawab memelihara dan membesarkan anaknya tanpa figur dan kehadiran dari pasangan/suami.<sup>32</sup> Sementara Utari dan Razif status sebagai *single mother* atau *single parents* dapat terjadi pada lahirnya seseorang tanpa adanya ikatan perkawinan yang sah.<sup>33</sup>

---

<sup>30</sup> Sisca Febriyani, dkk, "Dinamika Komunikasi Keluarga *Single mother*," *Students E Journals* 1, no.1 (2012), 8.

<sup>31</sup> Khasib Batunnikmah, "Peran *Single Mother* Terhadap Penanganan Kebohongan Anak Melalui Komunikasi Interpersonal Perspektif Hukum Islam", *Al-Hukama: Jurnal Of Islam Family Law*, 10, no. 1, (Juni 2020), 102.

<sup>32</sup> Serlyansie V. Boimau, Agustina, Tirza Vivianri, Adriana Boimau, Lorian L, *Modul Kesehatan Reproduksi* (Malang: CV Literasi Nusantara Abadi, 2022), 57

<sup>33</sup> M. Razif dan Riski Utari, "Upaya Keluarga Orangtua Tunggal Dalam Mempertahankan Ekonomi Keluarga," *JOM: Jurnal Online Mahasiswa*, 1, no. 1 (Februari 2014), 4.

Dari uraian definisi *single mother* di atas dapat disimpulkan bahwa *single mother* merupakan keadaan wanita yang dalam kesehariannya memegang peran ganda, baik sebagai ibu sekaligus sebagai ayah yang bertanggung jawab untuk mendidik, membimbing dan mengayomi anak-anaknya. Status sebagai *single mother* terjadi karena adanya perceraian, kematian, dan juga karena lahirnya anak tanpa ikatan perkawinan yang sah.

## 2. Penyebab menjadi *Single Mother*

Ada berbagai macam penyebab seseorang menjadi *single mother*. Badan Pusat Statistik (BPS) memakai istilah cerai hidup dan cerai mati sebagai penyebab *single mother*.<sup>34</sup> Selain itu, Ewid dan Benedhikta menuturkan bahwa faktor penyebab menjadi *single mother* yaitu karena adanya tekanan ekonomi, kekerasan rumah tangga, kematian pasangan hidup, dan perselingkuhan.<sup>35</sup> Sementara menurut Dewi, penyebab seseorang menjadi *single mother* karena lahirnya anak tanpa adanya ikatan perkawinan yang sah sehingga pengasuhan diambil alih oleh ibu.<sup>36</sup> Uraian penyebab *single mother* cukup beragam mulai dari perceraian, kematian, perselingkuhan, serta lahirnya anak tanpa tanggung jawab dari ayah biologis.

---

<sup>34</sup> Andina Adrina, "Salam Jari Tanpa Cincin" (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2017), 169.

<sup>35</sup> Angelus Ewid dan Benedhikta Kiky Vuspitasari, "Single Mother dalam Membangun ekonomi Keluarga," *Jurnal Ilmu ekonomi & Sosial*, 11, no. 2 (Oktober 2020), 83.

<sup>36</sup> Lista Dewi, "Kehidupan Keluarga Single Mother," *Schoulid: Indonesian Journal of Counseling*, 2, no. 44-48, (2017), 44.

### 3. Dampak sebagai *Single Mother*

Menyandang status sebagai *single mother* akan tetap ada dampak yang ditimbulkan. Dampak sebagai *single mother* dapat dilihat dari aspek pribadi *single mother* yang merasa kesepian karena tidak adanya sosok yang memberikan perhatian serta kasih sayang, dari aspek sosial seringkali mendapat desas-desus dari lingkungan masyarakat berupa cemooh dan dipandang sinis. Selanjutnya dampak dari aspek ekonomi, *single mother* mengalami ketidakmampuan dari segi finansial untuk memenuhi kebutuhan hidup serta dampak berikutnya adalah dari aspek pekerjaan mengalami hambatan untuk membagi waktu antara keluarga dan pekerjaan.<sup>37</sup>

Menyandang status sebagai *single mother/janda* bukanlah sebuah harapan seorang perempuan akan tetapi banyak masyarakat yang memberikan kesan negatif.<sup>38</sup> Para *single mother* dipandang sebagai sosok yang lemah, butuh belas kasihan, mengalami ketidakadilan, dan rentan terhadap problem dalam masyarakat. Dampak sebagai *single mother* realitanya menanggung beban yang cukup berat, bertanggung jawab atas kehidupan keluarganya, melindungi harkat dan martabat dirinya di tengah-tengah stigma stigma masyarakat. Selain itu dampak dari seorang menjadi *single*

---

<sup>37</sup> Rati Kumala Dewi, dkk. "Pengantar Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana" (Medan: Yayasan Kita Menulis, 2022), 190.

<sup>38</sup> Aliflulahtin Ultaminingsi, dkk, "Feminisasi Kemiskinan dan Pemberdayaan Perempuan Berperspektif Sosiopsikologis" (Malang: UB Press, 2020), 78.

*mother* adalah mengalami kesepian karena tidak adanya figur yang memberikan kasih sayang.<sup>39</sup>

Fenomena sebagai *single mother* dapat memunculkan trauma atas kejadian yang menyebabkan seorang perempuan menjadi *single mother*. Bentuk trauma dapat berupa membatasi ruang gerak dalam berinteraksi dengan masyarakat karena stigma terhadap seorang janda dan takut untuk menikah lagi karena belum beres dengan kisah masa lalu.<sup>40</sup> Uraian dampak sebagai penyandang status *single mother* di atas dapat disimpulkan bahwa *single mother* menerima banyak stigma negatif yang ditanggungnya, serta harus siap merangkap menjadi seorang ayah bagi anak-anaknya.

#### 4. Keputusan Menikah Lagi

Permatasari, dalam penelitiannya menguraikan keputusan seorang *single mom* menikah kembali didasari oleh wacana yang mendominasi dalam kalangan masyarakat yang menganggap nilai dan harga diri wanita ditentukan oleh pernikahan.<sup>41</sup> Terkadang dari wacana yang merebak dalam masyarakat acap kali mengambil andil dan pengaruh besar bagi kehidupan seseorang. Selain itu, Syah dan

---

<sup>39</sup> Resnia Novitasari dan Diah Aulia, "Kebersyukuran dan Kesepian pada Lansia yang Menjadi Janda/Duda," *JlPI: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 7, no. 2 (Agustus 2019), 147.

<sup>40</sup> E. B Surbakti, "*Sudah Siapkah Menikah Lagi*" (Jakarta: Gramedia, 2008), 327.

<sup>41</sup> Intan Permatasari, "Janda dan Menikah Kembali": Kontestasi Wacana Pada Perempuan Madura yang Pernah Bercerai," *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 8, no. 1 (2019), 1569.

Mulyadi juga menuturkan dalam penelitiannya alasan janda maupun duda memutuskan untuk menikah kembali karena adanya keinginan menyingkapkan rasa sepi, ingin merasakan ketenangan dan kebahagiaan, serta membutuhkan teman berbagi.<sup>42</sup> Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa selalu ada yang menjadi dasar dari keputusan menikah kembali baik oleh seorang *single mom* maupun seorang *single father*, baik dari segi pemenuhan kebutuhan fisiologis, serta batin.

## B. Pengambilan Keputusan

### 1. Definisi Pengambilan Keputusan

Manusia dalam menjalani kehidupannya selalu diperhadapkan pada berbagai pilihan hidup. Agar dapat menentukan pilihan yang dianggap tepat dan baik maka ada proses yang disebut pengambilan keputusan. Pengambilan keputusan (*decision making*) adalah melakukan penilaian dan menetapkan sebuah pilihan.<sup>43</sup> Menurut Hutagaol, pengambilan keputusan berarti hasil akhir dari mempertimbangkan sesuatu.<sup>44</sup> Selanjutnya Sari, berpendapat

---

<sup>42</sup> Lutfi Anshori Syah dan Mulyadi, "Motivasi Menikah Lagi: Studi Kasus Pasangan Suami Istri Dari Seorang Janda dan Duda Yang menikah Lagi," *Jurnal Psikoislamika* 13, no. 2 (2016).

<sup>43</sup> Haudi. *Teknik Pengambilan Keputusan*, 1

<sup>44</sup> Abdul Latif Hutagaol, dkk, "*Pengambilan Keputusan dan Kebijakan Pendidikan*," (Medan: CV Pusdikra Mitra Jaya, 2022), 93.

pengambilan keputusan merupakan suatu proses untuk memilih tindakan demi tercapainya hasil yang diinginkan.<sup>45</sup>

Dari uraian definisi pengambilan keputusan di atas disimpulkan bahwa pengambilan keputusan selalu berhubungan dengan adanya hambatan/kesulitan, konflik atau masalah. Dengan demikian, pengambilan keputusan merupakan hasil terbaik dari memilih/menetapkan sebuah pilihan dengan harapan akan tercapai suatu pemecahan atas *problem*.

Pengambilan keputusan menikah adalah proses menentukan berbagai kemungkinan diantara situasi yang tidak pasti, pengambilan keputusan menikah terjadi dalam kondisi yang mengharuskan seseorang membuat prediksi kedepan, memilih salah satu diantara dua pilihan atau lebih, membuat perkiraan.<sup>46</sup> Menurut Tyas dan Siti Hafsah, pengambilan keputusan menikah dipengaruhi oleh faktor dukungan keluarga/orang tua, faktor psikologis, serta faktor internal yaitu atas dasar kecocokan.<sup>47</sup> Demikian halnya dengan Silalahi, menurutnya pengambilan keputusan untuk menikah harus didasari oleh kondisi yang mapan baik secara fisik, psikis maupun finansial

---

<sup>45</sup> Febrina Sari, "Metode Dalam Pengambilan Keputusan" (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2018), 9

<sup>46</sup> Rizki Dwi Jayanti dan Achmad Mujab Masykur, "Pengambilan Keputusan Belum Menikah Pada Dewasa Awal," *Jurnal Empati*, 4, no. 4, (Oktober 2015), 250.

<sup>47</sup> Aprilia Kusuma Wardhani Tyas dan Siti Hafsah, "Pengambilan Keputusan Menikah Dini Pada Remaja Putri," *Spirits: Jurnal Spirits* 8, no. 2 (Mei 2018): 78

dan mempertimbangkan kelebihan dan kekurangan.<sup>48</sup> Di lain sisi pengambilan keputusan belum menikah dipengaruhi oleh beberapa faktor, misalnya faktor biaya, belum menemukan sosok yang tepat/cocok, kegagalan dalam rencana pernikahan, restu orang tua, dan karir.<sup>49</sup>

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengambilan keputusan menikah adalah tindakan untuk menentukan sebuah pilihan yang dianggap baik dan tepat dalam tujuan membentuk ikatan lahir dan batin dan menciptakan keluarga yang bahagia. Sementara pengambilan keputusan belum menikah dipengaruhi oleh beberapa faktor.

## 2. Proses Pembuatan Keputusan

Proses pembuatan keputusan adalah tahap yang harus dilalui untuk membuat keputusan. Wirawan, menguraikan secara garis besar proses pembuatan keputusan terdiri atas enam tahap, yaitu sebagai berikut:<sup>50</sup>

### a. Identifikasi dan analisis masalah

Proses pembuatan keputusan diawali ketika ada ketimpangan antara apa yang seharusnya dengan apa sedang

---

<sup>48</sup> Karnilawati Silalahi, *Psikologi Keluarga* (Jakarta: PT RAJAGRAFINDO, 2010), 49.

<sup>49</sup> Rizki Dwi Jayanti dan Achmad Mujab Masykur, "Pengambilan Keputusan Belum Menikah Pada Dewasa Awal," *Jurnal Empati*, 4, no. 4, (Oktober 2015), 250.

<sup>50</sup> Wirawan, *Kepemimpinan Teori, Psikologi, perilaku Organisasi, Aplikasi dan penelitian* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2017), 710-711.

terjadi. Jadi masalah harus diidentifikasi dengan jelas sehingga perbedaan isu menjadi jelas. Tahap identifikasi dan analisis masalah mencakup beberapa langkah yaitu:

- 1) Mengidentifikasi dan mengenal masalah.
- 2) Mengidentifikasi masalah sesuai data yang ada.
- 3) Mendiagnosa situasi.

b. Identifikasi alternatif solusi

Pada fase ini alternatif solusi dapat diperoleh melalui pengalaman masa lalu, hasil inovasi dan hasil kreatifitas. Keputusan yang diambil juga didasarkan pada keadaan lingkungan.

c. Evaluasi alternatif

Pada tahap ini individu pembuat keputusan perlu memperhatikan situasi ketika membuat keputusan oleh karena dari setiap keputusan yang diambil selalu ada risiko. Olehnya, individu pembuat keputusan perlu memperhatikan atau mengevaluasi solusi atau alternatif yang ada.

d. Membuat keputusan

Individu pembuat keputusan ketika mengambil keputusan harus memiliki keberanian mengambil risiko yang mungkin saja terjadi.

e. Melaksanakan keputusan

Dalam melaksanakan keputusan, individu pembuat keputusan perlu konsisten atau komitmen terhadap keputusan yang telah ditentukan. Melakukan keputusan mencakup penguraian keputusan dalam rencana kegiatan, mengeksekusi rencana serta melakukan kontrol terhadap proses pelaksanaannya.

f. Evaluasi hasil dan respon

Pada fase ini pembuat keputusan menilai proses serta hasil keputusan yang telah dilaksanakan. Jika telah dilaksanakan dengan baik dan hasilnya tidak sesuai dengan yang diharapkan maka kemungkinan disebabkan oleh masalah yang tidak didefinisikan dengan tepat, atau alternatif yang dipilih kurang tepat. Respon yang perlu dilakukan adalah mengulangi kembali dengan menggunakan data atau informasi yang telah ada.

### 3. Dasar-Dasar Pengambilan Keputusan

Menurut Terry, dasar-dasar yang digunakan dalam pengambilan keputusan tergantung dari permasalahannya, namun yang sering digunakan adalah sebagai berikut:<sup>51</sup>

---

<sup>51</sup> Ahmad Syaekhu dan Suprianto, *Teori Pengambilan Keputusan* (Yogyakarta: Zahir Publishing, 2020), 6-7.

a. Intuisi

Pengambilan keputusan berdasarkan intuisi berarti lebih menekankan pada aspek afeksi, imajinasi, serta terkesan impulsif (mengambil keputusan secara cepat). Hasil mengambil keputusan melalui intuisi tidak disertai dengan hasil analisis.

b. Pengalaman

Pengambilan keputusan pada pengalaman akan memudahkan dalam memperkirakan dan memperhitungkan keadaan sesuatu serta baik buruknya bahkan untung ruginya keputusan yang dihasilkan. Pengalaman seseorang berpengaruh besar terhadap cara ia mengambil keputusan.

c. Fakta pengalaman

Keputusan yang didasarkan pada fakta pengalaman artinya adanya pengalaman nyata dan jelas yang menjadi pendukung dalam mengambil putusan. Melalui fakta pengalaman hasil keputusan memiliki data yang faktual sehingga dapat dipercaya.

d. Rasional

Pengambilan keputusan rasional didasarkan pada fakta masalah yang ada. Melalui pemikiran yang rasional pengambil keputusan bijak dalam mempertimbangkan

kemungkinan yang akan terjadi dari setiap keputusan yang akan dipilih.

Sementara menurut Surbakti, dasar dari pengambilan keputusan dalam pernikahan terdiri dari *rasionalitas, data, irasional* dan emosional.<sup>52</sup> Surbakti, juga memaparkan tiga elemen dasar pengambilan keputusan, diantaranya: masalah yang dihadapi, individu yang terlibat dalam penyelesaian masalah, dan hubungan antara masalah satu dengan masalah lainnya.

Selain itu Wirawan, juga menguraikan bahwa dalam membuat keputusan ada faktor yang harus diperhatikan, diantaranya:<sup>53</sup>

1) Berpikir kritis

Berpikir kritis artinya berpikir secara logis, realistis, analistik, serta jernih. Individu dalam mengambil keputusan harus berpikir kritis dalam merampungkan setiap informasi yang perlukan sebelum bertindak.

2) Waktu membuat keputusan

Ketika dalam masalah yang krisis pengambil keputusan harus membuat keputusan cepat. Akan tetapi ketika dalam masalah yang pernah terjadi sebelumnya atau terstruktur maka pembuat keputusan sebaiknya lebih berpikir kritis.

---

<sup>52</sup> E.B Surbakti, *Sudah Siakah Menikah : Panduan Bagi Siapa Saja yang Sedang dalam Proses Menentukan hal Penting dalam Hidup* (Jakarta: Elex Media Komputond, 2008), 326-327.

<sup>53</sup> Wirawan, *Kepemimpinan Teori, Psikologi, Perilaku Organisasi, Aplikasi dan Penelitian*, 713

3) Kondisi saat membuat keputusan

Hasil keputusan yang ditetapkan sangat dipengaruhi oleh kondisi ketika proses pembuatan keputusan terjadi. Kondisi yang dimaksudkan dapat berupa data atau informasi yang ambigu serta tidak adanya alternatif.

4) Hambatan atau keterbatasan

Selama proses pembuatan keputusan individu menghadapi hambatan serta keterbatasan baik yang berupa sumber data/informasi, waktu, bahkan lingkungan sosialnya.

5) Kebergantungan terhadap orang lain

Pembuat keputusan seringkali bergantung pada orang lain. Kebijakan yang dipilih tidak terlepas dari hasil kesepakatan bersama orang yang dipercaya.

6) Pengalaman dan keahlian

Penting bagi pembuat atau pengambil keputusan untuk tetap memperhatikan pengalaman masalahnya sebelum mengambil keputusan agar keputusan yang diambil memberikan hasil yang tepat. Selain itu, pengambil keputusan juga harus memiliki pengetahuan terhadap masalah yang dihadapi. Pengalaman dan keahlian berpengaruh terhadap intuisi pengambil keputusan.

Sehingga demikian disimpulkan bahwa dasar-dasar dari pengambilan keputusan tidak terlepas dari pengalaman dan pemikiran baik secara rasional maupun irasional serta berdasar dari pokok permasalahan yang terjadi.

#### 4. Faktor yang Mempengaruhi Pengambilan Keputusan

Ketika memutuskan suatu keputusan, ada beberapa faktor yang mempengaruhi, yakni: <sup>54</sup>

##### a. Posisi/kedudukan

Posisi atau kedudukan seseorang sebagai pengambil keputusan menjadi penentu. Apakah individu pengambil keputusan tersebut sebagai kunci penentu keputusan.

##### b. Faktor pengalaman dan masalah

Pengalaman individu mempengaruhi dalam pengambilan keputusan, adanya perasaan bingung dalam menarik sebuah keputusan tidak terlepas dari bagaimana pengalaman yang pernah dialami oleh individu tersebut. Demikian halnya dengan masalah yang dihadapi menjadi penghalang dalam mencapai tujuan.

Pengambilan keputusan juga dipengaruhi oleh faktor masalah yang menjadi penghalang untuk tercapainya tujuan. Masalah dapat dibagi dalam dua jenis yaitu masalah terstruktur

---

<sup>54</sup> Kaja, *Pengambilan Keputusan: Suatu Tindakan dan Solusi* (Jawa Tengah: Lakeisha, 2019), 92

(logis, dikenal dan mudah diidentifikasi), masalah tidak terstruktur (masalah yang masih baru, tidak biasa dan informasinya tidak lengkap).

c. Faktor adanya pengaruh kebiasaan lama atau sifat-sifat pribadi

Kebingungan seseorang dalam mengambil keputusan juga tidak terlepas dari kebiasaan atau kepribadiannya. Kebijakan pengambilan keputusan menjadi acuan penting dalam menyelesaikan masalah.

d. Faktor adanya tekanan dari luar

Adanya tekanan eksternal seperti desas-desus dari lingkungan tempat tinggal, keluarga serta orang terdekat lainnya dapat mempengaruhi pengambilan keputusan. Keraguan dalam mengambil keputusan akan terpengaruh ketika adanya sebuah tekanan.

Selain itu menurut Millet, ada dua faktor yang dapat mempengaruhi seseorang mengambil keputusan, diantaranya:<sup>55</sup>

a. Jenis kelamin

Umumnya pria bersifat lebih tegas dan cepat mengambil keputusan dan wanita umumnya relatif lambat dan penuh keragua-raguan.

---

<sup>55</sup> Abrori, *Di Simpang Jalan Aborsi: Sebuah Studi Kasus Terhadap Remaja yang Mengalami Kehamilan Tak Diinginkan* (Semarang: Gigih Pustaka Mandiri, 2014), 31

b. Keterbatasan kemampuan

Keterbatasan kemampuan individu pengambil keputusan mempengaruhi keputusan yang diambil atau ditetapkan. Minimnya pengetahuan dan kemampuan dalam berpikir serta bertindak menjadi salah satu penghambat dalam mengambil keputusan oleh karena tidak mampu dalam menganalisis masalah.

Sementara Engel, menjelaskan bahwa faktor lingkungan (lingkungan sosial dan lingkungan keluarga), faktor perbedaan individu (status sosial, kebiasaan, simbol pergaulan dan tuntutan) dan proses psikologi (persepsi, sikap, motif, kognitif, pengetahuan) mempengaruhi seseorang dalam pengambilan keputusan:<sup>56</sup>

Dari beberapa uraian faktor yang mempengaruhi pengambilan keputusan maka dapat disimpulkan bahwa faktor dapat tergantung pada persoalan yang terjadi dan tak terlepas dari faktor lingkungan, psikologis, dan faktor individu itu sendiri.

**C. Perencanaan Konseling Pastoral**

**1. Definisi Perencanaan Konseling Pastoral**

Wiryasaputra, mendefinisikan konseling pastoral adalah sebuah proses perjumpaan atau pertemuan pertolongan yang

---

<sup>56</sup> Jauharotul Isnaini, "Pengambilan Keputusan Menikah Muda" (Skripsi, Universitas Islam Negeri, 2013), 17.

bertujuan untuk menolong serta menopang konseli agar mampu menghayati keberadaannya dan pengalamannya secara penuh dan utuh.<sup>57</sup> Proses konseling yang berlangsung akan melalui 7 (tujuh) tahapan konseling. Salah satunya adalah tahap perencanaan tindakan.

Wiryasaputra, menjelaskan bahwa perencanaan konseling pastoral adalah tahap untuk mengemukakan tujuan konseling secara rinci, susunan tindakan berupa pendekatan dan teknik yang harus digunakan serta sarana atau alat apa yang akan digunakan.<sup>58</sup> Perencanaan merupakan proses atau kegiatan sistematis untuk menentukan tujuan dan menyusun kegiatan yang tersistematis yang perlu dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut.<sup>59</sup> Suharno, mendefinisikan perencanaan dalam proses konseling adalah tahap penting yang harus dilakukan oleh konselor dalam menyusun dan merencanakan kegiatan yang akan diterapkan.<sup>60</sup> Perencanaan adalah proses yang sistematis dalam pengambilan keputusan perihal tindakan yang akan dilakukan.<sup>61</sup> Selanjutnya dengan direncanakannya proses konseling menjadi salah satu bagian atau cara untuk memastikan keberhasilan proses konseling. Dengan

---

<sup>57</sup> Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, (Yogyakarta: AKPI, 2019), 76.

<sup>58</sup> Ibid, 198.

<sup>59</sup> Putri Permatasari dan Sri Widodo, *Perencanaan dan Eouluasi Kesehatan* (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2021), 4

<sup>60</sup> Suharno, *Bimbingan Konseling Di Era Pandemi Covid 19* (Sumatra Barat: Yayasan Cendekia Pendidikan Muslim, 2021), 64.

<sup>61</sup> Abu Bakar M. Luddin, *Dasar-Dasar Konseling: Tinjauan Teori dan Praktik* (Medan: CV Perdana Mulya Sarana, 2010), 56

adanya perencanaan yang matang diharapkan ada kejelasan arah pelaksanaan konseling, kemudahan dalam mengontrol dan mengevaluasi proses konseling, efisien dan efektif.

Berdasarkan uraian definisi perencanaan konseling di atas maka dapat disimpulkan bahwa perencanaan dalam proses konseling merupakan bagian terpenting karena didalamnya mengemukakan tujuan konseling secara rinci, sistematis untuk mencapai tujuan.

## 2. Tahapan Perencanaan Konseling Pastoral

Menurut Wiryasaputra, tahap pembuatan rencana proses konseling dilakukan ketika telah melakukan *anamnesa* dan *diagnose*. Tahap ini terdiri dari tujuan konseling yang dikemukakan secara rinci, strategi konseling jangka waktu apa yang akan digunakan, susunan tindakan berdasarkan pendekatan dan teknik apa yang akan digunakan, jadwal serta lokasi pertemuan, sarana dan alat apa saja yang akan digunakan.<sup>62</sup>

Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam perencanaan, yaitu:

- a. Pengumpulan data (*anamnesa*) dan penyimpulan masalah (*diagnosa*)

---

<sup>62</sup> Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial* (Yogyakarta:AKPL, 2019), 197-

Tahap *anamnesa* dilakukan untuk merampungkan data atau informasi, fakta, termaksud riwayat hidup dan masalah serta gangguan yang dialami.<sup>63</sup> Data yang dikumpulkan adalah data yang relevan, akurat, dan menyeluruh (holistik: fisik, mental, spiritual, dan sosial). Hindari tindakan yang bersifat interogatif. Dengan terkumpulnya data maka akan memudahkan dalam mendiagnosa.

Menyimpulkan sumber masalah (diagnosa) dalam tahap ini data dianalisis, menemukan hubungan antara informasi satu dengan informasi lain.<sup>64</sup> Dengan kata lain merumuskan apa yang menjadi pergumulan atau keprihatinan dan permasalahan utamanya.

b. Perumusan tujuan konseling pastoral

Tujuan dari perumusan konseling pastoral adalah adanya sebuah perubahan yang diinginkan dan kemampuan menciptakan tingkah laku baru yang lebih sehat yang telah direncanakan.<sup>65</sup> Jadi, dengan adanya tujuan konseling pastoral diharapkan proses konseling yang dilakukan menghasilkan sebuah perubahan.

---

<sup>63</sup> Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial, 196-197*.

<sup>64</sup> Ibid, 197.

<sup>65</sup> Galang Surya Gemilang, *Pengembangan dan Evaluasi Program Layanan Bimbingan dan Konseling* (Malang: Azizah Publishing, 2019), 25-29.

c. Perancangan konseling pastoral

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

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

**D. Pendekatan Konseling Pastoral**

**a. Pendekatan Psikoanalisis**

Tokoh pencetus psikoanalisis adalah Sigmund Freud. Psikoanalisis dianggap sebagai pendekatan yang mengulas seputar kepribadian maupun metode psikoterapi. Psikoanalisis secara historis merupakan aliran pendekatan yang pertama, disusul

behavioral selanjutnya eksistensial humanistik. Corey mendeskripsikan akan pandangan psikoanalisis terhadap struktur kepribadian terdiri atas tiga sistem yaitu, *id*, *ego*, dan *superego*.<sup>66</sup>

Adapun pandangan psikoanalisis tentang manusia adalah manusia pada dasarnya pesimis, reduksionis, serta determinis (manusia digerakkan oleh kekuatan-kekuatan irasional, kebutuhan, motivasi, dorongan biologis dan naluriah serta peristiwa psikoseksual.<sup>67</sup> Konsep psikoanalisis selanjutnya ialah kesadaran dan ketidaksadaran. Freud membagi kesadaran menjadi dua item, yaitu alam sadar dan ketaksadaran.

Wiryasaputra, menuliskan bahwa energi psikis (dunia tidak-sadar) serta pengalaman masalah psikoseksual di awal perkembangan hidup mempengaruhi segala pikiran dan tingkah laku masa kini.<sup>68</sup> Jadi, masalah kepribadian dimasa kini beranjak dari pengalaman yang ditanamkan pada masa kecil. Adapun tujuan konseling dengan pendekatan psikoanalisis ialah konseli tertolong menyadari konfliknya baik dari segi dunia tidak sadar, perkembangan psikoseksual dan masa kecilnya.

---

<sup>66</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), 14.

<sup>67</sup> Ibid, 15.

<sup>68</sup> Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial* (Yogyakarta: AKPI, 2019), 205.

## b. Pendekatan Eksistensial Humanistik

Viktor Frankl adalah penemu pendekatan eksistensial humanistik selanjutnya dipopulerkan oleh Rollo May. Adapun pandangan eksistensial humanistik tentang manusia sebagai berikut:<sup>69</sup>

### a) Kesadaran diri

Manusia mampu menyadari dirinya sendiri sehingga mampu berpikir, memutuskan, bertanggung jawab atas keadaanya, bebas bertindak dan memilih.

### b) Kebebasan, tanggung jawab, dan kecemasan

Sadar akan kebebasan dan tanggung jawab akan menimbulkan kecemasan bagi manusia. kesadaran tersebut membawa pada kenyataan bahwa manusia memiliki waktu yang terbatas untuk mengeksplor potensinya.

### c) Penciptaan makna

Manusia mampu berusaha untuk menemukan tujuan hidupnya dan menciptakan nilai yang bisa memberikan makna bagi kehidupannya.

Tujuan konseling melalui pendekatan eksistensial humanistic adalah terbantunya konseli melihat dirinya adalah makhluk yang

---

<sup>69</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Spikoterapi*, 54.

bebas, memiliki kemampuan, kekuatan.<sup>70</sup> Selanjutnya, konseli ditantang untuk bertanggung jawab atas problem yang dipikirkan akan terjadi. Diharapkan konseli mampu bertumbuh dan memberdayakan dirinya.

c. Pendekatan *Client Centered*

Pencetus *client centered* ialah Carl Rogers. Rogers, berpendapat bahwa pendekatan ini menaruh kepercayaan penuh kepada konseli untuk menentukan serta menemukan arahnya sendiri.<sup>71</sup> Pandangan *client centered* tentang manusia, yakni:

- a) Manusia yang diberi kebebasan akan dapat menemukan caranya sendiri.<sup>72</sup>
- b) Manusia mampu menyadari apa yang menjadi masalahnya.
- c) Manusia mampu bersosialisasi, berpikir positif, dan terus bergerak ke depan.

Tujuan konseling dalam *client centered* agar konseli sanggup mengaktualisasikan kemampuan serta potensi dirinya dan mengetahui apa yang menjadi penghambat perkembangannya. Konseli diharapkan lebih terbuka, percaya diri, semangat, dan spontanitas.

---

<sup>70</sup> Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial*, 208.

<sup>71</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek: Konseling & Psikoterapi*, 91.

<sup>72</sup> Lamora Lumongga Lubis dan Hasnida, *Konseling Kelompok* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2019), 130.

#### d. Pendekatan Gestalt

Frederick Perls tokoh utama pendekatan Gestalt. Gestalt berasumsi bahwa manusia memiliki kemampuan menangani permasalahan hidupnya. Fokus utama gestalt adalah pada “apa” dan “bagaimana” tata laku dan pengalaman di sini dan sekarang. Pandangan tentang manusia adalah manusia bersifat optimis, mandiri, dan selalu aktif, manusia mengerti bahwa kehidupan masa lampau mempengaruhi tingkah laku masa kini. Tujuan konseling melalui pendekatan gestalt konseli terbantu mencapai kesadaran akan pengalamannya dari waktu ke waktu.

#### e. Pendekatan Adlerian

Alfred Adler merupakan pencetus pendekatan Adlerian. Pandangan Adlerian tentang manusia adalah manusia pada dasarnya adalah positif. Manusia didorong oleh kebutuhan sosialnya sehingga fokus utama dari Adlerian melekat pada minat sosial.<sup>73</sup> Adler mengatakan sejak usia awal manusia mulai mengembangkan minatnya terhadap manusia lainnya sebagaimana mereka dibesarkan. Akan tetapi, sebagian lagi tidak mampu mengembangkan minatnya terhadap manusia lain sehingga berimbas pada gangguan psikologis dan mental serta bermasalah dalam

---

<sup>73</sup> Namora Lumongga Lubis dan Hasnida, *Konseling Kelompok*, 120.

penyesuaian diri.<sup>74</sup> Hal inilah yang menyebabkan Adler selalu mempertanyakan kepada konselinya tentang keadaan keluarga. Tujuan konseling dengan pendekatan Adlerian yaitu konseli terbantu menciptakan arti hidup dan tujuannya.

**f. Pendekatan Analisis Transaksional (AT)**

Penemu/tokoh utama AT adalah Eric Berne. Corey, mendeskripsikan bahwa teori AT membagi ke dalam tiga kedudukan ego, diantaranya ego orang tua, orang dewasa, dan ego anak. Selain itu, ada beberapa kata utama atau kata kunci dalam teori Berne yaitu, orang tua, orang dewasa, anak, putusan, putusan ulang, ciri khas, pengabaian, pemerasan, scenario, permainan, dan dicampuri.<sup>75</sup>

Pandangan AT tentang manusia adalah manusia sanggup memahami putusan masa lalunya dan mampu memilih untuk memutuskan ulang. Oleh karena manusia pada dasarnya dipengaruhi oleh harapan dan tuntutan dari orang lain. Menurut Lubis, prinsip utama AT ialah mengupayakan untuk menstimulus rasa tanggung jawab individu atas tata lakunya sendiri.<sup>76</sup>

Tujuan konseling dalam AT adalah konseli dibantu agar bebas dari skenario/skrip, permainan, serta mampu mengevaluasi

---

<sup>74</sup> Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 53.

<sup>75</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktik:Konseling & Psikoterapi*, 157.

<sup>76</sup> Namora Lumongga Lubis dan Hasnida, *Konseling Kelompok*, 183.

putusan masa lalunya sehingga lebih mandiri, mampu membuat putusan baru dan bebas memilih apa yang konseli inginkan.<sup>77</sup>

#### **g. Pendekatan Behavioral**

Albert Bandura adalah tokoh utama pendekatan Behavioral. Pandangan behavioral tentang manusia adalah manusia cenderung positif dan negatif, manusia pada dasarnya dibentuk oleh lingkungan sosialnya, serta tingka laku manusia itu berasal dari hasil belajar.<sup>78</sup> Jadi, pendekatan behavioral terpusat pada tingka laku yang nampak tanpa pengaruh masa lalu berbeda dengan pendekatan psikoanalisis yang menganggap bahwa alam bawah sadarlah yang mempengaruhi manusia bertingkah laku.

Tujuan konseling melalui pendekatan behavioral agar konseli terbantu meredam perilaku menyimpang dan belajar tata laku baru. Selain itu, konseli juga terbantu untuk melihat faktor yang mempengaruhi tingka lakunya sekarang serta menentukan cara untuk menindaki tingka laku menyimpang tersebut.

#### **h. Pendekatan Emotif Rasional**

Pencetus pendekatan emotif rasional adalah Albert Ellis. Pandangan emotif rasional tentang manusia ialah manusia unik serta memiliki kecenderungan berpikir rasional dan irasional.<sup>79</sup> Manusia

---

<sup>77</sup> Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenia*, 217.

<sup>78</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktik: Konseling dan Psikoterapi*, 195.

<sup>79</sup> Gusman Lesmana, *Teori dan Pendekatan Konseling* (Medan: Umsu Press, 2021), 120.

juga dipandang memiliki kecenderungan menilai diri dan perilakunya sebagai baik atau buruk, mudah menerima prasangka, mudah menerima penilaian orang lain atas dirinya serta mudah terpengaruh.<sup>80</sup> Pendekatan emotif rasional memiliki struktur konsep atau teori yang dikenal dengan teori A (*aktivitas/kejadian*)-B (*belief/keyakinan*)-C(*consequence/konsekuensi*).

Tujuan konseling dalam pendekatan emotif rasional adalah konseli terbantu mereduksi pikiran yang cenderung melukai dirinya, persepsinya, cara berpikir agar lebih rasional.

#### i. Pendekatan Realitas

William Glasser adalah penemu pendekatan realitas. Realitas lebih terfokus pada tingkah laku sekarang. Pendekatan realitas memiliki pandangan tentang manusia bahwa manusia didorong oleh kekuatan atau tuntutan demi sebuah harapan dan keberhasilan, manusia adalah agen yang menentukan dirinya sendiri.<sup>81</sup> Jadi, yang bertanggung jawab untuk menerima setiap konsekuensi dari setiap tingkah lakunya adalah individu itu sendiri.

Tujuan konseling melalui pendekatan realitas konseli memiliki kekuatan dan berpikir rasional dalam mempertanggung

---

<sup>80</sup> Bakhrudin Habsy, *Panorama Teori-Teori Konseling Modern dan Post Modern* (Malang: Media Nusantara Kreatif, 2021), 145.

<sup>81</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktik: Konseling & Psikoterapi*, 264.

jawabkan kehidupannya. Konseli ditantang menilai apa yang telah dilakukan dan memikirkan bagaimana tindakan yang seharusnya.

**j. Pendekatan Perilaku Kognitif**

Pendekatan perilaku kognitif dicetuskan oleh Aaron T. Beck. Pandangan pendekatan perilaku tentang manusia adalah manusia memiliki potensi berpikir rasional dan irasional, pola pemikiran manusia terbentuk dari stimulus kognisi-respon.<sup>82</sup> Pendekatan perilaku kognitif menekankan pentingnya *rapport* (membangun kepercayaan) dan aliansi terapeutik (hubungan kolaboratif antara konselor dan konseli ditandai oleh keterikatan emosional, kesepakatan). Pendekatan perilaku kognitif tidak mengharuskan konseli mengungkapkan secara terperinci peristiwa atau fenomena yang terjadi.<sup>83</sup> Perilaku kognitif menangani fenomena yang terjadi sekarang.

Pendekatan perilaku kognitif di dalamnya terdapat beberapa teknik, diantaranya: teknik *self talk*, teknik *reframing*, teknik *thought stopping*, teknik *cognitive restructuring*, teknik *REBT*, teknik *bibliotherapy*, teknik *journaling*, teknik *systematic desensitization*, teknik *stress inoculation training*. Tujuan konseling melalui pendekatan perilaku kognitif adalah memungkinkan konseli memutuskan

---

<sup>82</sup> Akhmad Syah Roni Amanullah, "Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku," *JURKAM*, 3, no. 1 (Agustus, 2019), 9.

<sup>83</sup> Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, 219-220.

apakah ia mematuhi, meninggalkan, atau memodifikasi persepsinya yang memberikan kebebasan pada konseli terkait perasaan, pikiran dan perilakunya sendiri. Adapun penelitian ini terfokus menggunakan teknik *reframing* yang merupakan bagian dari pendekatan perilaku kognitif.

## E. Teknik *Reframing*

### 1. Definisi Teknik *Reframing*

Teknik *reframing* adalah teknik yang membantu individu mengatur ulang pemikirannya sehingga mampu melihat dan menyelesaikan masalah dari sudut pandang yang berbeda.<sup>84</sup> Menurut Nasution, teknik *reframing* merupakan sebuah proses yang mengajak untuk keluar dari kerangka berpikir “masalah” dan berpindah ke kerangka berpikir “solusi” atau “tujuan”.<sup>85</sup> Selanjutnya Tanjung, mendefinisikan teknik *reframing* adalah teknik yang bertujuan untuk mereorganisir pikiran emosi dan irasional kearah pemikiran rasional, sehingga mengerti pelbagai persepsi dalam pemahaman akan konsep diri atau konsep kognitif disituasi apapun.<sup>86</sup> Sementara Hendriani,

---

<sup>84</sup> Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus diketahui seorang Konselor*, 233

<sup>85</sup> Arief Alasyah Nasution, *The Way to Happiness* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008),

<sup>86</sup> Fachrudding Tanjung, *NLP For Counseling* (Guepedia, 2021), 47.

berpendapat teknik *reframing* adalah wujud pencarian makna baru dari persepsi sebelumnya.<sup>87</sup>

Dari uraian definisi teknik *reframing* di atas disimpulkan bahwa teknik *reframing* adalah kemampuan individu menentukan atau mengatur kembali pemikirannya dari berbagai sudut pandang terhadap persoalan.

## 2. Jenis-Jenis Teknik *Reframing*

Demi hasil yang baik dalam proses konseling maka penting untuk mengetahui jenis-jenis dari teknik *reframing*, diantaranya:<sup>88</sup>

- a. *Meaning reframing* (susunan makna) proses untuk memberi istilah pada perilaku tertentu yang selanjutnya diikuti dengan perubahan makna.
- b. *Context reframing* yaitu memaknai kembali beberapa pengalaman yang menjadi konteks yang berbeda. *Context reframing* memfokuskan pada proses yang dapat menghasilkan sesuatu yang bisa diterima dan diinginkan.

Jadi, jenis teknik *reframing* di atas memberikan sumbangsih terhadap konseli untuk merubah makna dari setiap situasi dan

---

<sup>87</sup> Wiwin Hendriani, *Dinamika Perkembangan Usia Lanjut: Menjadi Lansia yang sehat dan Bahagia* (Yogyakarta: Bintang Semesta Media, 2022), 112.

<sup>88</sup> Muhammad Pandu Winandri, "Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Reframing* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Anak" (Skripsi Sl., Universitas Muhammadiyah Magelang, 2020), 25.

kondisi sehingga dengan adanya perubahan konseli tetap merasa bahagia.

### 3. Cara Mengimplementasi Tekni *Reframing*

Menurut Erford, teknik *reframing* dapat diimplementasikan dengan tiga langkah, yaitu:<sup>89</sup>

- a. Menggunakan siklus mendengarkan tanpa menghakimi demi tercapainya pemahaman lengkap konseli. Hal ini dilatar belakangi oleh esensi teknik *reframing* yakni pemahaman yang kuat tentang konseli dan pandangan konseli tentang dunia sehingga konseli dapat terhubung dengan kerangka acua yang baru yaitu *reframe*.
- b. Memahami masalah, artinya memvalidasi konseli melalui sudut pandang konseli dengan cara baru untuk melihat masalahnya. Dalam hal ini penting membubuhi aspek perspektif konseli sembari menyarankan perspektif baru.
- c. Tetap konsisten dalam memvalidasi sampai perubahan dalam perspektif berkembang.

Pendapat ahli lain yang juga memaparkan tahapan teknik *reframing* ialah Tanjung, dalam bukunya *NLP For Counseling* menguraikan tahap-tahap *reframing*, yakni:<sup>90</sup>

---

<sup>89</sup> Bradley. T Erford, *40 Teknik Konseling yang Harus Diketahui Konselor*, 234-235

<sup>90</sup> Fachrudding Tanjung, *NLP For Counseling* (Guepedia, 2021), 49-50

- a. Rasional digunakan untuk meyakinkan konseli akan cara pandangnya terhadap suatu masalah dapat menimbulkan tekanan emosi.
- b. Identifikasi persepsi bertujuan membantu konseli mengidentifikasi dan mampu berpikir dalam situasi bermasalah.
- c. Menjelaskan peran yang dipilih untuk diperankan ketika dalam kondisi bermasalah.
- d. Identifikasi persepsi dari sudut pandang yang baru sebagai pengganti persepsi sebelumnya.
- e. Pekerjaan rumah sebagai tindak lanjut untuk melakukan perubahan.