

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Konseling Pastoral

1. Pengertian konseling pastoral

Pastoral adalah proses menemukan dan mengunjungi anggota jemaat, khususnya kepada anggota jemaat yang sedang bergumul dengan masalah yang dihadapi. Sebaliknya, konseling memiliki arti membimbing, mendampingi, menuntun dan mengarahkan. Karena tugas konseling yaitu untuk menolong jemaat yang berada dalam situasi sulit dan bisa bangun sedirian.

Membangun hubungan dengan Tuhan dan umat-Nya adalah tujuan konseling pastoral. Konseli dibimbing oleh konselor dalam suasana yang nyaman sehingga konseli dapat mengidentifikasi masalah dalam hidupnya dan menggunakan kekuatan dan kemampuan Tuhan untuk mencapai tujuannya. Gereja melakukan konseling pastoral dengan mendatangi satu per satu jemaat untuk mencari jemaat yang bergumul. Melalui perbincangan yang interaktif, timbal balik, dan mendalam, pencarian dan kunjungan dilakukan untuk membantu mereka. Konselor membantu klien

menemukan solusi dengan menemani, membimbing, dan mengarahkan mereka sepanjang percakapan.³

Konseling pastoral telah menjadi model pelayanan gerejawi yang aktual dan kontekstual seiring dengan berkembangnya wawasan dan pertumbuhan interaksi sosial masyarakat modern yang kritis dalam segala bidang kehidupan. Konseling pastoral adalah konseling yang kehidupan spiritual. Konseling pastoral adalah menolong atau membantu orang untuk mengalami atau merasakan penyembuhan dan pertumbuhan dalam kehidupan spiritual secara vertikal maupun memotivasi, membebaskan, dan memelihara keutuhan hidup manusia dengan sesamanya dalam pelayanan.⁴

2. Tujuan Konseling Pastoral

a. Mencari yang bergumul

Setiap orang tidak ingin mengalami masalah dalam dirinya. Semua orang akan mengharapkan hal-hal baik, menyenangkan dan membahagiakan. Tetapi tidak demikian dengan fakta hidup terkadang berbeda dengan yang diharapkan. Namun Kesulitan dan kesukaran hidup sering kali datang tanpa diundang. Jika seseorang mengalami problem terkadang hal itu rentan dan rapuh terhadap godaan dan bujuk

³ Ibid. 24-25

⁴ J. D. Engel, *Konseling Pastoral Dan Isu-Isu Kontemporer* (Jakarta: Gunung Mulia, 2016), 1-3.

rayu roh-roh jahat. Seperti yang disampaikan nabi Yehezkiel, “yang hilang akan dicari, yang tersesat akan dibawa pulang, yang luka akan dibalut, yang sakit akan dikuatkan, yang remuk dan yang kuat akan dilindungi”(Yeh. 34:16).

b. Menolong yang membutuhkan uluran tangan

Konseling pastoral adalah suatu proses pelayanan untuk menolong konseli. Konseli yang ditolong terkadang tidak mampu melihat persoalannya dengan jernih. Kabut persoalan menutupi rasionalitasnya untuk itu konseli membutuhkan uluran tangan Tuhan yang lewat pertolongan konselor. Konselor adalah utusan Kristus untuk mambantu dan menolong konseli yang terperosot.

“Dari jurang yang dalam aku berseru kepadaMu, ya Tuhan! Tuhan, dengarlah suaraku! Biarlah telingaMu menaruh perhatian kepada suara permohonanku,” (Mzm. 130:1). Jadi konseling pastoral adalah proses membantu dan menolong konseli yang ada dalam jurang ketidakberdayaan dalam menghadapi masalahnya.

c. Mendampingi dan Membimbing

Mendampingi dan membimbing dilakukan melalui respon percakapan yang interpretatif yang mengajak berpikir, menuntun, mengarahkan, menerapkan, dan membimbing. Dengan tindakan

demikian konseli yang didamping semakin dapat memahami penyebab, akibat-akibat, hal-hal penting dari persoalannya sehingga konseli sadar akan keberadaan dirinya. Oleh karena itu, majelis gereja perlu mendampingi dan membimbing anak-anak *broken home* agar anak-anak tersebut dapat memahami keberadaan dirinya.

d. Berusaha menemukan solusi

Konseling pastoral mengajak konseli untuk berfikir dan memikirkan permasalahan bersama dengan konselor. Dalam percakapan konselor bersama konselinya, konselor akan mengarahkan dan memimpin konseli untuk mendapatkan solusi dari masalah yang dihadapi oleh konseli.

e. Memulikan kondisi yang rapuh

Konseling pastoral adalah proses menolong dan berupaya membantu konseli memulihkan kondisi yang rapuh itu serta menolong konseli dalam menemukan solusi dari kondisi kerapuhan kehidupannya. Sehingga kerapuan yang terdapat dalam dirinya bisa berganti dengan ketenangan, ketegaran, ketangguhan, kesabaran dan ketabahan. "Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku," (Flp. 4:13). "Kekuatan yang melimpah-limpah itu berasal dari Allah, bukan dari diri kami," (Kor. 4:7).

f. Perubahan sikap dan perilaku

Proses konseling dikatakan berhasil jika konselor berhasil membawa konseli keluar dari masalah yang dihadapinya. Sehingga dalam proses konseling sangat diharap bagi koselor untuk mengarahkan konselinya mengambil tindakan dan hal itu dapat mempengaruhi sikap dan perilaku konseli. Dengan demikian dampak positif akan berpengaruh juga bagi perilaku positif terhadap konseli.⁵

3. Fungsi Konseling Pastoral

Berikut adalah fungsi-fungsi dari koseling pastoral dalam melakukan pertolongan, yakni:⁶

a. Menyembuhkan

Konseling pastoral adalah tempat konseli mengeluarkan segala keluhan-kesahnya yang selama ini dipendamnya. Dengan hal ini konseli bisa menghilangkan gejala-gejala dan tingkahlaku yang membuatnya merasa tidak nyaman serta melatih dan membantu konseli agar mereka bisa menghapai setiap masalah yang ada pada dirinya. Dengan demikian konselor membantu konselinya untuk bisa sembuh dari luka batin yang dihadapinya.

⁵ Tulus Tu'u, *Dasar-Dasar Konseling Pastoral* (Yogyakarta: Andi , 2007), 29-34

⁶ Totok S Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial* (Yogyakarta: Seven Books, 2019), 189-194.

b. Menopang

Membantu konseli dalam menerima setiap keadaannya pada saat ini agar konseli pada akhirnya bisa menyadari dan menemukan tujuan hidup yang sesungguhnya dari setiap masalah yang dihadapinya. Dengan demikian konseli bisa berdamain dan memulai kehidupan yang baru setelah terlepas dari masalah yang dihapinya. Karena setiap orang ingin terlepas dari masalah-masalah yang sering mengganggu dalam kehidupannya.

c. Membimbing

Dalam melakukan konseling selalu ada pilihan yang akan di berikan kepada konseli dalam menentukan setiap keputusan yang dihadapi oleh konseli baik itu pilihan positif maupun pilih negatif. Namun, sebelum konseli mengambil pilihan maka konselor akan membimbing dan menjelas setiap pilihan yang akan dipilih oleh konselinya sehingga konseli bisa mengambil kuputusan sendiri. Dalam mengambil keputusan konselor tidak boleh memaksa konseli untuk mengambil keputusan atas kehendak konselor.

d. Memperbaiki hubungan

Konflik-konflik yang dimiliki konseli terkadang membuat hubungannya menjadi retak dengan orang lain baik itu konflik besar

ataupun kecil, namun tidak dapat dipungkir terkadang juga seseorang dapat berkonflik dengan dirinya sendiri karena ketidak sesuai dengan apa yang di ingin dan didapatkan sehingga konseli merasa tidak bisa menemukan jalan keluar dari masalahnya sendiri. Dengan hal demikian konselor harus memahami terlebih dahulu masalah yang sebenarnya terjadi pada konseli dan konselor yang menjadi penengah (moderator) untuk mendamikan konseli dengan diri sendiri dan kepada sesamanya serta kepada Tuhan.

e. Memberdayakan

Dalam proses konseling pastoral yang dapat menolong diri konseli adalah konseli itu sendiri baik itu pada masa yang akan mendatang dalam menghadapi kesulitan. Konseli ajarkan untuk tidak bergantung dengan koselor dalam menolong dirinya tetapi diharapkan kemandiri dan keberdayaan dalam menolong dirinya sendiri. Sehingga pada akhir jika konseli melihat ada orang yang membutuhkan pertolongannya konseli juga dapat menolong orang tersebut.

f. Mentransformasi

Ketika konseli individu pulih, masalahnya diselesaikan, diberberdaya, dan paling bermanfaat bagi orang lain dan lingkungannya maka konseling pastoral jangka pendek telah tuntas. Namun, ada juga

konseling pastoral jangka panjang yang bertujuan untuk menumukan nilai makna hidup baik itu secara perorangan, pasangan, keluarga, kelompok, komunitas dan lingkungan masyarakat yang lebih luas lagi. Disini konselor dapat menolong konseli dalam mengamati kondisi dan situasi yang terjadi dalam lingkungan masyarakat.

4. Tahapan Konseling Pastoral

Ada beberapa tahapan dari konseling pastoral yaitu:⁷

a) Menciptakan Hubungan Kepercayaan

Pada tahapan ini disebut sebagai tahapan awal dalam proses konseling. Dalam tahapan ini konselor membangun hubungan kepada klien dan tujuan utama pada tahapan ini ialah konselor menciptakan kepercayaan kepada klien sehingga klien dapat percaya bahwa konselor dapat masuk dalam kehidupannya klien untuk membantu dan menolong klien dari masalah yang dihadapinya. Pada tahapan ini juga konselor mendefenisikan masalah yang dialami oleh klien.

b) Mengumpulkan Data (Anamnesa)

Pada tahap ini konselor mencari, menggali dan akar masalah dari klien serta dampak yang terjadi pada diri klien. Dengan ini konselor harus mengumpulkan data, informasi, fakta, biografi dan isu atau

⁷ Ibid. 194–199.

masalah yang dialami oleh klien. Data yang dikumpulkan oleh konselor harus akurat, relevan, dan menyeluruh (mental, fisik, sosial, dan spiritual).

c) Menyimpulkan Sumber Masalah (Diagnosa)

Tahap ini konselor mencari tahu kaitan dari salah satu informasi dengan informasi lainnya, baik itu dari klien maupun dari orang terdekatnya. Sehingga konselor dapat menganalisis serta menyimpulkan apa yang menjadi permasalahan dari klien yang sedang digumulinya.

d) Membuat Rencana Tindakan (*Treatment Planning*)

Setelah konselor menemukan data dan mengetahui sumber masalah dari klien, konselor harus membuat perencanaan untuk tindakan apa yang akan dilakukan terhadap kliennya. Dalam tahap ini konselor harus menyusun rencana secara terinci dan strategis dalam melakukan konseling baik itu dalam jangka panjang ataupun dalam jangka pendek, jumlah pertemuan, waktu dan tempat pertemuan, saran dan lain sebagainya.

e) Tindakan (*Treatment*)

Pada tahap ini konselor melakukan tindakan (*treatment*) yang sudah direncanakan. Tindakan yang sudah direncanakan harus berkaitan dan teratur agar dalam proses konseling tindakan yang dilakukan oleh

konselor tidak berantakan. Setiap hasil yang didapatkan oleh konselor dari tindakan yang dilakukan harus dicatat. Setelah itu konselor mengamati dan mencatat hasil dari tindakan yang dilakukan terhadap klien.

f) Mengkaji Ulang dan Evaluasi (*Review and Evaluation*)

Konseling pastoral yang terus berlanjut yang harus diulang (*review*) kembali dari waktu ke waktu agar konselor dapat mengavaluasi dari setiap hasil akhi dari proses konseling dilakukan terhadap kliennya. Dengan hasil evaluasi konselor dapat menjadikan tolak ukur dalam mengambil pelajaran dalam layanan konseling pastoral. Jika evaluasi tidak dilakukan pada akhir konseling, maka evaluasi dapat dilakukan pada awal pertemuan pada sesi selanjutnya.

g) Memutuskan Hubungan – Terminasi (*Termination*)

Tahap selanjutnya dalam pertemuan setelah melakukan kajian ulang dan evaluasi adalah terminasi. Tahap ini merupakan tahap akhir dalam pertemuan konseling. konselor akan mengakhiri pertemuannya dengan konseli, meskipun dalam tujuan konseling yang didapatkan berhasil atau tidaknya tetapi dengan menggunakan teknik-teknik yang telah dipaparan hal tersebut dapat dilihat pada perubahan perilaku pada diri konseli ke arah positif pada proses konseling.

Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*

Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan psikoterapi yang menggabungkan antara terapi perilaku dan terapi kognitif yang didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia secara Bersama dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis serta konsekuensinya pada perilaku⁸. CBT membantu klien melihat bagaimana mereka menginterpretasi dan mengevaluasi apa yang terjadi saat ini disekitar mereka dan dampak dari persepsinya tersebut dengan emosional mereka. Dalam CBT, terapis akan mengidentifikasi, bertanya dan mengubah pikiran, sikap, asumsi, dan kepercayaan klien. Klien sendiri perlu menyadari bahwa cara pikirannya akan berkontribusi pada masalah emosi yang dimiliki.

CBT tidak bertujuan untuk mengajarkan pikiran positif sebagai solusi atas masalah klien, tetapi membuat klien menyadari dan dapat mengevaluasi pengalaman dan masalah yang ia miliki dari perspektif berbeda sehingga mendapatkan kesimpulan dan solusi yang tepat atas masalahnya. Tujuan dari *cognitive behavioral therapy* yaitu mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. dengan *cognitive behavioral*

⁸ Fibriana Miftahus Sa'adah Imas Kania Rahman, "Konsep Bimbingan Dan Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Altruism Siswa," *Jurnal Hisbah* 12, no. 2 (n.d.): 55.

therapy diharapkan dapat membantu konseli dalam menyelaraskan berpikir, merasa dan bertindak. Corsini dan Wedding menjelaskan bahwa terdapat beberapa tahapan dalam pelaksanaan CBT, yaitu pada tahapan pertama biasanya dimaksudkan untuk membangun relasi dengan klien, menggali informasi penting tentang klien dan mengevaluasi keluhan yang muncul. Tahapan kedua klien diajak memahami hubungan antara kognisi dan afek dari sudut pandang CBT serta bagaimana kognisi dapat mempengaruhi afek dan perilaku seseorang. Pada tahapan ketiga klien diajak untuk mengenal pola berpikirannya melalui pemeriksaan pikiran otomatis negative. Saat klien dapat menantang pikiran negatifnya, klien mulai dapat mempertimbangkan asumsi/aturan dasar yang memunculkan pikiran tersebut⁹.

a. Karakteristik Cognitive Behavioral Therapy

Terdapat beberapa karakteristik dasar dalam CBT, yaitu:

1. Memiliki panduan teoritis CBT didasarkan pada model yang telah terbukti secara empiris dan memberikan dasar untuk rasional, fokus, dan sifat dari intervensi ini. Oleh karena itu, CBT bersifat kohesif dan rasional, bukan sekedar kumpulan teknikteknik yang terpisah.
2. Melibatkan kolaborasi antara terapis dan klien CBT pada dasarnya merupakan sebuah proyek kolaborasi antara terapis dan klien. Kedua pihak memiliki peran aktif dengan keahlian yang berbeda. Terapis

⁹.Fatin Rohmah Nur Wahidah Patricia Adam, "Cognitive Begavior Therapy Untuk Mengubah Pikiran Negaruf Dan Kecemasan Pada Remaja"," *Jurnal Indigenous* .Vol 3, no. 2 (n.d.): 61.

dianggap sebagai pihak yang memiliki keahlian untuk menemukan cara yang efektif guna menyelesaikan masalah, sedangkan klien merupakan pihak yang ahli dalam mengenali masalah berdasarkan pengalamannya selama ini. Klien juga memiliki peran aktif dalam mengidentifikasi tujuan, menetapkan target, bereksperimen, berlatih, dan memonitor performa mereka. Pembagian peran ini menuntut terapis dan klien untuk saling terbuka dan jujur selama proses terapi berlangsung. Terapis harus menjelaskan proses yang sedang berlangsung dan kenapa proses ini terjadi, selain itu terapis juga dapat meminta klien untuk memberikan masukan mengenai apa yang dirasa membantu dan tidak bagi klien. Pada dasarnya, pendekatan CBT memang dirancang untuk memfasilitasi kontrol diri yang lebih besar dan efektif dengan adanya terapis yang memberikan framework dimana kontrol diri tersebut dapat terjadi.

3. Memiliki struktur dan berorientasi pada masalah CBT merupakan terapi yang terstruktur dan berfokus pada penyelesaian masalah. Awalnya terapis dan klien harus mengidentifikasi masalah dan mendeskripsikan masalah dengan spesifik untuk kemudian fokus dalam memecahkan atau mengurangi masalah tersebut. Setelah itu terapis dan klien harus membuat tujuan untuk setiap masalah dan tujuan ini merupakan fokus

dari treatment yang diberikan. Tujuan ini dibuat dengan berdasarkan harapan klien akan akhir dan hasil dari treatment.

4. Singkat Westbrook, Kennerly dan Kirk mengungkapkan bahwa CBT memiliki jumlah sesi yang relatif rendah, yaitu antara 6 sampai 20 sesi. Masalah yang ada, klien, dan sumber daya yang ada semuanya berdampak pada jumlah sesi yang diperlukan, seperti halnya percobaan pengobatan sebelumnya untuk masalah yang sama. Kemajuan klien dalam pengobatan dapat mempengaruhi jumlah sesi. Terapi dapat diakhiri jika terapis menentukan bahwa pengobatan tidak membantu atau tidak ada kemajuan..¹⁰

b. Tahap Pelaksanaan *Cognitive Behavior Therapy*

Dalam CBT, tujuan sesi pertama biasanya untuk menjalin hubungan dengan klien, mencari informasi penting, dan menemukan keluhan yang muncul. Terapis dapat mulai membangun hubungan dengan klien dengan menanyakan tentang perasaan dan harapan klien terhadap terapi. Dari perspektif CBT, terapis juga dapat menjelaskan hubungan antara kognisi dan emosi. Selain itu, terapis mulai memperkenalkan CBT kepada klien, memupuk hubungan kerja sama, dan menghilangkan kesalahpahaman klien tentang terapi.

¹⁰ Della, Skripsi: "*Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Mahasiswa Universitas Indonesia Yang Mengalami Distres Psikologis*", (Depok, UI 2012). 28-29

Klien harus diberi tahu bahwa tujuan utama terapi adalah untuk mengajari klien menjadi terapisnya sendiri di awal sesi. Selama sesi awal, terapis harus mampu mengumpulkan diagnosis, pengalaman sebelumnya, keadaan hidup saat ini, masalah psikologis, sikap terhadap pengobatan, dan motivasi untuk menerima pengobatan. Terapis juga dapat mulai mendefinisikan masalah dan membantu klien meredakan gejala selama sesi pertama. Beberapa sesi dapat digunakan untuk mengidentifikasi masalah dan belajar tentang keadaan yang menyebabkan munculnya masalah tersebut. Namun, terapis harus dapat berkonsentrasi untuk mengidentifikasi masalah spesifik dan memberikan bantuan segera kepada klien selama sesi pertama.

Terapis melakukan pendekatan pemecahan masalah dari dua perspektif yaitu perspektif fungsional dan kognitif. Tujuan dari analisis fungsional adalah untuk menemukan aspek-aspek dari suatu masalah, seperti bagaimana masalah tersebut memanifestasikan dirinya, situasi yang paling sering terjadi, frekuensi, intensitas, dan durasinya, serta pengaruhnya. Tujuan dari analisis kognitif itu sendiri adalah untuk menemukan pikiran dan gambaran yang muncul di benak saat emosi terpicu. Ini juga termasuk menentukan persepsi seseorang tentang kemampuannya untuk mengendalikan pikiran dan visualisasi ini, membayangkan apa yang akan

terjadi ketika mereka berada dalam situasi stres, dan kemungkinan apa yang digambarkan akan benar-benar terjadi.

Terapis juga membuat daftar masalah selama sesi pertama, yang mencakup gejala, perilaku, dan masalah spesifik yang terus muncul. Sebagai target intervensi, daftar ini kemudian diberikan prioritas utama. Daftar masalah dibuat dengan jelas untuk melihat apa yang perlu dicapai dalam treatment. Prioritas ditentukan oleh tingkat kesusahan, kemungkinan kemajuan, keparahan gejala, dan topik atau tema yang bertahan. Selain itu, terapis sudah mulai bisa memberikan pekerjaan rumah kepada klien selama sesi pertama. Pada sesi awal, pekerjaan rumah biasanya berfokus pada pemahaman hubungan antara pemikiran, perasaan, dan perilaku.

Fokus terapi bergeser dari gejala pasien ke pola berpikir mereka selama sesi pertengahan. Meneliti pikiran otomatis menunjukkan hubungan antara berpikir, merasakan, dan bertindak. Klien mulai mempertimbangkan asumsi dasar yang menimbulkan pemikiran maladaptif ketika mereka mampu menantang pemikiran tersebut. Asumsi mendasar ini biasanya dibuat setelah klien mengenali tema pemikiran otomatisnya tetapi tidak menyadarinya. Terapi bertujuan untuk mengubah asumsi mendasar ini dengan mempertimbangkan validitas, kemampuan beradaptasi, dan fungsinya untuk klien setelah diidentifikasi.

Pada sesi berikutnya, klien diberi lebih banyak wewenang atas pemecahan masalah dan pembuatan pekerjaan rumah. Ketika klien mampu menggunakan metode yang sudah mereka ketahui untuk memecahkan masalah, terapis menjadi penasehat dan bukan guru. Saat klien meningkatkan keterampilan pemecahan masalah mereka, dimungkinkan untuk mengurangi jumlah pertemuan. Ketika tujuan tercapai dan klien dapat menerapkan perspektif dan keterampilan baru mereka sendiri, terapi berakhir. Klien dapat diingatkan bahwa kemunduran adalah normal dan harus diatasi karena kemunduran sebelumnya juga dapat diatasi ini dapat dilakukan saat terminasi mendekat. Selama treatment, terapis mungkin meminta klien untuk menjelaskan bagaimana mereka memecahkan masalah sebelumnya. *Cognitive rehearsal* adalah alat lain yang dapat digunakan terapis untuk membantu klien mereka dalam mengantisipasi dan mengatasi tantangan.¹¹

Pendekatan *cognitive behavioral therapy* menekankan pada perubahan perilaku dengan cara berpikir yang sistematis, dan menitikberatkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis serta pendekatan ini juga digunakan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental. Pendekatan ini

¹¹ Ibid. 32-34

akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai penganalisa, mengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali dan aspek perilakunya diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan merespon masalah¹².

Pendekatan *cognitive behavioral therapy* terdapat 9 teknik yang dapat digunakan dalam proses konseling. Adapun kesembilan teknik tersebut yaitu, teknik *Self-Talk*, teknik *Reframing*, teknik *Thought Stopping*, teknik *Cognitive Restructuring*, teknik *Rational-Emotive Behavioral Therapy*, teknik *Bibliotherapy*, teknik *Journaling*, teknik *Systematic Desensitization* dan teknik *Stress Inoculation Training*. Berdasarkan kasus yang terjadi pada remaja yang kecanduan menonton video porno teknik yang dapat digunakan dalam layanan konseling yaitu teknik *thought stopping*. Dimana teknik *thought stopping* adalah teknik yang banyak digunakan dalam beragam masalah yang sering terjadi misalnya obsesi, pikiran-pikiran negatif tentang diri sendiri, pikiran berlebihan terhadap seksual¹³. Teknik *thought stopping* adalah teknik yang berfokus pada perubahan cara berpikir konseli sehingga pikiran yang negatif dapat diubah menjadi positif dengan kunci bahwa konseli akan berkomitmen untuk melakukannya. Teknik ini dapat digunakan konseli untuk

¹² Abdillah Husni, "Penerapan Konseling Kelompok Kognitif-Perilaku Untuk Menurunkan Perilaku Kedisiplinan Belajar", n.d. 3-4

¹³ Bradley T. Erford, 40 *TEKNIK yang harus diketahui setiap konselor*, (Pustaka Pelajar; Yogyakarta, 2016), 246-254.

mengatasi pikiran yang membuat klien terus memikirkan video porno. Dengan menggunakan teknik ini konseli dapat berusaha untuk keluar dari masalah yang dihadapinya dengan hal-hal yang positif dan berguna. Serta berkomitmen untuk memikirkan dan melakukan hal yang lebih positif dan bermanfaat bagi dirinya.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pendekatan konseling kognitif perilaku sangat berperan penting dalam mengurangi pemikiran dan perilaku yang negatif. Selain itu pendekatan ini juga dapat membantu klien beradaptasi dengan berbagai situasi kehidupan.

Remaja

Transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang dikenal sebagai masa remaja dapat dipandang sebagai masa perubahan biologis, kognitif, psikososial, dan sosial-emosional. Menurut Hurlock ada tiga fase pergantian peristiwa remaja yaitu pra-remaja usia 11-13 tahun, pubertas tengah usia 14-16 tahun dan remaja akhir usia 17-20 tahun.

Pada masa remaja, banyak hal mulai berubah baik itu dari segi fisik maupun segi perilaku remaja. Dari sudut pandang fisik, perkembangan fisik mengacu pada perubahan tubuh, otak, kemampuan sensorik, dan keterampilan motorik Papalia. Selama fase remaja, tubuh mengalami perubahan yang signifikan, termasuk peningkatan tinggi dan berat badan, perkembangan tulang dan otot, serta pematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Konsep diri remaja secara

signifikan dipengaruhi oleh perubahan fisik yang cepat selama fase remaja, termasuk perubahan internal seperti sistem peredaran darah, pencernaan, dan pernapasan serta perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh. Dalam hal perilaku, tahap remaja adalah tahap operasi formal, di mana tahap akhir Piaget dimulai antara usia 11 dan 15 tahun dan berlangsung hingga dewasa. Orang dapat berpikir secara abstrak pada usia ini, dan remaja membentuk citra keadaan ideal. Pendekatan yang lebih metodis untuk pemecahan masalah melibatkan pengujian hipotesis tentang mengapa sesuatu terjadi seperti itu. Selain itu, perubahan kognitif yang berlangsung dari masa kanak-kanak hingga remaja menyebabkan pemikiran yang lebih fleksibel dan kompleks.¹⁴

Adapun beberapa ciri yang menjadi kekhususan pada remaja. Ciri-ciri tersebut adalah :

1. Masa remaja sebagai periode yang penting

Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetaplah penting. Perkembangan fisik yang begitu cepat disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada masa awal remaja. Semua perkembangan ini menimbulkan perlunya penyesuaian mental serta perlunya membentuk sikap, nilai, dan minat baru.

2. Masa remaja sebagai periode peralihan

¹⁴ Sofa Faizatin Nabila, *BOOKCHATER: Perkembangan Remaja Adolescence* (Universitas Jember, n.d.). 3-7

Pada fase ini, remaja bukan lagi seorang anak dan bukan juga orang dewasa. Kalau remaja berperilaku seperti anak-anak, ia akan diajari untuk bertindak sesuai dengan umurnya. Kalau remaja berusaha berperilaku sebagaimana orang dewasa, remaja seringkali dituduh terlalu besar ukurannya dan dimarahi karena mencoba bertindak seperti orang dewasa. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

3. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun.

4. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode perkembangan mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi persoalan yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka

yakini, banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.

5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri terhadap kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya. Status remaja yang mendua ini menimbulkan suatu dilema yang menyebabkan remaja mengalami “krisis identitas” atau masalah-masalah identitas-ego pada remaja.

6. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Masa remaja cenderung hanya melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal harapan dan cita-cita. Harapan dan cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningkatnya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkannya sendiri.

7. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan anggapan belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan terlibat dalam perbuatan seks bebas yang cukup meresahkan. Mereka menganggap bahwa perilaku yang seperti ini akan memberikan citra yang sesuai dengan yang diharapkan mereka.¹⁵

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa yang sangat sulit. Dimana pada masa ini remaja banyak mengalami perubahan yang dapat mempengaruhi segala hal secara khusus pada perilaku remaja.

ID. Pornografi

Kita semua akrab dengan istilah "pornografi" dan "pornografi", tetapi istilah itu sendiri sulit untuk didefinisikan karena keragaman budaya, lingkungan, dan praktik yang memengaruhi definisinya. Banyak seniman yang mengekspresikan ide mereka dalam banyak bentuk karya seni, namun kadang sesuatu yang dianggap

¹⁵ Khasim Zarkasih Putro, "Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja", *Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama* 17, no. 1 (n.d.): 27-28 ejournal.uin-suka.ac.id/pusat/aplikasia

seniman sebagai karya seni, bagi masyarakat umum bukan dianggap sebuah seni melainkan sebagai pornografi. Hal ini yang menyebabkan definisi dari pornografi memiliki banyak persepsi tergantung dari sudut pandang mana seseorang mendefinisikan suatu objek tertentu sehingga dapat mengatakan bahwa objek tersebut merupakan pornografi.

Kata pornografi berasal dari bahasa Yunani, yaitu *pornographos* yang terdiri dari dua kata *porne* (=a prostitute) berarti prostitusi, pelacuran dan *graphein* (= o write, drawing) berarti menulis atau menggambar. Secara harfiah dapat diartikan sebagai tulisan tentang atau gambar tentang pelacur, (terkadang juga disingkat menjadi "porn," atau "porno" adalah penggambaran tubuh manusia atau perilaku seksual manusia secara eksplisit (terbuka) dengan tujuan untuk memenuhi hasrat seksual. Saat ini istilah pornografi digunakan untuk mengungkapkan segala sesuatu yang bersifat seksual, khususnya yang dianggap berselera rendah atau tidak bermoral, apabila pembuatan, penyajian atau konsumsi bahan tersebut dimaksudkan hanya untuk membangkitkan rangsangan seksual.

Pengertian pornografi dalam Undang-Undang Nomor 44 Tahun 2008 tentang Pornografi adalah gambar, sketsa, ilustrasi, foto, tulisan, suara, bunyi, gambar bergerak, animasi, kartun, percakapan, gerak tubuh, atau bentuk pesan lainnya melalui berbagai bentuk media komunikasi dan/atau pertunjukan di muka umum, yang memuat kecabulan atau eksploitasi seksual yang melanggar norma kesusilaan

dalam masyarakat. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pornografi mencakup semua gambar, tulisan, dan gerak tubuh yang mendorong kecabulan atau hasrat seksual¹⁶.

Saat ini, sangat mudah untuk menemukan pornografi, termasuk video porno. Video porno adalah bentuk unik dari komunikasi visual dalam bentuk rekaman dan menata ulang gambar yang bergerak yang memuat kacabulan atau eksploitasi seksual yang melanggar norma kesusilaan dan kemasyarakatan. Video porno banyak tersedia di aplikasi-aplikasi yang mudah untuk di telusuri. Melalui teknologi-teknologi yang semakin canggih semua orang dapat menonton video porno ini. Peminat dari video porno kebanyakan dari kalangan anak remaja dimana mereka mulai mengalami perubahan pertumbuhan terutama emosionalnya. Banyak remaja yang mulai kecanduan untuk menonton video ini di karenakan menurut mereka video ini menarik untuk di tonton. Rasa penasaran yang sangat tinggi juga menjadi pemicu munculnya kecanduan ini.

Dampak Kecanduan Pornografi

Sel-sel otak frontal yang bertanggung jawab untuk pengambilan keputusan dan analisis mengalami kerusakan pada remaja yang kecanduan pornografi. Tingkat keingintahuan remaja yang tinggi dan proses menemukan diri sendiri

¹⁶ Galih Haidar Nurliana Cipta Apsara, "Pornografi Pada Kalangan Remaja"," *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat* 7, no. 1 (n.d.): 136-143.

adalah hal yang wajar. Namun, jika remaja menggunakan rasa ingin tahunya untuk tujuan negatif, seperti kecanduan pornografi karena sering melihat konten pornografi, hal itu bisa menakutkan. Konsumen pornografi sering mengalami efek kecanduan, dimana mereka terus mencari konten baru atau hal-hal baru dalam pornografi. Pelanggan pornografi akan merasakan efek meningkatnya permintaan, memberi mereka kesempatan untuk berhubungan seks tanpa batas dengan remaja pada akhirnya.

Sifat dan perilaku remaja dapat terpengaruh dengan menonton konten pornografi, baik berupa film atau video porno. Jika remaja merasakan dorongan untuk menonton dan meniru apa yang remaja lihat di video porno, remaja akan lebih sulit untuk fokus belajar, yang akan mempengaruhi hasil atau prestasi belajar mereka. Pornografi dapat mengakibatkan perilaku negatif seperti berikut ini:

- a. Mendorong remaja untuk meniru melakukan tindakan seksual

Kemampuan remaja menyaring informasi masih rendah. Para ahli dibidang kejahatan seksual terhadap remaja juga menyatakan bahwa aktivitas seksual pada remaja yang belum dewasa selalu dipicu oleh dua kemungkinan yaitu pengalaman atau melihat. pornografi atau aktivitas porno baik dari internet, HP, VCD, komik atau media lainnya. Maka mereka akan terdorong untuk meniru melakukan tindakan seksual terhadap anak lain ataupun siapapun obyek yang bisa mereka jangkau.

b. Membentuk sikap, nilai dan perilaku yang negatif

Menurut Donald pornografi dapat mengakibatkan perilaku negative seperti berikut ini:

- 1) Dorongan remaja meniru tindakan seksual remaja masih kurang memiliki kemampuan menyaring informasi. Para ahli di bidang kejahatan seksual terhadap remaja juga mengatakan bahwa dua hal selalu dapat memulai aktivitas seksual pada remaja yang belum dewasa: melihat atau mengalami. pornografi atau kegiatan yang bersifat pornografi, baik yang berasal dari internet, handphone, kaset video, komik, atau media lainnya. Akibatnya, mereka akan dipaksa untuk meniru pelecehan seksual terhadap anak lain atau objek apa pun yang dapat mereka jangkau.
- 2) Menimbulkan keyakinan, sikap, dan perilaku negatif.

Proses pendidikan seks dapat terganggu oleh berbagai adegan seksual. Hal ini terlihat dari cara pandang mereka terhadap perempuan, pelanggaran seksual, hubungan seksual, dan seks secara umum. Remaja ini akan menjadi seksis secara seksual, menerima pemerkosaan, dan bahkan lebih cenderung menunjukkan berbagai penyimpangan seksual saat mereka dewasa. Mereka juga akan memandang seks terbuka sebagai perilaku normal dan alami..

3) Menyebabkan sulit konsentrasi belajar hingga terganggu jati dirinya

Pornografi dapat mempersulit remaja ber-IQ tinggi untuk fokus pada tugas sekolah dan aktivitas lainnya, yang menyebabkan hari-hari penuh kecemasan dan sedikit produktivitas. Remaja dengan IQ rendah, sebaliknya, dapat merasakan efek yang lebih kuat karena mereka tidak lagi dapat berkonsentrasi dan menghabiskan sepanjang hari dengan cemas.

Remaja yang menonton pornografi mengalami sensasi seksual yang dialami secara prematur, sehingga menimbulkan kesan mendalam yang mendarah daging di otak sadar. Hal ini dapat membuat mereka sulit berkonsentrasi, tidak fokus, malas belajar, dan tidak bersemangat melakukan hal yang benar, sehingga mengakibatkan shock dan disorientasi (kehilangan pandangan). Pada perasaan mereka sendiri bahwa mereka sebenarnya masih remaja.

4) Tertutup, minder dan tidak percaya diri

Pecandu pornografi remaja yang mendapat dukungan dari sesama penggemar pornografi akan terdorong untuk terbuka terhadap seks bebas, hal ini bisa dimaklumi karena mereka melakukannya tanpa pengawasan orang tua. Pecandu pornografi remaja, sebaliknya, akan cenderung mengalami perasaan rendah diri dan tidak aman jika

dikelilingi oleh teman-teman yang terbimbing dan bebas dari pornografi. Remaja mengembangkan identitas yang aneh dan menunjukkan perilaku yang tidak biasa sebagai akibat dari kebiasaan ini, dan seiring bertambahnya pengetahuan agama mereka, mereka akan merasa paling berdosa.

Dapat disimpulkan bahwa kecanduan pornografi sangat memiliki pengaruh yang sangat besar bagi kehidupan seorang remaja. Banyaknya dampak negatif yang akan timbul jika remaja terus-terusan menonton video porno. Dampak yang sangat fatal yaitu ketika remaja mulai mempraktikkan apa yang ia tonton. Hal ini dapat berpengaruh besar bagi pertumbuhan remaja. Maka dari itu peran orang tua dalam membimbing anak sangat penting.

F.. Hubungan Konseling Kognitif Perilaku Terhadap Kecanduan Menonton Video Porno Bagi Remaja

Masa remaja merupakan masa peralihan kehidupan anak menjadi dewasa. Anna Freud berpendapat bahwa pada masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan orangtua dan cita-cita mereka¹⁷. Pada masa ini juga remaja memiliki rasa ingin tahu yang sangat tinggi sehingga remaja melakukan apapun untuk mengetahui apa yang ia ingin

¹⁷ Khasim Zarkasih Putro, "Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja", *Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama* 17, no. 1 (n.d.): 1

tahu. Dari rasa ingin tahu tersebut dapat membuat remaja jadi kacanduan. Dimana menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memberi pengertian mengenai candu yang memiliki arti suatu yang menjadi kegemaran.

Cognitive behavioral therapy sangat berperan penting untuk mereduksi kecanduan menonton video porno bagi remaja. Dengan adanya *cognitive behavioral therapy* dapat membantu menurunkan tingkat kecanduan menonton video porno. *Cognitive behavioral therapy* banyak digunakan untuk memperbaiki perilaku yang menyimpang yang sering terjadi pada remaja.

Sesuai dengan pengertian dan tujuan dari pada *cognitive behavioral therapy* yang menekankan bagaimana seorang klien dapat mengubah pikiran, perasaan dan perilaku yang negatif menjadi positif. Seperti halnya dengan kecanduan menonton video porno bagi para remaja dengan menggunakan pendekatan ini remaja dapat mengendalikan pemikirannya, apa yang ia rasakan dan juga perilaku yang ia lakukan menjadi lebih positif. Sehingga pendekatan dan kasus ini sangat memiliki hubungan yang sangat erat.

Pendekatan *cognitive behavioral therapy* cocok dalam berbagai konteks seperti konteks kultural, termasuk konteks gender, ras, etnik, sosial-ekonomi, disabilitas, dan orientasi seksual. Pendekatan *cognitive behavioral therapy* sangat membantu dalam mengeksplorasi ekspektasi negatif dan menciptakan ekspektasi yang lebih positif. Pendekatan ini memungkinkan klien untuk memutuskan apakah ia dapat

mematuhi, meninggalkan, atau memodifikasi aturan yang persepsinya, yang memberikan kebebasan lebih besar kepada klien terkait pikiran, perasaan dan perilakunya sendiri.¹⁸

Seperti yang dapat dilihat dari penjelasan sebelumnya, strategi ini sangat membantu dalam mengurangi pikiran dan tindakan negatif remaja sehingga mereka dapat mencapai banyak hal positif selama masa remajanya.

¹⁸ Sigit Tri Utomo Achmad Sa'i, "Dampak Pornografi Terhadap Perkembangan Mental Remaja Di Sekolah", *Elementary* 6, no. 1 (n.d.): 168-170