

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Pastoral

1. Pengertian Konseling

Counseling diterjemahkan menjadi konseling yang menggambarkan interaksi dua arah antara dua individu, di mana konselor memberikan bantuan kepada klien agar klien dapat memahami dirinya sendiri dalam kaitannya dengan permasalahan yang akan dihadapi di kemudian hari. Konselor memberikan bantuan profesional kepada klien melalui pertemuan langsung dalam proses konseling.⁴ Melalui pendekatan yang bersifat perilaku, sistematis, dan kognitif, konseling mengintegrasikan prinsip-prinsip kesehatan mental dan psikologi perkembangan manusia dalam interaksinya.⁵

Konseling adalah bentuk bantuan profesional yang menciptakan interaksi timbal balik antara konselor dan klien, bertujuan untuk membantu klien memahami dirinya sendiri dan menyiapkan diri dalam menghadapi berbagai tantangan permasalahan di kemudian hari. Dalam praktiknya, konseling dilakukan secara tatap muka dan didasarkan pada prinsip-prinsip kesehatan mental serta psikologi perkembangan manusia,

⁴Esther Rela Intarti, *Buku Pengantar Konseling Pastoral* (Yogyakarta: Buku Baik, 2016), 20.

⁵Addahri Hafids Awlawi, "Mekanisme Penyelenggaraan Konseling Untuk Anak Usia Dini Di Taman Kanak-Kanak," *Jurnal As-salam* 2, no. 3 (2018): 2.

dengan pendekatan perilaku, sistematis, dan kognitif untuk menciptakan perubahan positif dalam diri klien

2. Pengertian Pastoral

Istilah pastoral berasal dari bahasa latin pastor yang memiliki arti gembala, sementara pastoral menggambarkan kehidupan dan aktivitas pendeta dalam menggembalakan domba. Kehidupan dan aktivitas seorang imam yang berkaitan dengan pelayanannya terhadap umat dijelaskan melalui istilah pastoral.⁶ Dalam konteks kehidupan gerejawi, Pendeta disetarakan dengan gembala karena pastoral memiliki makna gembala. Jemaat atau domba-dombanya harus digembalakan oleh gembala (pendeta).⁷ Kasih dan perhatian Tuhan kepada manusia diwujudkan melalui pastoral sebagai karya gereja dalam pelayanan pastoral.⁸

3. Pengertian Konseling Pastoral

Konseling pastoral adalah proses terencana dan sistematis di mana konselor membimbing, menolong, dan menyadarkan konseli. Tujuannya adalah menciptakan suasana suportif agar konseli bisa meringankan dan mengatasi masalah mereka secara mandiri.⁹ Melalui firman Tuhan,

⁶Wendy Sepmady Hutahaean, *Kepemimpinan Pastoral* (Malang: IKAPI, 2020), 1.

⁷Harianto GP, *Teologi Pastoral* (Yogyakarta: PBM ANDI, 2020), 5.

⁸Yohan Brek and Rustam, "Menemukan Muatan Pastoral Care Dalam Kearifan Lokal Mededalingeho," *Poimen: Jurnal Pastoral Konseling* 3, no. 2 (2022): 4

⁹Paulinus Tibo, "Konseling Pastoral Keluarga Sebagai Pendekatan Pastoral Praksis Dalam Mengatasi Problematika Keluarga Katolik Di Paroki Kristus Raja Wolotolo Kevikepan Ende Keuskupan Agung Ende," *REINHA VII*, no. VI (n.d.): 100.

gembala, pastor, dan pendeta memberikan nasihat, penghiburan, dan penguatan dalam kegiatan konseling pastoral kepada jemaat Tuhan yang terbelenggu oleh dosa serta mengalami berbagai permasalahan kehidupan, dengan tujuan agar jemaat tersebut memperoleh kekuatan untuk keluar dari setiap permasalahannya, mengalami transformasi, dan hidup dengan iman yang bertumbuh menuju kedewasaan dalam Tuhan Yesus Kristus.¹⁰

Melalui interaksi atau percakapan antara konselor dan konseli, konseling pastoral menawarkan bantuan dari perspektif Kristen. Tujuannya adalah membantu konseli mencapai pemahaman tentang diri, lingkungan, dan hubungan serta tanggung jawab mereka kepada Tuhan. Berdasarkan beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa gembala, pendeta atau pastor (konselor) melakukan bimbingan, pertolongan dan penguatan dalam konseling pastoral untuk membantu jemaat/konseli memahami masalah yang dihadapinya dan konselor membantu konseli keluar dari permasalahannya dengan firman Tuhan sehingga imannya bertumbuh menjadi dewasa dalam Tuhan Yesus Kristus.

¹⁰Febriyanti Siramba, "Konseling Pastoral Oleh Guru PAK Sebagai Upaya Menanggulangi Hambatan Pertumbuhan Iman Siswa Di SMA Negeri 4 Manado," *Jurnal Ilmu Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 3, no. 1 (n.d.): 62.

4. Prinsip-prinsip Konseling Pastoral

Berikut dijabarkan mengenai prinsip-prinsip yang ada pada pastoral konseling dan tertuang pada Yehezkiel 34:16 yang menjadi sebuah upaya untuk memulihkan mental, diantaranya:¹¹

Mencari yang Bergumul

Konseling pastoral diartikan sebagai sebuah tahap untuk memberi pelayanan dalam tujuan memberi pertolongan terhadap konseli, dan pihak yang memberi pertolongan dinamakan dengan konselor. Kenapa dilakukan pertolongan terhadap konseli yaitu dengan alasan karena mereka tidak mampu memandang persoalan dengan jernih. Pertolongan dari orang lain begitu dibutuhkan bagi orang yang sedang berkumpul dengan berbagai persoalan kehidupan. Dalam hal ini gembala memiliki tugas untuk mencari domba yang sedang membutuhkan topangan, pertolongan dan mereka yang sedang mengalami pergumulan.

Membimbing Konseli Datang kepada Tuhan

Pengembalaan atau pelayanan pastoral adalah sebuah tahap yang begitu panjang. Proses pengembalaan ini bisa diibaratkan sebagai sebuah jalan yang wajib ditempuh oleh konseli yang dilayani oleh konselor. Maka sesudah mendapatkan pelayanan pastoral posisi seorang

¹¹Yenny Anita Pattinama, *Pastoral Konseling Menurut Yehezkiel 34:16 Sebagai Upaya pemulihan Mental*, Jurnal Scripta Teologi, Vol. 3, 2013.

konseli tidak menempuh perjalanan ini dengan sendirian, iya akan dibantu konselor yang membimbing dan menuntunnya.

Memulihkan dari Luka Batin

Luka fisik dan batin mempunyai perbedaan dan persamaan. Persamaan yang ada di kedua luka itu adalah sama-sama meninggalkan bekas, terasa menyakitkan, perlu disembuhkan dan dibersihkan selama beberapa kurun waktu. Visibilitas menjadi pembeda utama antara kedua jenis luka tersebut, di mana luka fisik dapat terlihat langsung dari luar, sedangkan luka batin tidak dapat diamati secara langsung dari luar. Sebagian orang yang mengalami luka batin kehilangan kemampuan untuk mengingat pengalaman yang mereka alami, baik secara keseluruhan maupun sebagian. Hilangnya kepekaan yang mereka alami disertai dengan perilaku kurang peduli terhadap diri sendiri dan seakan-akan seluruh tenaga mereka telah hilang. Tetapi, sebagian dari mereka ada yang selalu memikirkan kondisi buruk yang sudah mereka lalui.

Memberi Motivasi

Definisi dari "motivasi" pada KBBI yaitu adalah dorongan yang timbul pada individu secara tidak sadar atau sadar dalam melaksanakan sebuah aktivitas yang memiliki tujuan tertentu maupun melaksanakan sebuah usaha yang mengakibatkan sekelompok orang atau orang tertentu tergerak dalam menjalankan hal yang diinginkan untuk mencapai tujuan yang dikehendakinya atau mendapatkan kepuasan melalui tindakannya.

Jadi definisi dari memberi motivasi adalah menjalankan sebuah tindakan dengan tujuan mendorong individu untuk mewujudkan tujuan yang menjadi targetnya.

5. Fungsi Konseling Pastoral

Pendampingan memiliki fungsi yang adalah sebagai tujuan operasional untuk dicapai dalam menolong terhadap orang lain. Adapun tugas dan fungsi dari konselor yaitu:¹²

a. *Fungsi Membimbing*

Fungsi membimbing yang begitu krusial dalam aktivitas mendampingi dan menolong individu. Orang yang ditolong atau didampingi harus melakukan pengambilan keputusan atau memilih keputusan mengenai apa yang akan dia lakukan di kemudian hari. Pengambilan keputusan untuk memperbaiki kebiasaan atau tingkah laku tertentu dan merubah kehidupan di masa mendatang tetaplah menjadi hak dari orang yang menderita atau orang yang didampingi. Jangan sampai tindakan ini menjadi kewajiban dari orang yang mendampingi. Tanggung jawab dalam pendampingan akan lebih terlihat jika orang yang didampingi diberikan kepercayaan penuh dalam menyampaikan apa yang dialami dan yang membutuhkan bantuan untuk diselesaikan.

¹²Aart van Beek, *Pendampingan Pastoral*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2023), 13-14.

b. *Fungsi mendamaikan/memperbaiki hubungan*

Hubungan yang baik dengan sesama manusia merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia supaya menjalani hidup dengan aman. Gangguan pada hubungan tersebut akan menimbulkan penderitaan yang berdampak pada masalah emosional. Konflik yang ada tidak jarang menyebabkan orang mengalami sakit fisik yang berkepanjangan. Orang tersebut seringkali tidak memiliki kesadaran penuh mengenai posisi di mana ia berada, sehingga diperlukan pihak ketiga untuk mengetahui secara objektif posisi tempat dia berada. Pada kondisi tersebut fungsi dari pendampingan pastoral adalah menjadi perantara dalam tujuan memperbaiki hubungan yang terganggu dan rusak.

c. *Fungsi menopang/menyokong*

Kondisi orang yang tiba-tiba mengalami krisis dalam kehidupannya karena kematian orang yang disayangi, kehilangan, duka cita dan lainnya seringkali kita temui. Berbagai tindakan yang kita lakukan kadangkala tidak mampu menolong mereka pada kondisi tersebut. Bukan berarti kita tidak dapat memberikan pendampingan pada kondisi ini, namun kehadiran diri kita bertujuan membantu mereka untuk bertahan pada kondisi krisis seberat apapun. Dukungan yang berwujud sapaan dan kehadiran akan meneduhkan melalui sikap keterbukaan yang akhirnya akan

meminimalisir penderitaan yang mereka hadapi. Sokongan ini juga bisa membuat mereka terbantu dalam meminimalkan penderitaan yang sedang mereka alami.

d. *Fungsi menyembuhkan*

Fungsi penyembuhan dalam pelaksanaan pendampingan pastoral memiliki tingkat krusialitas yang tinggi, karena ketika pendampingan dilakukan dengan kerelaan mendengarkan keluhan batin disertai kasih sayang dan kepedulian yang tinggi, maka individu yang didampingi dan sedang mengalami penderitaan akan merasakan tumbuhnya rasa kelegaan dan aman yang menjadi gerbang menuju penyembuhan yang sesungguhnya. Fungsi ini sangat diperlukan oleh mereka yang mengalami dukacita dan luka batin akibat kehilangan atau terbuang, sebab kondisi tersebut umumnya menimbulkan penyakit psikosomatis, yakni penyakit yang muncul secara langsung maupun tidak langsung sebagai akibat dari tekanan mental yang sangat besar. Hal yang dianggap penolong pada saat ini adalah bagaimana dilakukan pendampingan dengan menggunakan pendekatan untuk mengajak orang yang menderita dalam menjabarkan semua isi dari batinnya yang sedang tertekan. Dengan menggunakan interaksi ini, maka kita akan membawa orang yang menderita tersebut ke dalam hubungan dengan Tuhan melalui

doa yang menggunakan sarana penyembuhan dengan membaca Alkitab.

6. Langkah-langkah dalam melakukan konseling pastoral

Dalam iman Kristen, konseling dapat berperan sebagai sarana untuk menolong individu menghadapi tantangan hidup serta memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan. Berikut ini merupakan tahap-tahap dalam melakukan konseling sesuai dengan dasar prinsip Alkitab, yaitu:¹³

a. Doa sebagai Fondasi:

Dalam posisi sebagai seorang konselor Kristen, maka begitu utama untuk mengawali sesi konseling melalui pembacaan doa. Doa ini diartikan sebagai tindakan dalam mengundang dan memohon hikmat dari Tuhan untuk memberi bimbingan dalam kegiatan konseling. Doa bersama menjadi awal saat akan dimulainya sesi konseling. Kekuatan doa tidak boleh diremehkan dan kita juga harus minta kehadiran Tuhan pada sesi konseling. Harus diingat jika Tuhan merupakan sumber kemampuan dan kebijaksanaan.

b. Mendengarkan dengan Empati:

Kunci dalam konseling yaitu adalah dengan mendengarkan secara empati dan teliti. Kepada klien harus diberikan perhatian

¹³Eunike Agoestin, *Bimbingan konseling dalam mengatasi permasalahan kehidupan remaja*, Jurnal Kaluteros, Vol. 5, 2023.

penuh dan emosinya harus ditangkap supaya klien merasa dipahami dan didengarkan. Langkah kunci dalam memahami masalah yang lain hadapi adalah dengan cara mendengar secara aktif. Berikan perhatian dan pedulilah terhadap klien mengenai apa yang mereka perlukan. Konselor harus menikmati bahasa tubuh, emosi dan nada suara klien.

c. Menerapkan Firman Tuhan:

Sangat penting dalam pelaksanaan konseling Kristen menggunakan rujukan dan otoritas utama dari Alkitab. Konselor harus membantu klien untuk menjelajahi prinsip yang ditemukan di Alkitab yang sesuai terhadap persoalan yang sedang mereka hadapi. Pastikan pelaksanaan konseling selalu menggunakan dasar kebenaran yang tertuang pada Alkitab. Jelaskan Bapak klien bisa terbantu dari firman Tuhan untuk mengatasi persoalan mereka. Berikan contoh konkrit yang ada pada Alkitab mengenai kondisi klient saat ini.

d. Bimbingan dalam Doa:

Selain memanfaatkan firman Tuhan, bimbingan Dalam doa juga perlu diberikan karena ini begitu berarti untuk klien. Klien harus diajak untuk berdoa bersama dalam memohon kekuatan, bimbingan dan penyembuhan dari Tuhan.

e. Membantu Mengembangkan Strategi dan Rencana Tindakan:

Pada pelaksanaan konseling Kristen, lain harus dibantu untuk pengembangan rencana tindakan yang relevan terhadap prinsip yang pada Alkitab ditemukan. Bekerjasama dengan klient untuk melakukan identifikasi terkait dengan langkah nyata yang bisa mereka lakukan dalam tujuan menyelesaikan masalah yang sedang mereka hadapi. Klien harus dibantu supaya mendapatkan pemahaman tentang konsekuensi dari tindakan yang sudah mereka putuskan. Klien harus diberikan alternatif tindakan melalui firman Tuhan. Dan klien juga harus diingatkan supaya bertanggung jawab dari tindakan mereka serta dampaknya pada kemudian hari.

f. Memberikan Dukungan:

Berikan dukungan rohani dan emosional kepada klien selama pelaksanaan proses konseling. Harus diberi penegasan jika Tuhan selalu hadir dan siap untuk memberi bantuan terhadap klien. Berperan menjadi akuntabel dan pendukung untuk klient Pada perjalanan kehidupan yang mereka lalui. Memberikan ketenangan dan dukungan terhadap klien adalah hal utama pada proses konseling. Harus memberi penegasan jika Tuhan senantiasa mengasihi dan menyertai mereka. Jadilah pembimbing dan pendukung untuk klient Pada perjalanan kehidupan yang mereka lalui.

7. Teknik dan pendekatan dalam konseling

a. Teknik komunikasi dan empati

Empati adalah kemampuan dan perasaan individu untuk peka serta memahami apa yang dirasakan orang lain. Anak-anak dari keluarga *broken home* seringkali memiliki perasaan yang lebih sensitif, sehingga tingkat empati mereka cenderung cukup tinggi. Kondisi ini membuat suasana hati mereka jauh lebih peka terhadap perasaan, yang pada akhirnya sangat dipengaruhi oleh pola asuh orang tua.¹⁴

b. Model pendekatan

Berikut merupakan beberapa tahap yang diimplementasikan pada model pendekatan itu:

1) Pemahaman Mendalam terhadap Kondisi Anak

Konselor pastoral harus memahami secara mendalam kondisi psikologis dan emosional anak yang berasal dari keluarga *broken home*. Pemahaman ini mencakup latar belakang keluarga, pengalaman traumatis, dan dampak psikologis yang dialami anak. Pendekatan yang tepat dan perhatian yang tulus sangat penting dalam proses ini.¹⁵

¹⁴Nyi Anisah, *Perilaku positif dan prestasi pada anak broken home* positif behavior and achievements in broken home, Vol. 7, 2021.

¹⁵Romauli Sitohang, *Peran konselor terhadap anak-anak broken home*. Davar: Jurnal Teologi, Vol. 3, 2022.

2) Pemberian Dukungan Emosional dan Spiritual

Konselor harus menyediakan ruang bagi anak untuk mengekspresikan perasaan mereka dan memberikan dukungan emosional yang diperlukan. Selain itu, pengajaran nilai-nilai spiritual dan firman Tuhan dapat membantu anak menemukan makna dan tujuan hidup, serta membangun kembali citra diri yang positif.¹⁶

3) Pendampingan Berkelanjutan

Pendampingan pastoral tidak berhenti pada sesi konseling saja, tetapi harus berlanjut melalui hubungan yang konsisten dan dukungan terus-menerus. Hal ini penting untuk memastikan anak merasa didukung dalam jangka panjang dan dapat mengembangkan resiliensi dalam menghadapi tantangan hidup.¹⁷

B. Broken Home

1. Pengertian broken home

Dua kata *broken* dan *home* membentuk asal kata *broken home*. Kata *break* yang memiliki definisi keretakan merupakan asal dari kata *broken*, sementara kata *home* memiliki definisi rumah tangga atau rumah.¹⁸ KBBI mendefinisikan *broken home* sebagai perpecahan yang terjadi pada sebuah

¹⁶Viena Bella Taarega, *Pendampingan pastoral konseling bagi remaja korban perceraian*, Jurnal Atohema. Vol. 1, 2024.

¹⁷Ibid.

¹⁸John M. Echols, & Hasan Shadily. *Kamus Inggris-Indonesia*.(Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2008), 81.

keluarga. *Broken home* juga dapat dimaknai sebagai situasi keluarga yang tidak berjalan selayaknya keluarga yang sejahtera, damai, dan rukun serta tidak harmonis karena seringkali timbulnya keributan dan perselisihan yang menyebabkan pertengkaran dan dapat berujung pada perceraian.¹⁹

Broken home bukanlah istilah yang baru terjadi, di mana *broken home* pada awalnya berasal dari dua kata yaitu *broken* yang memiliki arti berantakan dan *home* yang memiliki arti rumah, sehingga *broken home* dapat diartikan sebagai kondisi keluarga yang berantakan, disampaikan oleh Prasetyo bahwa definisi dari kata *broken* yaitu "kehancuran", lalu untuk kata *home* definisinya adalah rumah, jadi kata *broken home* memiliki arti di dalam rumah tangga ada sebuah kehancuran diakibatkan suami istri mengalami konflik internal yang tidak kunjung selesai.²⁰

Sesungguhnya kondisi anak *broken home* tidak hanya mereka yang asalnya dari keluarga yang sudah bercerai, namun juga bisa anak yang memiliki latar belakang dari keluarga yang tidak harmonis atau tidak utuh. Berbagai faktor banyak yang menjadi latar belakang timbulnya kondisi *broken home* pada anak, diantaranya adalah pertengkaran dan percekocokan dari orang tua, serta kesibukan dan perceraian yang orang tua alami.

¹⁹Ibid.

²⁰Prasetyo, *Membangun Komunikasi Keluarga*, (Jakarta: Alex Media, 2009), 55.

2. Faktor penyebab timbulnya keluarga *broken home*

Berikut ini disampaikan beberapa hal yang mengakibatkan timbulnya keluarga *broken home*, diantaranya:²¹

a. Orang tua yang berpisah atau bercerai

Ketika realita kehidupan suami dan istri sudah tidak lagi dinaungi oleh kasih sayang yang menjadi dasar perkawinan yang mereka bina bersama sejak awal pernikahan dan kini telah tergoyah, serta ketidakmampuan mereka untuk mempertahankan atau menopang keutuhan kehidupan keluarga yang harmonis, maka hal tersebut merupakan perceraian. Terputusnya komunikasi terjadi akibat salah satu atau masing-masing pihak membuat jarak sedemikian rupa, sehingga hubungan antara suami istri menjadi semakin renggang seiring berjalannya waktu. Hubungan itu memperlihatkan jika kondisi keterpisan dan keterasingan yang semakin menjauh dan melebar pada dunianya masing-masing. Jadi oleh karena itu timbulnya pergeseran dari fungsi dan arti yang mengakibatkan mereka serba asing dan tidak ada rasa keterikatan yang intim lagi, atau bisa dibilang mereka tidak peduli dan acuh tak acuh antara satu dengan yang lainnya. Saling menjauhkan diri bahkan bisa terjadi antara keduanya. Padahal dalam ajaran agama,

²¹Imron Muttaqin, *Analisis faktor penyebab dan dampak keluarga broken home*, Raheema: Jurnal Studi Gender dan Anak, Vol. 6, 2019.

Allah sangat tidak menyukai perceraian yang terjadi di dalam sebuah keluarga.

b. Kebudayaan yang bisu dalam keluarga

Minimnya komunikasi serta dialog antar anggota keluarga merupakan tanda dari adanya kebudayaan yang bisu ini. Masalah yang muncul pada kebudayaan ini justru lebih sering terjadi pada komunikasi terhadap orang yang saling terikat dan mengenal dalam tali batin. Jika menimpa pada orang yang tidak saling mengenal dan pada kondisi perjumpaan yang hanya sementara, masalah ini tidak akan menjadi masalah yang berat. Komunikasi dan dialog yang tidak terjalin pada keluarga akan menimbulkan rasa jengkel dan frustrasi pada jiwa anak-anak. Kondisi ini biasanya timbul saat kebersamaan tidak lagi menaungi kedua orang tua mereka, inilah hal yang sering anak-anak broken home rasakan.

c. Perang dingin yang terjadi di dalam keluarga

Perang dingin ini biasanya memiliki kasus yang lebih berat dibandingkan dengan kebudayaan bisu. Perbandingan dengan kebudayaan bisu menunjukkan bahwa perang dingin ini selain tidak menciptakan komunikasi dengan dialog juga disertai dengan kebencian dan perselisihan dari setiap pihak. Inilah yang penulis maksud dengan mereka saling menjatuhkan antara suami dan istri. Anak menjadi tidak betah untuk tinggal di rumah akibat kondisi ini,

karena ketika kedua orang tua mereka bertemu akan saling memberikan argumen dengan nada tinggi sehingga anak merasa tidak nyaman berada di tempat tersebut.

3. Dampak *broken home* terhadap anak

Dampak dari *broken home* sangat besar bagi pertumbuhan anak remaja. *Broken home* begitu memiliki dampak terhadap mental pada diri remaja apalagi mereka yang masih duduk di bangku sekolah. Wahyu dalam Muttaqin bahwa dampak dari *broken home* terhadap anak adalah terjadi masa-masa yang sulit bagi anak dimana anak susah untuk mengkonsentrasikan pikiran mereka dan kemudian berdampak pada prestasi belajar. Selain itu, masalah kejiwaan juga bisa menimpa bagi anak yang hidup di lingkungan keluarga dengan kondisi *broken home*. Banyak fenomena menunjukkan bahwa ketika suami istri bermasalah (*broken home*) jadi anak tidak terlalu memperoleh arahan, bimbingan, kasih sayang, perhatian, perawatan dan didikan.²²

Hal ini menunjukkan bahwa dampak *broken home* sangat berakibat buruk bagi anak-anak baik secara:

Psikis: cenderung mengalami level kecemasan dan stres yang lebih tinggi serta mengalami krisis mental yang terdiri dari gangguan emosi, stress, dan depresi. Menurut Sri lesteri tentang perkembangan emosi

²²Muttaqin, Imron, and Bagus Sulisty, "Analisis Faktor Penyebab Dan Dampak Keluarga *Broken home*." Jurnal Studi Gender Dan Anak, 2019.

mengatakan bahwa “keluarga ini menjadi sebuah wadah di mana kebutuhan rasa kasih sayang dan emosional terhadap diri anak bisa berkembang dan dipenuhi dengan optimal, tetapi pada keluarga yang mengalami kondisi *broken home* seorang anak tidak akan memperoleh kasih sayang yang akhirnya membuat anak mengalami masalah mental.”²³

Sosial: Persoalan yang biasa muncul di akibatkan dari kondisi *broken home* diantaranya adalah permasalahan akademi, pergaulan serta anak tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang menarik diri dari pergaulan, pemurung, sulit beradaptasi terhadap teman, rendah diri serta seringkali memilih untuk menyendiri. Anak juga akan mendapatkan kesulitan dalam upaya mempertahankan dan membangun hubungan baik terhadap anggota keluarga dan teman sebaya. Anak akan hidup lebih menjadi tertutup maupun sulit untuk membuka diri kepada orang lain.²⁴

Spiritual: Bagi anak-anak yang dididik dalam lingkungan agama atau spiritual, perceraian orang tua dapat mengurangi dukungan spiritual yang mereka terima dari keluarga atau komunitas agama mereka, yang dapat meningkatkan perasaan isolasi atau kehilangan. Menurut Yogamiwa sikap dari anak-anak yang asalnya pada keluarga *broken home*

²³Sri Lestari, “*Psikologi Keluarga Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik Dalam Keluarga*”, (Jakarta: Kencana, 2014), 17.

²⁴Ibid.

yaitu mereka akan mulai menunjukkan sikap masa bodoh, kasar, memberontak serta mempunyai kebiasaan untuk merusak diantaranya melalui perbuatan meminum-minuman keras, merokok, judi dan mendatangi tempat pelacuran serta mereka tidak jarang juga ada yang hingga melakukan tindakan bunuh diri.²⁵ Tindakan dan pikiran yang buruk seperti disebutkan itu bisa timbul diakibatkan adanya depresi yang menurunkan segala hal pada kehidupan anak, ini menjadikan timbulnya kekacauan pada pikiran anak dan diperkuat dengan adanya perasaan negatif, rasa khawatir dan kecemasan yang akhirnya membuat anak bertindak sesuai keinginannya sendiri, menjalani kehidupan yang berantakan, berpikir negative dan tidak ingin melanjutkan kehidupannya lagi. Dalam buku *Psikologi Pendidikan* dikatakan “anak akan merasa terjepit di tengah-tengah karena harus mengambil pilihan antara memilih ayah atau ibu, anak juga sering kali mengalami pikiran timbul rasa bersalah jika terjadi pertengkaran antara kedua orang tuanya, kondisi ini sangat mungkin menimbulkan adanya kebencian anak terhadap salah satu dari kedua orang tua tersebut.²⁶ Keutuhan di keluarga juga dapat mempengaruhi tingkah laku anak ketiga orang tua sudah bercerai maka anda akan mencari perhatian dan kasih sayang melalui orang lain yang seharusnya hal itu mereka dapatkan dari kedua orang tuanya. *Broken*

²⁵Yefta Yan Mangoli, “*pastoral konseling terhadap anak remaja kristen yang mengalami dampak broken home*” SAGACITY: Journal of Theology and Christian Education, Volume 4, Juni 2024.

²⁶Sumardi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2010), 54.

home dapat mempengaruhi masa depan seorang anak jika orang tuanya sudah terlanjur bercerai maka batin seorang anak ini akan terguncang dan mereka mungkin merasa kecewa dengan kedua orang tuanya sehingga anak akan terjerumus kedalam penyimpangan-penyimpangan yang melanggar norma agama seperti mabuk-mabukkan, main seks bebas dan sebagainya.²⁷

Dampak psikologis : kurang baik akan timbul di keluarga dari kejadian perceraian. Anak secara langsung akan mengalami kehilangan yang begitu mendalam akibat dari ketidaklengkapan seseorang tua dan diiringi dengan kebiasaan rutinitas atau aktivitas bermain yang selalu diiringi dan ditemani dengan orang tua. Secara spontan anak akan mengalami perubahan sikap pada saat dilanda situasi *broken home*. Perubahan sikap itu diantaranya adalah selalu merasa tidak aman, memilih untuk diri sendiri dan sulit untuk melakukan sosialisasi terhadap lingkungan di sekelilingnya. Jika dilihat dari perspektif psikologis dampak dari anak *broken home* yakni adalah emosi tidak stabil, perkembangan pribadi yang kurang sehat dan minimnya tanggung jawab.²⁸

Dampak Moral Situasi *broken home* yang dialami oleh anak dan bertepatan pada usia perkembangannya akan membuat anak itu ada

²⁷Masduki Duryat, Neng Wahyuni, *Seks Bebas: Membedah peran Pendidikan Guru Agama dalam Mencegah Perilaku Seks Bebas*, Adab: 2024, 55.

²⁸Ardilla, Cholid, *Pengaruh Broken Home terhadap Anak*. Jurnal Studia, Vol. 6, 2021.

pada kondisi pertengkaran orang tua setiap hari yang tidak langsung membentuk kepribadiannya menjadi anak yang keras dan kasar. Hal ini akan membuat seiring berjalannya waktu tindakan yang dilakukan oleh orang tua seperti bertindak tidak terpuji, emosional dan berperilaku kasar bisa ditirukan oleh anaknya. Sikap inilah yang akan dibawa oleh para anak nanti di kemudian hari untuk dilakukan pada lingkungan pertemanan.²⁹

Peran keluarga, guru, lingkungan sosial dalam mendukung anak *broken home*. Berbagai tantangan emosional dan sosial yang dapat mempengaruhi perkembangan mereka sering dihadapi oleh anak-anak yang berasal dari keluarga *broken home*. Keluarga, guru, dan lingkungan sosial memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan dukungan yang dibutuhkan anak-anak tersebut pada situasi ini.

4. Peran Keluarga

Walaupun struktur keluarga bisa saja sudah tidak utuh, tapi anggota keluarga yang tersisa, diantaranya adalah kakek nenek maupun saudara kandung bisa juga mendukung secara emosional dengan signifikan. Dukungan ini membantu anak merasa dicintai, dihargai, dan aman, yang penting untuk perkembangan psikologis mereka. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga dapat membantu

²⁹Nurtia Massa, *Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perilaku Sosial Anak*, Jurnal Jambura. Vol. 1, 2020.

anak mengatasi trauma akibat *broken home* dan meningkatkan kesejahteraan mereka.³⁰

5. Peran Guru

Guru mempunyai peran penting untuk menumbuhkan lingkungan yang mendukung dan inklusif untuk anak-anak dari keluarga *broken home*. Dengan memberikan perhatian khusus, memahami kebutuhan emosional mereka, dan memperlakukan mereka setara dengan siswa lainnya, guru dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri dan interaksi sosial anak. Dukungan yang konsisten dari guru dapat membantu anak-anak ini beradaptasi lebih baik di sekolah dan mencapai potensi akademik mereka.³¹

6. Peran Lingkungan Sosial

Rasa keterhubungan dan dukungan tambahan untuk anak-anak yang berasal dari latar belakang keluarga *broken home* dapat diberikan oleh lingkungan sosial yang positif, termasuk teman sebaya dan komunitas. Anak dapat merasa diterima dan memiliki rasa memiliki melalui dukungan sosial dari teman dan komunitas, yang penting untuk kesejahteraan emosional mereka. Penelitian memperlihatkan jika

³⁰Fatiha Sabila Putri Matondang, *Peran Dukungan Sosial terhadap Trauma Broken Home pada Anak*, Jurnal Pendidikan Tambusai, Vol. 8, 2024.

³¹Dwiyana Puji Lestari, *Peran guru dalam meningkatkan interaksi sosial peserta didik dengan latar belakang keluarga broken home di kelas iii sd al-islam pengkol jepara*, Vol. 10, 2024.

dukungan sosial dengan kualitas tinggi bisa memberi bantuan terhadap anak dalam menyelesaikan trauma dan membangun resiliensi.³²

7. Peran konselor mengatasi keluarga *broken home*

Konselor bisa melakukan upaya dalam tujuan membantu menuntaskan persoalan yang sedang dihadapi anak karena latar belakang *broken home* yaitu melalui tahap ini. Dalam kondisi ini, tahap bimbingan konseling untuk anak dari keluarga yang mengalami *broken home* akan dilaksanakan dengan melakukan layanan informasi sebagai langkah awal, di mana konselor wajib mendalami informasi supaya anak dapat dibekali pengetahuan tentang pendidikan, lingkungan hidup, serta pembelajaran bersosialisasi dalam kehidupan bermasyarakat. Konseli akan merasa bahwa dia dapat menentukan arah hidupnya ke arah yang lebih baik melalui layanan informasi individu selanjutnya, agar dapat meningkatkan kualitas tidurnya dan mampu bersosialisasi terhadap lingkungan maupun keluarganya.³³

C. Cognitive Behavior Therapy

1. Sejarah Perkembangan Cognitive Behavior Therapy (CBT)

Aaron Temkin Beck, seorang psikiater Amerika, lahir pada 18 Juli 1921 di Providence, Rhode Island, Amerika Serikat. Beliau dikenal

³²Ibid.

³³Ibid.

sebagai profesor di departemen psikiatri University of Pennsylvania.³⁴ Dijuluki sebagai "Bapak Terapi Perilaku Kognitif", Beck mulai dikenal luas melalui penelitian-penelitiannya di bidang psikoterapi, psikopatologi, dan psikometri.

Pada tahun 1960, Aaron Temkin Beck memperkenalkan dan menjelaskan konsep inti Terapi Perilaku Kognitif (CBT). Berdasarkan teori ini, selama perkembangan kognitifnya, klien seringkali mengembangkan kebiasaan yang tidak akurat dalam menginterpretasikan dan memproses informasi. Terapi kognitif berupaya mengoreksi distorsi kognitif klien dan membantu mereka mempelajari berbagai cara yang berbeda dan lebih realistis untuk menguji realitas serta memproses informasi.³⁵

Beck menganggap keyakinan sebagai unit operasional kecil yang memengaruhi perilaku dan tindakan seseorang. Menurutnya, pola pikir yang tidak sehat dapat menyebabkan perilaku disfungsional, yang kemudian membentuk keyakinan kita dan mengarahkan tindakan kita. Beck meyakini bahwa klien yang didorong untuk berpikir secara

³⁴Eka Nova Irawan, *BuKU Pintar Pemikiran Tokoh-Tokoh Psikologi Dari Klasik Sampai Modern Biografi, Gagasan Dan Pengaruh Terhadap Dunia* (Yogyakarta: IRCiSoD, 2015), 276.

³⁵Sperry L. & Sperry J, *Cognitive Behavior Therapy of DSM-5 Personality Disorders* (London: Taylor & Francis, 2016).

konstruktif dan meninggalkan pikiran negatif akan mengalami perubahan positif dalam gejala dan perilaku mereka.³⁶

2. Defenisi Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Cognitive Behavior Therapy (CBT), yang dirancang oleh Aaron T. Beck, merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada penyelesaian masalah klien saat ini. CBT melakukannya dengan melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan ini didasari oleh pemahaman akan formulasi kognitif, keyakinan, dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling CBT dibangun di atas pemahaman klien terhadap keyakinan dan pola perilaku mereka. Harapan utamanya adalah restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan dapat terjadi, membawa perubahan emosi dan perilaku yang lebih baik.³⁷

Matson & Ollendick mendeskripsikan CBT sebagai pendekatan konseling yang secara utama menggunakan kognisi. Terapi ini memusatkan perhatian pada persepsi, kepercayaan, dan pikiran individu. Dalam CBT, dua pendekatan psikoterapi digabungkan: terapi kognitif dan terapi perilaku. Terapi kognitif menekankan pada pikiran, asumsi, dan keyakinan, membantu individu mengidentifikasi serta mengubah pikiran irasional menjadi rasional. Sementara itu, terapi perilaku

³⁶Donna M. Sudak, *Cognitive Behavioral Therapy for Clinicians* (Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2006), 9.

³⁷Nadiya Arofah Dkk, *Modul Konseling Kelompok Teori Cognitive Behavior Therapy* (CBT), (Singaraja, 2019), 9.

membentuk perilaku baru individu dalam menghadapi masalah. Teori CBT meyakini adanya keterkaitan antara pikiran negatif individu dan perilaku yang muncul sebagai respons. Terapi kognitif bukan hanya tentang berpikir positif, melainkan juga tentang *happy thinking*, dan terapi perilaku membantu menghubungkan situasi masalah dengan kebiasaan meresponsnya.³⁸

Individu dalam Terapi Perilaku Kognitif (CBT) diajarkan untuk mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh guna mencapai kondisi yang lebih baik, memperjelas pemikiran, dan membuat keputusan yang tepat. CBT memungkinkan seseorang mengidentifikasi dan mengganti pola pikir negatif serta perilaku tidak produktif dengan yang lebih sehat dan adaptif.

Tujuan utama CBT sebagai bentuk konseling adalah untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan mental. Fokus terapinya terletak pada modifikasi fungsi berpikir, merasa, dan bertindak, dengan menyoroti peran otak sebagai pusat pengambilan keputusan, analisis, tindakan, dan evaluasi ulang. Melalui penekanan pada aspek perilaku, CBT membangun koneksi yang sehat antara situasi masalah yang dihadapi individu dan respons kebiasaan mereka. Dengan demikian, CBT mendorong individu untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengubah

³⁸Aprinna, *Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Restructuring* (Penerbit: Marathul Khoiriah, 2021), 32.

pola pikir serta perilaku yang tidak sehat agar menjadi lebih adaptif dan produktif.³⁹

3. Konsep Dasar Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Gambaran manusia terbentuk melalui interaksi dan stimulus dalam berpikir manusia dengan keseimbangan, kegiatan ini menjadi tolak ukur dalam membentuk jaringan kognitif di pikiran manusia, dalam memberikan pandangan kepada manusia tentang cara untuk berpikir, berperasaan dan berperilaku.⁴⁰ *Cognitive behavior therapy* berdasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif. Melalui *cognitive behavior therapy*, aktivitas dan partisipasi dalam pelatihan terhadap diri sendiri dengan cara membiasakan untuk membuat keputusan, penguatan diri dan strategi lain yang mengacu pada *self regulation* terlibat. Pada dasarnya, pemahaman teori *cognitive behavior therapy* meyakini bahwa pola pemikiran manusia dibentuk oleh proses stimulus kognisi-respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam pemikiran otak manusia, di mana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa

³⁹Ibid, Nadiya Arofah Dkk, 10.

⁴⁰Ksandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dalam Psikoterapi* (Jakarta: Kreatif Media, 2003), 6.

bertindak. Dengan mengubah pikiran dan perasaan, perubahan tingkah laku dari negatif menjadi positif diharapkan dapat terjadi.⁴¹

Berdasarkan penjelasan terkait makna *cognitive behavior therapy* (CBT) di atas, dapat disimpulkan bahwa restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis menjadi titik berat dalam pendekatan terapi *cognitive behavior therapy* (CBT). Terapi yang dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental adalah *cognitive behavior therapy* (CBT). Modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak dan memutuskan kembali menjadi arah dari terapi ini. Pembangunan hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan diarahkan melalui pendekatan pada aspek behavior.⁴²

4. Tujuan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT)

Tujuan *cognitive behavior therapy* (CBT) adalah mengajak klien atau residen untuk menentang pikiran serta pangkal emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang mereka hadapi.⁴³ Tujuan keseluruhan *cognitive behavior therapy* (CBT) adalah peningkatan kesadaran diri (*self-awareness*),

⁴¹Imam Budiharjo, *Implementasi Program Rehabilitasi Sosial Berbasis Metode Cognitive Behavior Therapy Terhadap Korban Penyalahgunaan Narkoba Di Alfazza Indonesia Bersinar Foundation Depok* (Jakarta: Skripsi, 2023), 56.

⁴²Ibid, Imam Budiharjo, 56-57.

⁴³Ibid, Imam Budiharjo, 58.

memfasilitasi pemahaman diri (*self-understanding*), dan peningkatan kendali diri (*self-control*), dengan mengajarkan dan mengembangkan keterampilan kognitif dan perilaku yang efektif. Melalui bantuan *cognitive behavior therapy* (CBT), klien mengidentifikasi pikiran fungsionalnya dan keyakinan irasionalnya yang umum negatif, bias dan *self-critical* yang tidak mendasar. Melalui proses *self-monitoring*, pendidikan, eksperimentasi, dan pengujian, penggantian kebiasaan pola pikir dan perilaku lama yang disfungsional dengan pola pikir dan perilaku baru yang lebih positif dan sehat akan dihasilkan.⁴⁴

Selama proses terapi, klien belajar mengidentifikasi pola pikir dan perilaku yang memicu emosi negatif. Dalam proses terapi, klien juga mempelajari keterampilan pemecahan masalah baru yang selama ini tidak diperolehnya. Selama proses terapi, keterampilan-keterampilan ini diuji, dievaluasi dan dikuatkan (*reinforced*), klien juga belajar bahwa perasaan dan emosi negatif yang klien alami merupakan efek dan sebab langsung dari caranya menginterpretasikan sebuah peristiwa secara negatif, bias dan terdistorsi, dengan memahami dinamika proses kognitif yang lebih positif, maka klien akan lebih mampu menghadapi situasi yang menekan dalam hidupnya secara lebih efektif, tepat dan sehat.

Cognitive behavior therapy (CBT) kemudian bertujuan untuk menggantikan dengan siklus yang lebih fungsional. Fungsi berpikir,

⁴⁴Ibid, Kasandra Oemarjoedi,10.

perasaan, bertindak dimodifikasi dengan menekankan fungsi otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, berbuat, dan mengambil keputusan kembali dalam bukannya. Dengan mengubah status pikiran dan perasaannya, klien diharapkan dapat mengubah perilaku negatif menjadi positif.⁴⁵

Kesimpulan dari pemaparan di atas menunjukkan bahwa bantuan dalam mengatasi masalah akan diperoleh klien melalui tujuan terapi yang menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT). Restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis menjadi titik berat dari terapi *cognitive behavior therapy* (CBT).

5. Teknik Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT)

Ada beberapa teknik yang dipakai dalam pendekatan CBT, yaitu⁴⁶

Pertama, identifikasi Pola Pikir Negatif (menata keyakinan irasional). Selama proses terapi, klien belajar mengidentifikasi pola pikir negative atau distorsi kognitif yang mendasari masalah psikologi dan perilaku yang memicuemosional negatif.

Kedua, kemampuan menyelesaikan permasalahan. Klien memperoleh kemampuan baru dalam menyelesaikan permasalahan yang sebelumnya belum pernah dikuasainya melalui proses terapi ini. Selama

⁴⁵Mundakir, *Keperawatan Kesehatan Jiwa* (Surabaya: UMSurabaya Publishing, 2021), 130.

⁴⁶Ibid, 10.

berlangsungnya terapi, kemampuan-kemampuan tersebut mengalami pengujian, evaluasi, dan penguatan.

Ketiga, cara memaknai permasalahan. Klien memahami bahwa emosi dan perasaan negatif yang dialaminya merupakan akibat sekaligus penyebab langsung dari interpretasi negatif, bias, dan terdistorsi terhadap suatu peristiwa atau masalah. Klien akan memiliki kemampuan yang lebih baik untuk menghadapi situasi-situasi yang menimbulkan tekanan dalam kehidupannya dengan cara yang lebih efektif, tepat, dan sehat ketika klien memahami dinamika peran proses kognitif yang lebih positif dalam membentuk dan menghasilkan emosi-emosi positif.

Keempat adalah teknik perilaku. Selain menata keyakinan irasional, dilanjutkan dengan teknik perilaku yakni belajar menerima perasaan sebagai hal yang menyenangkan daripada sesuatu yang menakutkan. Ini bisa termasuk dalam pemberian tugas-tugas rumah, pembentukan kebiasaan baru, atau aktivitas-aktivitas lain yang dapat mengalihkan pikiran penat kepada suasana hati yang lebih tenang. Tujuan memodifikasi fungsi kognisi, emosi, perilaku dengan mengutamakan peran otak dalam menganalisis, mengambil keputusan, bertanya, bertindak dan mengevaluasi kembali. Dengan mengubah kondisi kognisi dan emosinya, klien diharapkan bisa mengubah perilaku negative menjadi positif. Selain dari semua itu, sangat penting

pendekatan secara rutin terhadap klien, akan sangat menolong dalam proses pendampingan.

