

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Pastoral

##### 1. Pengertian Pastoral

Gereja memiliki strategi penting dalam pelayanan pastoral untuk mengenali dan mengembangkan spiritualitas jemaat secara menyeluruh. Menurut pandangan Engel, pendampingan merupakan aktivitas pelayanan yang berlangsung sepanjang kehidupan manusia, yang termasuk dalam ranah edukatif yang membutuhkan pengorbanan energi, waktu, pemikiran, dan emosional.<sup>13</sup> Proses pendampingan dirancang untuk menempatkan baik pendamping maupun yang didampingi dalam posisi setara, memungkinkan terjalinnya hubungan timbal-balik yang selaras dan seimbang. Secara teologis, kegiatan mendampingi harus bertumpu pada perspektif kasih Kristus. Tanpa fondasi kasih yang kuat, proses pendampingan tidak akan dapat dilaksanakan dengan sempurna, tidak akan berjalan secara utuh, dan tidak akan mencapai tujuan akhir yang diharapkan.

Istilah "pastoral" berakar dari kata Latin "*Pascare*" yang secara harfiah bermakna menggembalakan, mengasuh, merawat, memelihara, serta memberi makan.<sup>14</sup> Dari etimologi tersebut muncullah istilah

---

<sup>13</sup>Jacob Daan Engel, *Pastoral Dan Kebutuhan Dasar Konseling* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2021), 2.

<sup>14</sup>P.L. Verhooven & Marcus, *Kamus Latin-Indonesia* (Flores, 1968).

"Pastor" yang merujuk pada individu yang melaksanakan tugas penggembalaan atau pelayanan pastoral. Pastoral pada hakikatnya merupakan tugas penggembalaan yang diemban oleh seorang pastor, gembala, atau konselor dengan karakteristik kepemimpinan yang khas. Karakteristik tersebut tercermin dalam sikap seorang gembala yang senantiasa bersedia merawat, memelihara, melindungi, dan menolong orang lain sebagai wujud tanggung jawab dan kewajibannya.

Pendampingan pastoral dapat dipahami sebagai upaya sistematis yang dilakukan seorang gembala untuk memberikan pertolongan komprehensif kepada sesama yang mengalami penderitaan, baik secara fisik, mental, sosial, maupun spiritual. Melalui proses perawatan dan pemeliharaan yang tepat, diharapkan tercipta hubungan interpersonal yang harmonis dan bermakna. Pada hakikatnya, pendampingan pastoral menggambarkan suatu relasi keakraban dan pelayanan holistik yang mampu menjangkau seluruh dimensi kehidupan individu yang didampingi.<sup>15</sup>

Pendampingan pastoral bukanlah sekadar tugas institusional, melainkan panggilan spiritual universal yang diemban oleh setiap warga jemaat yang telah mengalami transformasi iman. Cakupannya melampaui batas-batas struktural kepemimpinan gerejawi, sehingga

---

<sup>15</sup>Phan Bien Ton, *Pengertian Dasar Pendampingan Pastoral* (Salatiga: Studi Institusi Persetia, 1990), 15.

tidak dapat dibatasi hanya pada pelayanan para pendeta, pastor, atau rohaniwan eksklusif. Sebaliknya, ia mencakup partisipasi aktif seluruh komunitas orang percaya yang terpanggil untuk melaksanakan misi penggembalaan.

Esensi pendampingan pastoral jauh melampaui sekadar upaya meredakan penderitaan superfisial. Ia bertujuan menempatkan individu dalam relasi spiritual yang mendalam dengan Allah dan sesama. Melalui pendekatan integratif, pelayanan ini bermaksud menumbuhkan dan mengutuhkan dimensi spiritual, membangun jalinan hubungan interpersonal yang bermakna, mengupayakan penyembuhan holistik, mendorong pertumbuhan personal, serta memulihkan relasi fundamental dengan Yang Ilahi.<sup>16</sup>

## **2. Tujuan Pastoral**

Manusia, makhluk sosial yang esensial, tidak mungkin mengisolasi diri dari interaksi dengan sesamanya. Sebagai makhluk komunikatif, manusia memiliki kebutuhan fundamental untuk berhubungan dengan orang lain. Dalam proses komunikasi antar manusia, terjadi sosialisasi yang secara tidak disadari mengandung praktik konseling implisit. Komunikasi antar manusia mengandung kecenderungan alamiah untuk saling menolong, memberi nasihat, dan membimbing berdasarkan pengetahuan serta pengalaman pribadi. Melalui interaksi ini, setiap

---

<sup>16</sup>Engel, *Pastoral Dan Kebutuhan Dasar Konseling*. 4

individu berupaya membantu sesamanya keluar dari permasalahan dan memperbaiki kualitas hidupnya. Maka Gunarsa mengungkapkan tujuan pastoral menurut George dan Cristiani (1981) sebagai berikut:<sup>17</sup>

a. Menyediakan Fasilitas Untuk Perubahan Perilaku

Menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan, memungkinkan individu menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan memuaskan melalui modifikasi perilaku.

b. Meningkatkan Keterampilan Untuk Menghadapi Sesuatu

Membekali individu dengan keterampilan dan motivasi untuk menghadapi berbagai permasalahan yang muncul dalam kehidupan.

c. Meningkatkan Kemampuan Dalam Menentukan Keputusan

Membantu individu dalam proses pengambilan keputusan yang kompleks, mulai dari keputusan sederhana hingga keputusan berisiko tinggi, dengan mempertimbangkan berbagai aspek.

d. Meningkatkan Hubungan Antar Perorangan

Mendorong individu untuk membangun hubungan interpersonal yang sehat, saling menyesuaikan, menghargai, dan mampu menilai diri serta orang lain secara objektif.

e. Menyediakan Fasilitas Untuk Mengembangkan Kemampuan

Membantu individu mengenali dan mengembangkan kemampuan bawaan yang dimiliki, sebagaimana tertulis "Tiap-tiap orang

---

<sup>17</sup>Gunarsa Singgih D, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2000), 23-27.

dikaruniakan pernyataan Roh untuk kepentingan bersama". Konseling dilaksanakan dengan maksud mengoptimalkan potensi individu agar mampu menjalani kehidupan secara lebih efektif.

Pelayanan pastoral bertujuan menolong individu mengatasi permasalahan hidupnya serta membantunya mengambil keputusan strategis dalam menentukan arah kehidupan, sehingga menjadi lebih produktif dan dapat menikmati kehidupan secara realistis melalui transformasi pola pikir dan perilakunya. Gunarsa Singgih mengutip pandangan George dan Cristiani (1981) setelah menganalisis rumusan para pakar konselor dan psikolog, mengemukakan tiga faktor kunci: (a) Konseling berkaitan dengan upaya membantu individu menentukan pilihan dan tindakannya. (b) Dalam proses konseling terjadi proses pembelajaran. (c) Terdapat dinamika perubahan dan pengembangan kepribadian.<sup>18</sup> Pastoral merupakan upaya memberikan nasihat, bimbingan, motivasi, dan semangat oleh konselor sebagai proses pertumbuhan dan pengembangan pribadi konseli.

Perlu ditekankan bahwa Pastoral tidak sekadar bertujuan menyelesaikan permasalahan hidup, melainkan juga memberikan panduan untuk mencapai kemandirian dan mengembangkan kualitas kehidupan yang lebih baik. Magdalena Tomatala tujuan selengkapnya

---

<sup>18</sup>Ibid. 2.

dari Pastoral Kristen dapat diuraikan sebagai berikut<sup>19</sup> : Konseling Kristen dimaksudkan menghasilkan transformasi spiritual yang memungkinkan individu menghidupi kehidupan bermoral dan etis, memuliakan Tuhan serta memberkati lingkungan sosialnya (Ef. 5:15-21; Yoh. 15:26-27).

a. Pastoral Kristen difokuskan memberdayakan individu mengaktualisasikan potensi rohani, mendorong pertumbuhan kedewasaan dan kematangan iman (Yoh. 10:10b; Fil. 4:5-8, 13).

b. Pastoral Kristen ditujukan membangun ketangguhan spiritual konseli, memungkinkan mereka berjuang memenangkan setiap tantangan hidup dalam koridor anugerah Tuhan (I Kor. 15:58; Rm. 8:28-39).

c. Pastoral Kristen bermaksud mendatangkan perdamaian ilahi, menghasilkan pembaruan hidup, mendorong produktivitas rohani, serta menjadikan konseli sebagai agen transformasi berkat (Yes. 32:17; Yoh. 14:27; Gal. 6:9-10; Ef. 2:10; II Tim. 3:17).

d. Pastoral Kristen berupaya membuka ruang komunikasi yang transparan, menciptakan kondisi kondusif bagi intervensi penyembuhan ilahi.

e. Pastoral Kristen bertujuan membangun kesadaran diri dan penerimaan personal secara utuh.

---

<sup>19</sup>Magdalena Tomatala, *Konselor Kompeten: Pengantar Konseling terapi Untuk Pemulihan*, (Jakarta: YT Leadership Foundation, 2000), 20.

f. Pastoral Kristen dimaksudkan mendidik konseli memahami, menerima, dan menikmati transformasi ilahi yang mengarahkan pada keselarasan hubungan dengan Tuhan, diri sendiri, dan sesama (Tit. 2:11-15).

Dalam pelayanan pastoral, seorang konselor Kristen memiliki peran fundamental sebagai perpanjangan tangan Yesus Kristus. Konselor berperan sebagai pembawa damai sejahtera ilahi, yang memiliki tanggung jawab spiritual untuk membimbing konseli menuju pemahaman diri yang mendalam dan utuh melalui penerangan firman Tuhan. Tugas utama konselor adalah membantu konseli mengenali dirinya secara komprehensif, mendorong penerimaan diri yang penuh syukur dengan menyadari bahwa setiap aspek kehidupan merupakan anugerah dari Allah.

Melalui pendekatan pastoral, setiap permasalahan yang dihadapi konseli dapat menjadi jendela untuk menelusuri hubungan personalnya dengan Tuhan. Jika konseli belum mengalami hubungan personal dengan Yesus Kristus, konselor memiliki tanggung jawab khusus untuk memperkenalkan keselamatan melalui pengajaran firman Tuhan. Penerimaan Yesus Kristus sebagai Tuhan dan Juruselamat personal adalah kunci transformasi spiritual, karena tanpa hubungan ini, seseorang akan sulit mengalami pertumbuhan rohani dan berkat penuh dari Allah. Ketiadaan hubungan personal dengan Kristus berpotensi menghambat karya Roh Kudus dalam hidup seseorang, yang selanjutnya

dapat memengaruhi keberhasilan dan kesejahteraan holistik individu tersebut.

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

### **1. *Pengertian Cognitive behavior therapy***

*Cognitive behavior therapy* merupakan pendekatan pastoral inovatif yang menelaah hubungan kompleks antara pikiran, emosi, dan perilaku manusia, dirancang sebagai intervensi sistematis untuk mengatasi penyimpangan perilaku dan kognitif. Menurut perspektif Aaron T, *cognitive behavior therapy* (CBT) merupakan model teoritis yang menekankan keterkaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Proses konseling dalam pendekatan ini dibangun atas dasar pemahaman terhadap keyakinan dan pola perilaku spesifik yang dimiliki konseli. Tujuannya adalah untuk membantu konseli melakukan perubahan terhadap sistem kepercayaan dan pola pikir yang keliru, sehingga menghasilkan respons emosional dan perilaku yang lebih sehat dan adaptif.

Sejalan dengan pandangan tersebut, Oemarjoedi memperluas pengertian mengenai *cognitive behavior therapy* sebagai pendekatan konseling yang berfokus pada perbaikan pola pikir yang terganggu akibat pengalaman negatif, baik secara fisik maupun psikis. CBT bertujuan untuk memodifikasi cara individu berpikir, merasakan, dan bertindak melalui pengoptimalan fungsi kognitif otak sebagai pusat analisis,

pengambilan keputusan, dan pengarah perubahan. Tujuan mendasar dari CBT adalah membimbing konseli agar mampu membentuk perilaku yang lebih sehat, menenangkan pikiran, mengembangkan potensi diri, serta meningkatkan kejelasan berpikir dalam pengambilan keputusan, sehingga tercipta keseimbangan antara pikiran, emosi, dan tindakan secara lebih efektif.<sup>20</sup> Proses berpikir manusia melibatkan keseimbangan antara interaksi dan stimulus yang diterima, yang kemudian menjadi dasar dalam pembentukan jaringan kognitif di dalam pikiran. Pola ini membantu manusia dalam memahami cara berpikir, merasakan, dan bertindak.<sup>21</sup>

Manusia memiliki kemampuan berpikir secara rasional maupun irasional namun, ketika pemikiran irasional lebih dominan dan tidak seimbang, hal ini dapat mempengaruhi cara seseorang membuat keputusan, bersikap, dan merespons situasi. *Cognitive behavior therapy* hadir untuk membantu konseli dalam merekonstruksi pola pikir mereka. Terapi ini berfokus pada perubahan cara berpikir, mempertanyakan asumsi-asumsi keliru, mengambil keputusan yang lebih tepat, serta mengevaluasi dan merevisi perilaku. Dengan demikian, perubahan pola

---

<sup>20</sup>Yahya AD dan Megalia, "Pengaruh Konsing Kognitive Behavioral Therapy (CBT) Dengan teknik Self Control untuk mengurangi perilaku Agresif," *Jurnal Bimbingan Konseling* 03.2, (2016),12..

<sup>21</sup>Kasandra Oemarji, *Pendekatan cognitive behavorial therapy dalam psikoterapi* (Jakarta : Kreatif Media,2003),6.

pikir dan perasaan diharapkan dapat mendorong pergeseran perilaku dari negatif menjadi positif.

*Cognitive behavior therapy* didasarkan pada konsep bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling terkait. Dalam praktiknya, terapi ini melibatkan konseli dalam aktivitas yang mendorong pelatihan diri, seperti pengambilan keputusan, penguatan diri, dan penerapan strategi yang mendukung regulasi diri (*self-regulation*). Teori CBT memandang bahwa pola pikir manusia terbentuk melalui proses *stimulus-kognisi-respon* (SKR), yang saling berhubungan dan membentuk jaringan kognitif dalam otak. Oleh karena itu, proses kognitif dipandang sebagai elemen kunci dalam menjelaskan bagaimana seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak. Manusia diyakini memiliki kapasitas untuk menyerap baik pemikiran rasional maupun irasional. Namun, dominasi pemikiran yang irasional kerap menjadi pemicu timbulnya gangguan emosional dan perilaku menyimpang. Oleh karena itu, *Cognitive behavior therapy* difokuskan untuk memodifikasi fungsi kognitif yaitu cara berpikir, merasakan, bertindak, serta membuat keputusan. Dengan mengubah pola pikir dan perasaan, diharapkan konseli dapat mengalami perubahan perilaku dari yang negatif menjadi lebih positif dan adaptif.<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup>Imam Budiharjo, *Implementasi Program Rehabilitasi Sosial Berbasis Metode Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Korban Penyalahgunaan Narkoba Di Alfazza Indonesia Bersinar Foundation Depok* (Jakarta: Skripsi, 2023), 56.

Dari uraian tersebut, CBT dapat dipahami sebagai pendekatan terapi yang menekankan pada restrukturisasi atau perbaikan terhadap pola kognitif yang menyimpang akibat pengalaman traumatis atau peristiwa yang merugikan secara fisik maupun psikis. CBT bertujuan untuk meningkatkan serta menjaga kesehatan mental dengan memfokuskan intervensi pada aspek berpikir, perasaan, tindakan, dan proses pengambilan keputusan. Selain itu, pendekatan *behavioral* dalam CBT diarahkan untuk membangun keterhubungan yang sehat antara situasi permasalahan dengan pola respons atau kebiasaan individu dalam merespons permasalahan tersebut.<sup>23</sup>

## 2. Tujuan *cognitive behavior therapy*

*Cognitive behavior therapy* merupakan pendekatan konseling yang komprehensif yang bertujuan membongkar dan mentransformasi pola pikir dan perilaku yang tidak produktif. Menurut perspektif Oemarjoedi, tujuan utama CBT adalah mengajak konseli untuk secara kritis menantang pikiran dan emosi yang menyimpang melalui kehadiran bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka. Konselor berperan strategis dalam membantu konseli mengidentifikasi dan melemahkan keyakinan dogmatis yang menghalangi perkembangan personal.

---

<sup>23</sup>Ibid., Imam Budiharjo, 56-57

Fokus CBT terletak pada restrukturisasi kognitif akibat pengalaman merugikan, baik secara fisik maupun psikis, dengan orientasi yang jauh lebih condong pada masa depan dibandingkan masa lalu. Dalam ranah kognitif, CBT mendorong konseli untuk mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, dan imajinasi melalui proses pengenalan dan koreksi kesalahan kognitif. Aspek behavioral dari terapi ini berfokus pada transformasi hubungan antara situasi permasalahan dengan pola reaktif konseli, mengajarkan kemampuan menenangkan pikiran dan tubuh, serta mengembangkan cara berpikir yang lebih jernih. Meskipun CBT lebih menekankan masa kini, terapi ini tidak mengabaikan masa lalu, melainkan menghargainya sebagai bagian integral perjalanan hidup konseli, dengan tujuan akhir mengubah status kognitif dari negatif menjadi positif, memfasilitasi pertumbuhan personal dan pencapaian potensi optimal<sup>24</sup>.

### 3. Teknik cognitive behavior therapy

Dalam *cognitive behavior therapy* (CBT), terdapat tiga prinsip pembelajaran yang penting yaitu *conditioning* (pembelajaran klasik), teknik (pembelajaran operan), dan yang terakhir teknik *modelling*.<sup>25</sup>

#### a. *Classical Conditioning* (Pembelajaran Klasik)

---

<sup>24</sup>Yahya AD dan Megalia, "Pengaruh Konsing Kognitive Behavioral Therapy (CBT) Dengan teknik Self Control untuk mengurangi perilaku Agresif," *Jurnal Bimbingan Konseling* 03.2, (2016),90.

<sup>25</sup>Ibid., Imam Budiharjo, 62.

*Classical conditioning* merupakan suatu proses pembelajaran di mana stimulus netral diasosiasikan dengan stimulus yang secara alami menimbulkan respons emosional atau fisiologis. Dalam pendekatan CBT, proses ini dapat berkontribusi terhadap terbentuknya respons emosional yang maladaptif, khususnya ketika individu mengalami pengulangan stimulus yang diasosiasikan dengan trauma. Sebagai contoh, seorang pemuda yang mengalami gejala bipolar disorder akibat trauma kehilangan orang tua dapat mengembangkan kecemasan berlebihan. Setelah peristiwa traumatis tersebut, situasi sosial atau upaya untuk berinteraksi dengan masyarakat dapat menjadi stimulus yang dikondisikan dan memicu respons kecemasan yang tidak proporsional.

b. *Operant Conditioning* (pembelajaran operan)

Dalam prinsip *operant conditioning*, suatu perilaku dapat diperkuat atau dikurangi bergantung pada jenis konsekuensi yang menyertainya. Perilaku yang memperoleh konsekuensi positif akan cenderung dipertahankan dan diulangi, sedangkan perilaku yang menghasilkan konsekuensi negatif cenderung akan menurun atau dihentikan. Dalam praktik CBT, prinsip ini diterapkan untuk mengenali perilaku yang tidak sehat atau tidak adaptif, lalu membentuk strategi intervensi dengan memberikan konsekuensi

yang mendukung terbentuknya perilaku yang lebih konstruktif dan fungsional bagi konseli.

c. Teknik *modelling* (pemodelan)

Dalam CBT, teknik *modelling* digunakan dengan menampilkan perilaku yang positif, adaptif, dan efektif sebagai teladan yang dapat ditiru oleh individu. Melalui proses observasi, konseli belajar mengenali dan meniru perilaku dari orang lain yang dianggap berhasil dalam menghadapi situasi atau permasalahan yang serupa, sehingga mendorong terbentuknya respons yang lebih konstruktif.<sup>26</sup>

Teknik *modelling* dalam CBT berakar pada teori pembelajaran sosial dan teori kognitif sosial yang dikembangkan oleh Albert Bandura.

Bandura menekankan bahwa individu dapat memperoleh pemahaman dan keterampilan baru melalui proses pengamatan terhadap perilaku orang lain yang dianggap berhasil atau patut diteladani. Dalam penerapannya di CBT, teknik ini berfungsi sebagai sarana bagi konseli untuk mempelajari respons perilaku yang lebih efektif dengan meniru contoh perilaku positif yang telah terbukti membantu dalam menghadapi situasi tertentu.<sup>27</sup>

*Cognitive behavior therapy* (CBT) adalah pendekatan psikoterapeutik yang digunakan oleh konselor untuk membantu

---

<sup>26</sup>Skidiq Ikhasanudin, *Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Bagi Pecandu Narkoba di Institusi Penerima Wajib Lapar (IPWL) Yayasan Mitra Alam Surakarta* (Surakarta: Skripsi, 2020), 13.

<sup>27</sup> Ibid., Skidig Ikhasanudin, 20

kearah yang lebih positif berbagai variasi teknik perubahan kognisi, emosi dan tingkah laku menjadi bagian yang terpenting dalam *cognitive behavior therapy* (CBT). Metode ini berkembang sesuai dengan kebutuhan konseli, di mana konselor bersifat aktif, direktif, terbatas waktu, berstruktur, dan berpusat pada konseli.

Konselor atau terapis *cognitive behavior therapy* (CBT) biasanya menggunakan berbagai teknik intervensi untuk mendapatkan kesempatan perilaku sasaran dengan konseli.<sup>28</sup> Teknik yang biasa digunakan oleh para ahli dalam *cognitive behavior therapy* (CBT) (McLeod, 2006), yaitu:

1. Menata keyakinan irasional.
2. *Bibliotherapy*, menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan.
3. Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam *role play* dengan konselor.
4. Mencoba penggunaan sebagai berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam situasi ril.
5. Mengukur perasaan, misalnya dengan mengukur perasaan cemas yang dialami pada saat ini dengan skala 0-100.
6. Menghentikan pikiran. Konseli belajar untuk menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif.

---

<sup>28</sup>Gusman Lesmana, *Teori Pendekatan Konseling* (Medan: UMSU PRESS, 2021), 160.

7. *Desensitization systematic*. Digantinya respons takut dan cemas dengan respon relaksasi dengan cara mengemukakan permasalahan secara berulang-ulang dan berurutan dari respon takut terberat sampai yang teringan untuk mengurangi intensitas emosional konseli.
8. Pelatihan keterampilan sosial. Melatih konseli untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosialnya.
9. *Assertiveness skill training* atau pelatihan keterampilan supaya bisa bertindak tegas.
10. *Covert conditioning*, upaya pengkondisian tersembunyi dengan menekankan kepada proses psikologis yang terjadi di dalam diri individu. Peranannya di dalam mengontrol perilaku berdasarkan kepada imajinasi, perasaan dan persepsi.<sup>29</sup>

#### **4. Landasan Alkitabiah *Cognitive behavior therapy* dalam mengurangi gejala *bipolar disorder***

Secara esensial, Allah menghendaki agar tidak ada satu pun jiwa yang binasa. Kehendak Allah adalah agar umat-Nya mengalami pertumbuhan rohani yang optimal. Pertumbuhan tersebut mencakup dua dimensi: pertumbuhan secara kualitas yakni pendewasaan iman dan kedewasaan rohani, serta pertumbuhan secara kuantitas yakni penambahan jiwa-jiwa yang dimenangkan bagi Kristus. Untuk

---

<sup>29</sup>Ibid., Gusman Lesmana, 161.

mendukung proses pertumbuhan ini, Allah telah memperlengkapi gerejaNya, khususnya para hamba-Nya, dengan berbagai potensi seperti pengetahuan, pengalaman, bakat, serta karunia-karunia rohani. Semua ini diberikan untuk menyatakan kemuliaan dan memperluas kerajaan-Nya di dunia.

Dalam kerangka itu, pastoral konseling menjadi bagian penting yang harus dipahami secara utuh oleh setiap pelayan Tuhan. Pastoral konseling merupakan bentuk pelayanan yang berorientasi pada pemulihan martabat manusia, yakni upaya untuk memanusiakan sesama. Dalam pemulihan tersebut terkandung makna pemberdayaan, yang merupakan inti dari proses pendampingan.<sup>30</sup> Seperti tertulis dalam Yoh. 21:15–19, ketika Yesus memberikan amanat kepada Petrus untuk "menggembalakan domba-domba-Ku", maka tugas ini menjadi panggilan bagi para hamba Tuhan untuk menjangkau dan melayani mereka yang belum terlayani, serta membimbing mereka menuju pemulihan dan pertumbuhan rohani yang sejati lewat pelayanan mingguan Gereja. Pastoral konseling berperan memperhatikan domba-domba yang tercecer, tersesat, yang sakit, dan bergumul.<sup>31</sup>

Tuhan Allah adalah gembala umat-Nya. Yang tersesat, dibawaNya pulang, yang hilang dicariNya, yang luka la sembuhkan, yang lemah

---

<sup>30</sup>Buce D Patty & Rikardo P. Sianipar, *Pastoral konseling kepada narapidana Kristen di lembaga pemasyarakatan Cipinang*, (Jurnal The Way, Vol 5. No. 1, April 2019), 2

<sup>31</sup>Tulus Tu'u, *Dasar-dasar konseling pastoral*, (Yogyakarta: ANDI,2007),6.

dikuatkan dan yang sehat dilindungi. Yeh. 34; Allah adalah gembala: Tuhan Allah adalah pencipta alam semesta. Itu berarti seluruh alam beserta isinya adalah milik Tuhan, termasuk manusia. Bahkan manusia bukan hanya sekadar milik, tetapi amat dikasihiNya dengan kasih yang kekal. Karena itu, Tuhan tidak henti-hentinya melanjutkan dan melimpahkan kasihNya. Yang berdosa dipanggil untuk bertobat. Yang tersesat dibawa pulang. Yang hilang tidak dibiarkan, tetapi dicari sampai didapat. Yang terluka dibalut, yang sakit dikuatkan. Yang gemuk dilindungiNya. Demikianlah peran Tuhan sebagai gembala Israel. Sungguh Tuhan adalah gembala yang baik bagi umatNya.<sup>32</sup>

Domba-domba yang tidak mendapatkan perhatian itu amat menyedihkan. "yang lemah tidak kamu kuatkan, yang sakit tidak kamu obati, yang luka tidak kamu balut, yang tersesat tidak kamu bawa pulang, yang hilang tidak kamu cari, melainkan kamu injak-injak mereka dengan kekerasan dan kekejaman. Dengan demikian mereka berserak, oleh karena gembala tidak ada," Konselor, Pendeta/hambahamba Tuhan dūngatkan untuk memperhatikan kelompok yang terpinggirkan dalam masyarakat maupun dalam jemaat. Termasuk narapidana yang selalu terpinggirkan perlu untuk didampingi dengan baik sesuai dengan kebutuhan mereka masing-masing".

---

<sup>32</sup>Ibid8

Sebagaimana dijelaskan oleh Bons Storm, penderitaan yang dialami seseorang tidak selalu berarti bahwa ia lebih berdosa daripada orang lain. Sering kali penderitaan itu muncul sebagai akibat dari pengalaman hidup yang traumatis dan berat. Dalam konteks ini, jemaat yang mengalami gangguan bipolar, terutama akibat trauma kehilangan orang tua, bukanlah pribadi yang harus dijauhi atau dipandang kurang beriman. Mereka adalah bagian dari tubuh Kristus yang tengah berjuang menghadapi luka batin yang mendalam dan kompleks, sehingga sangat membutuhkan perhatian dan pendampingan dari komunitas gereja. Tuhan Yesus dalam Mat. 25:31–46 mengajarkan pentingnya memberikan perhatian kepada mereka yang menderita yang lapar, haus, sakit, dan terpenjara. Ini menunjukkan bahwa kasih dan pelayanan Tuhan juga ditujukan kepada mereka yang berada dalam kondisi paling rentan. Dengan demikian, pelayanan pastoral, khususnya melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT), menjadi sarana penting untuk mendampingi jemaat yang mengalami gangguan bipolar. Tujuan dari pendampingan ini bukan hanya menyerukan pertobatan, melainkan membantu mereka menyadari bahwa dalam situasi traumatis dan penuh pergumulan, Tuhan tetap hadir dan menyertai. Pendampingan ini juga menjadi wujud kasih Kristus yang memulihkan, membangkitkan harapan, dan memberdayakan kembali kehidupan mereka secara utuh.

Hamba-hamba Tuhan atau konselor dipanggil untuk menolong setiap individu yang tengah bergumul secara emosional dan spiritual, termasuk mereka yang mengalami gangguan *bipolar* akibat trauma, seperti kehilangan orang tua. Konselor memiliki tanggung jawab untuk menolong konseli menyadari realitas dirinya di hadapan Tuhan, membimbingnya memahami makna penderitaan yang dialaminya, serta menolongnya menemukan kembali pengharapan dan damai sejahtera dalam Tuhan. Proses ini membutuhkan pendekatan yang intens dan berkelanjutan, agar pemulihan dapat terjadi secara menyeluruh, baik secara mental, emosional, maupun spiritual.<sup>33</sup>

Salah satu pendekatan yang relevan adalah *cognitive behavior therapy*, yaitu metode psikoterapi yang menekankan hubungan yang erat antara pikiran, perasaan, dan perilaku. CBT bertujuan mengubah pola pikir yang irasional atau negatif menjadi pola pikir yang sehat dan realistis, sehingga dapat memperbaiki emosi dan perilaku seseorang. Dalam konteks pelayanan gereja, CBT dapat diintegrasikan sebagai bentuk rehabilitasi rohani untuk menolong jemaat yang terluka karena trauma agar dapat dipulihkan dan berfungsi kembali dalam komunitas secara utuh. Landasan Alkitabiah yang mendasari pendekatan ini yaitu:

**Rm. 12:2: "Janganlah kamu menjadi serupa dengan dunia ini, tetapi berubahlah oleh pembaharuan budimu, sehingga kamu dapat**

---

<sup>33</sup>Ibid.,Tulus Tu'u 30

**membedakan manakah kehendak Allah: apa yang baik, yang berkenan kepada-Nya dan yang sempurna."**

Ayat ini menegaskan bahwa perubahan perilaku dimulai dari pembaharuan pikiran sejalan dengan prinsip utama CBT. Prinsip kasih karunia dan pengampunan juga menjadi fondasi pelayanan ini. Dalam Luk. 7:36–50, Yesus menunjukkan belas kasih kepada seorang wanita berdosa, dan dalam Mat. 25:36, Yesus menegaskan bahwa memperhatikan orang sakit, orang menderita, dan mereka yang terpinggirkan merupakan wujud pelayanan kepada-Nya.

Jadi dapat disimpulkan dari Keseluruhannya bahwa Tuhan memanggil hamba-hamba-Nya untuk menggembalakan umatNya dimanapun dan dalam kondisi apapun mereka berada. Termasuk mereka yang terluka karena kehilangan, trauma, atau gangguan psikologis. Mereka tetap berharga di mata Tuhan dan layak menerima pelayanan kasih yang memulihkan.

## C. Bipolar

### 1. Pengertian *Bipolar*

Gangguan *bipolar* merupakan kondisi kompleks dalam spektrum gangguan mood yang ditandai dengan perubahan ekstrem dalam suasana hati, energi, dan tingkat aktivitas seseorang<sup>34</sup>. Para ahli

---

<sup>34</sup>Nisa Diyanah, "Interaksi Sosial Dalam Pemulihan Orang Dengan Bipolar Pada Komunitas Bipolar Care Indonesia" (Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif, 2021), 1.

kesehatan mental mendefinisikan bipolar sebagai gangguan psikiatri kronis yang melibatkan Episode manik, hipomanik, dan depresif yang berlangsung dalam periode tertentu. Secara klinis, kondisi ini dikategorikan sebagai gangguan mood yang memiliki karakteristik unik dalam manifestasi gejalanya.

Secara neurologi, gangguan bipolar terkait erat dengan ketidakseimbangan neurotransmitter di otak, khususnya serotonin, dopamin, dan norepinefrin. Penelitian pertukaran menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam struktur dan fungsi area otak tertentu pada individu yang mengalami gangguan bipolar, terutama pada korteks prefrontal, amigdala, dan hipokampus. Kebalikan ini mempengaruhi regulasi emosi, pengambilan keputusan, dan kemampuan kontrol impuls.<sup>35</sup>

Diagnosis gangguan bipolar memerlukan evaluasi komprehensif oleh profesional kesehatan mental yang berpengalaman. Proses diagnosis meliputi serangkaian wawancara klinis mendalam, pemeriksaan riwayat kesehatan mental individu dan keluarga, serta observasi terhadap pola perubahan suasana hati dan perilaku<sup>36</sup>. Kriteria diagnostik dari DSM-5 (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental*

---

<sup>35</sup> Tresno Saras, *Dopamin: Molekul Kesenangan Dan Kekuatan Motivasi* (Tiram Media, 2023), 31.

<sup>36</sup> Maria Oce, *"Kesehatan Mental Pemahaman, Pencegahan, Dan Pengobatan: Buku Referensi"* (PT. Media Penerbit Indonesia, 2024), 4.

*Disorders*) menjadi acuan utama dalam mengidentifikasi dan mengkategorikan berbagai manifestasi gangguan bipolar, membantu tenaga medis merancang intervensi dan terapi yang tepat<sup>37</sup>.

Kompleksitas gangguan bipolar tidak hanya terletak pada aspek medis, tetapi juga mencakup dimensi psikologis dan sosial yang sangat kompleks. Setiap individu mengalami gangguan ini dengan cara yang unik, dengan variasi intensitas gejala, episode frekuensi, dan respons terhadap pengobatan. Pendekatan holistik dalam penanganan menjadi kunci penting untuk memahami dan mengelola kondisi ini secara efektif, melibatkan integrasi terapi medis, dukungan psikologis, intervensi sosial, dan pendampingan spiritual.

## 2. Penyebab Bipolar

### a. Faktor Genetika

Faktor umum yang menyebabkan gangguan *bipolar* dapat ditemukan dalam genetika bawaan. Risiko mengidap gangguan *bipolar* akan meningkat sebesar 15% hingga 30% pada seseorang yang memiliki salah satu orang tua pengidap gangguan ini. Peluang mengidap gangguan *bipolar* akan mencapai 50% - 75% jika kedua orang tua merupakan pengidap gangguan tersebut. Dibandingkan dengan yang bukan kembar identik, risiko perkembangan penyakit ini akan

---

<sup>37</sup>Sulistiani Heni, "Implementasi Berbagai Metode Kecerdasan Buatan (Artificial Intelligence) Pada Masalah Gangguan Kepribadian (Narcissistic Personality Disorder: Npd)" (2023): 23.

ditemukan paling tinggi pada kembar identik dari pengidap gangguan *bipolar*.<sup>38</sup>

b. Faktor Fisiologis - Sistem Neurokimia

Ketidakeimbangan cairan kimia utama dalam otak telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor utama yang menyebabkan seseorang mengidap gangguan *bipolar*. *Neurotransmitter* dibutuhkan oleh otak dalam menjalankan fungsinya sebagai organ penghantaran rangsang. Dalam proses penghantaran impuls saraf, peran penting dijalankan oleh beberapa jenis neurotransmitter seperti norepinefrin, dopamin, dan serotonin. Keseimbangan cairan-cairan kimia ini tidak dapat ditemukan pada otak penderita gangguan *bipolar*.<sup>39</sup>

c. Faktor Fisiologis - Sistem Neuroendokrin

*Hipotalamus* merupakan struktur otak sentral yang berperan vital dalam mengatur sistem endokrin, bertindak sebagai jembatan kompleks antara sistem saraf dan kelenjar hormonal. Melalui koneksi intrinsiknya dengan area limbik, pusat emosional otak, hipotalamus menerima dan menerjemahkan sinyal emosional menjadi respons hormonal yang tepat. Kelenjar pituitaritas, yang sering disebut sebagai "*master gland*", secara langsung dipengaruhi oleh sinyal hormon yang dihasilkan hipotalamus, menciptakan mekanisme umpan balik yang

---

<sup>38</sup>Dearisa Surya Yudhantara, *Gangguan Bipolar: Buku Ajar Untuk Mahasiswa Kedokteran* (Universitas Brawijaya Press, 2022), 11.

<sup>39</sup>*Ibid.*, 12.

rumit yang menghubungkan kondisi emosional dengan proses fisiologis tubuh. Gangguan tidur dan rangsangan selera sebagai bentuk gangguan depresi memiliki kaitan dengan kelenjar ini. Hal ini didukung oleh berbagai penemuan yang menunjukkan bahwa tingkat kortisol (hormon *adrenocortical*) yang tinggi dimiliki oleh orang yang mengalami depresi.<sup>40</sup>

#### d. Faktor Lingkungan

Pengembangan gangguan *bipolar* melibatkan berbagai penyebab yang kompleks. Keterlibatan faktor eksternal lingkungan dan psikologis telah ditemukan berperan dalam munculnya gangguan bipolar.<sup>41</sup> Gangguan *bipolar* dapat dipicu oleh peristiwa kehidupan yang penuh tekanan (stres) pada individu yang memiliki kerentanan genetik. Perubahan-perubahan drastis atau mendadak dalam hidup baik yang bersifat positif maupun negatif seperti persiapan pernikahan, keberangkatan ke perguruan tinggi, kehilangan orang tercinta, atau pemutusan hubungan kerja dapat menjadi pemicu gangguan ini. Gejala *bipolar* juga dapat dimunculkan atau diperparah oleh penggunaan zat-zat terlarang dan penggunaan obat-obatan tertentu yang tidak sesuai aturan.

---

<sup>40</sup>Diyana, "Interaksi Sosial Dalam Pemulihan Orang Dengan Bipolar Pada Komunitas Bipolar Care Indonesia," 13.

<sup>41</sup>Margarita M Maramis and others, *Gangguan Bipolar Dan Psikoedukasi Sebuah Kumpulan Materi Untuk Petugas Kesehatan Dalam Melakukan Psikoedukasi Pada Pasien Dan Keluarga* (Airlangga University Press, 2022), 1.

Prof. Dr. Abdul Mujib juga menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan seseorang mengalami gangguan mental jika dilihat dari sumbernya seperti faktor dari dalam diri sendiri baik karena masalah fisik, penyakit, harga diri bahkan trauma masa kecil. Selanjutnya ada faktor keluarga seperti karena adanya perceraian, relasi yang buruk, yatim piatu bahkan kemiskinan. Sekolah juga dapat menjadi salah satu faktor seperti ketika seseorang berada dalam lingkungan sekolah yang baru, mendapatkan tekanan senioritas dan juga stres akademik. Selanjutnya faktor lingkungan yang mana karena pengaruh gadget, konflik bahkan bencana alam. Terakhir adalah faktor teman yang biasa melakukan bullying, merokok dan napza bahkan mengalami putus cinta.<sup>42</sup> Jadi faktor-faktor itu yang kerap kali ditemui namun memberikan pengaruh sangat besar pada kesehatan mental seseorang.

### 3. Ciri-ciri *Bipolar*

#### a. Perubahan *Mood* Ekstrem (Mania dan Depresi)

Ciri utama gangguan *bipolar* adalah terjadinya perubahan suasana hati yang sangat ekstrem antara fase mania dan depresi.<sup>43</sup> Perubahan ini dapat terjadi secara tiba-tiba tanpa pola atau waktu yang pasti.

---

<sup>42</sup>Abdul Mujib, sebagai pemantik dalam perkuliahan Isu-isu Klinis, 4 Desember 2024 pada pukul 12.30 WITA.

<sup>43</sup>Indah Rizki Ramadani et al., "Gangguan Bipolar Pada Remaja: Studi Literatur," *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 4, no. 1 (2024): 1219.

Saat fase mania, penderita mengalami kegembiraan yang membuncah, energi berlebih, rasa percaya diri tinggi, dan perilaku agresif karena tingginya kadar dopamin dalam otak. Sebaliknya, saat fase depresi, penderita mengalami kesedihan mendalam yang tidak terkendali, kehilangan semangat hidup, pesimis, hingga munculnya pikiran untuk bunuh diri akibat menurunnya kadar neurotransmitter di bawah normal. Kedua fase ini dapat hadir secara bergantian atau bahkan bersamaan yang disebut episode campuran.

b. Durasi Episode yang Bervariasi

Episode manik dan depresi memiliki durasi yang berbeda-beda pada setiap penderita. Kemunculan episode manik biasanya terjadi secara tiba-tiba dengan durasi antara dua minggu sampai lima bulan. Durasi yang lebih panjang akan dialami oleh episode depresi.<sup>44</sup> *Rapid-cycle* dapat terjadi pada beberapa kasus dimana pergantian antara episode mania dan depresi berlangsung dengan sangat cepat. Periode dengan suasana hati normal (eutimik) dapat dialami oleh penderita di antara episode-episode tersebut.

c. Gejala Psikosis

Dalam puncak episode manik yang paling intens, individu dengan gangguan bipolar dapat mengalami degradasi fungsi psikologis yang

---

<sup>44</sup>Wisnu Catur Bayu Pati, *Pengantar Psikologi Abnormal: Definisi, Teori, Dan Intervensi* (Penerbit Nem, 2022), 42.

signifikan, ditandai dengan munculnya gejala psikosis berupa delusi dan halusinasi.<sup>45</sup> Kondisi ekstrem ini mengakibatkan terputusnya koneksi individu dengan realitas objektif, menciptakan risiko potensial terhadap keselamatan diri sendiri dan lingkungan sekitar. Intensitas gejala psikosis menandakan eskalasi klinis yang kritis, mengindikasikan kebutuhan mendesak akan intervensi medis komprehensif dan penanganan profesional yang segera untuk mencegah potensi konsekuensi berbahaya.

d. Gangguan Fungsi Sosial dan Okupasi

Perubahan *mood* yang ekstrem pada gangguan bipolar berdampak signifikan terhadap keberfungsian sosial penderitanya.<sup>46</sup> Gangguan *bipolar* telah ditetapkan oleh WHO pada posisi ke-6 dalam daftar penyakit utama penyebab disabilitas di seluruh dunia. Kualitas hidup penderita mengalami penurunan karena kesulitan yang dihadapi dalam menjalankan fungsi personal, sosial, dan pekerjaan. Namun dengan penanganan yang tepat melalui kombinasi pengobatan, psikoterapi, dan dukungan sosial yang kuat, penderita dapat kembali mencapai keberfungsian optimal dan hidup mandiri.

e. Onset dan Perkembangan Penyakit

---

<sup>45</sup>Umirna Fisabilih, "Analisis Gejala Gangguan Afektif Bipolar Tipe II Berdasarkan DSM V," *Jurnal Riset Kesehatan Modern* 6, no. 3 (2024): 5.

<sup>46</sup>Ramadani, "Gangguan Bipolar Pada Remaja: Studi Literatur," 1222.

Kemunculan episode pertama gangguan *bipolar* dapat terjadi sejak masa kanak-kanak hingga usia lanjut, namun sebagian besar kasus ditemukan pada kelompok dewasa muda dengan rentang usia 20-30 tahun.<sup>47</sup> Risiko penyakit yang lebih berat, berkepanjangan, dan sering kambuh akan dialami oleh seseorang yang mengalami gangguan bipolar di usia dini. Perkembangan yang lebih parah dapat terjadi pada anak-anak dan seringkali muncul bersamaan dengan gangguan hiperaktif defisit atensi. Faktor genetik memberikan pengaruh pada perkembangan dan tingkat keparahan penyakit, dimana risiko yang lebih tinggi akan ditemukan pada individu dengan riwayat keluarga pengidap gangguan *bipolar*.

---

<sup>47</sup>Neni Fathonah and others, "Perancangan Multimedia Interaktif Berupa E-Book Mengenai Penyakit Bipolar Disorder (Gangguan Bipolar)" (Institut Seni Indonesia Yogyakarta, 2016), 4.