

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konseling Pastoral

1. Defenisi konseling Pastoral

Istilah Latin "pastoral" berasal dari kata "*pastor*", yang dalam bahasa Yunani berarti "gembala". Namun, konseling berasal dari kata bahasa Inggris "*to counsel*", yang berarti "memberi arahan".⁸ Maka secara etimologis, pastoral konseling adalah sebuah penggembalaan yang dilakukan oleh hamba Tuhan untuk memberi sebuah arahan dengan maksud untuk bukan hanya meringankan penderitaan konseli, tetapi juga memperdayakannya. Konseling pastoral juga didefinisikan sebagai percakapan terapeutik antara konselor dan konseli, di mana konselor membantu konseli membina suasana percakapan konseling yang ideal yang memungkinkan konseli memahami dan memahami masalah yang dihadapinya.⁹

Orang membutuhkan pendampingan pastoral sepanjang hidupnya, tetapi seorang mungkin membutuhkan konseling pastoral saat mengalami krisis yang hebat. Dalam krisis dan kemalangan hidup, baik individu maupun keluarga, bahkan dalam krisis perubahan sosial dalam masyarakat,

⁸ J.D.Engel, "Pastoral Dan Kebutuhan Dasar Konseling" (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2016), 1.

⁹ Tulus Tu'u, "Dasar-Dasar Konseling Pastoral" (Yogyakarta: ANDI, 2007), 24.

konseling pastoral berfungsi sebagai alat penyembuhan dan pertumbuhan dengan membantu orang memperbaiki dan mengembangkan diri dalam situasi yang paling sulit mereka hadapi.¹⁰

Pastoral konseling, menurut Yakub B. Susabda, adalah percakapan terapeutik di mana seorang konselor berusaha membimbing konselinya ke dalam suasana percakapan konseling yang ideal, yang memungkinkan konseli memahami dan memahami masalah dan kondisi hidupnya serta alasan mengapa mereka bertindak dengan cara-cara, perasaan, dan sikap tertentu.¹¹ Jadi, dengan kesadaran yang semakin singkat, konseli mulai belajar untuk membatasi tujuan hidupnya dalam relasi dan tanggung jawabnya pada Tuhan. Mereka mencoba mencapai tujuan itu dengan cara yang Tuhan berikan kepada mereka, sesuai dengan takaran, kekuatan, dan kemampuan mereka. Oleh karena itu, konseling pastoral adalah percakapan yang dilakukan oleh seorang konselor dan seorang konseli, di mana konselor memberikan bimbingan untuk kemajuan konseli.

2. Tujuan Pastoral Konseling

Konseling pastoral mempunyai beberapa tujuan yang penting yang dapat membantu seorang konselor. Sebagai konselor sangat perlu

¹⁰ J.D.Engel, "Pastoral Dan Kebutuhan Dasar Konseling" (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2016), 11.

¹¹ Yakub.B.Susabda, "Konseling Pastoral" (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia,2014),6-7.

mengetahui tujuan dari pastoral konseling itu sendiri, yaitu sebagai berikut:¹²

- a. Menolong penderita menemukan arti pengalamannya serta berani menerima keadaan yang nampak

Pada tujuan pertama akan dijelaskan bahwa konseling pastoral akan membantu konseli menjadikan pengalamannya sesuatu yang mampu di ingat kembali dan menerimanya secara penuh dan ikhlas. Acceptance—dalam bahasa Inggris atau sumelek—menolong konseli memaparkan secara utuh dan penuh pengalaman yang ia pendam.

Tujuan kedua layanan konseling pastoral adalah meregangkan beban konseli dengan mengungkapkan dirinya secara penuh dan utuh. Dengan cara ini, mereka dapat membantu konseli mengungkapkan perasaan, keinginan, dan aspirasi mereka secara spontan, kreatif, dan efektif.

- b. Membantu perubahan, pertumbuhan dan fungsi maksimal dari konseli

Perubahan menuju pertumbuhan adalah tujuan ketiga layanan konseling pastoral. Konseling berusaha membantu konselor untuk memanfaatkan segala sumber daya yang mereka miliki untuk

¹² Totok S.Wiryasaputra, *Konseling pastoral di era milenial*, (Akpi, Yogyakarta 2019), 179

berubah untuk mencapai pertumbuhan yang sempurna dan berkelanjutan..

- c. Konseli dibantu menciptakan komunikasi yang baik dan teratur

Konseling pastoral mampu dipakai sebagai metode pelatihan diri konseli guna menjadi lebih baik dalam melakukan komunikasi dan interaksi dengan lingkungan tempat ia menetap.

- d. Menolong konseli mengubah tingkah laku

Tujuan berikutnya adalah untuk membantu konseli memiliki kebiasaan baru atau mengubah tingkah lakunya. Layanan ini dapat digunakan sebagai alat untuk membantu konseli membuat dan berlatih tingkah laku baru yang lebih baik daripada yang mereka lakukan sebelumnya.

- e. Membantu konseli bertahan dalam situasi baru

Selanjutnya pada bagian ini, konseli akan dibantu untuk menghadapi situasi baru sehingga mereka dapat bertahan dan mengatur kembali kehidupan mereka.

- f. Menolong penyelesaian masalah tentang gejala disfungsional

Tujuan terakhir adalah untuk menolong klien mengatasi atau memulihkan dan menyembuhkan semua gejala yang dapat mengganggu mereka. Gejala-gejala ini mungkin bersifat psikologis, yang berdampak pada beberapa hal..

3. Fungsi konseling pastoral

Konselor pastoral memiliki peran penting dalam mendukung individu terutama dalam konteks spiritual dan emosional, tetapi juga mengajak mereka merenungkan hubungan mereka dengan Tuhan. Seorang konselor perlu dalam memahami dari konseling pastoral ini sebagai berikut:

a. Menyembuhkan

Penyembuhan digunakan oleh seorang konselor ketika mereka menemukan bahwa keadaan harus dikembalikan ke keadaan normal atau mendekati keadaan semula. Fungsi ini membantu konseli menghilangkan gejala tidak berfungsi sehingga mereka mampu menghilangkan gejala tersebut dan dapat berfungsi normal.

b. Menopang

Bagian yang kedua adalah menopang. Fungsi ini dikerjakan ketika konseli tidak menemukan titik normal. Fungsi ini digunakan dalam menolong mereka mampu menerima keadaan baru dan bahkan kembali bertumbuh secara penuh dan utuh dengan fungsi yang maksimal.

c. Membimbing

Ketiga, fungsi membimbing. Fungsi ini dilakukan ketika pasien menentukan pilihan masa depannya. Hal ini juga dilakukan ketika konseli sudah menerima kenyataan dan siap mental.

d. Memperbaiki hubungan

Memperbaiki hubungan adalah fungsi keempat yang digunakan oleh konselor untuk memberikan bantuan kepada konseli ketika mereka memiliki konflik internal dengan pihak lain yang dapat mengakhiri atau menghancurkan hubungan.

e. Memberdayakan

Fungsi yang kelima dari bagian ini adalah *empowering* (memberdayakan). Fungsi bertujuan membantu konseli menjadi penolong mandiri bagi dirinya dalam setiap situasi di masa yang akan datang.

f. Menstransformasi

Fungsi berikutnya adalah membantu konseli melihat keadaan yang ada di sekitarnya dan juga kondisi masyarakat yang ada disekelilingnya dan melihat peluang kerja sama dengan kelompok masyarakat serta berupaya untuk mengubah serta mengubah kebiasaan, peraturan, dan berbagai sistem .

4. Tahapan Proses konseling

Proses konseling adalah suatu perjalanan yang terstruktur dan sistematis, di mana konselor dan konseli bekerja sama untuk mengidentifikasi dan mengatasi masalah yang dihadapi, dengan tujuan mencapai perubahan positif dalam kehidupan konseli. Sebagai seorang konselor perlu memahami tahapan dari proses konseling sebagai berikut:

a. Menciptakan hubungan kepercayaan

Tujuan utama dari tahap ini adalah memberikan kepercayaan kepada konseli sehingga dia percaya bahwa konselor dapat masuk ke dalam kehidupannya untuk membantunya mengatasi tantangan yang dihadapinya. Pada tahap ini, tujuan yang akan dicapai adalah jumlah sesi pertemuan dan durasi setiap pertemuan.

b. Mengumpulkan data (Anamnesa)

Pengumpulan data biasanya dilakukan pada pertemuan atau sesi pertama praktik konseling, atau paling lambat pada pertemuan sesi dua. Kontributor harus memiliki kemampuan untuk mengumpulkan data yang akurat, relevan, dan menyeluruh. Pada tahap ini, konselor mendapatkan dua jenis informasi: informasi subjektif dan informasi obyektif. Informasi subjektif berasal dari ingatan, perasaan, dan pengalaman konseli, seperti yang diingat, dirasakan, dan dinampakkan dalam tindakannya. Data obyektif berasal dari informasi yang dikumpulkan konselor baik dalam pertemuan, percakapan, pengamatan, dan kontak lainnya. Kedua jenis informasi ini dapat digunakan oleh konselor untuk mengumpulkan data secara akurat.

c. Menyimpulkan sumber masalah (Diagnosa)

Dalam praktik konseling, tahap menegakkan diagnosa biasanya dimulai pada pertemuan atau sesi kedua atau paling lambat sesi ketiga. Pada tahap ini, konselor melakukan sintesis dan kemudian membuat kesimpulan tentang masalah utama atau masalah dasar yang digumuli konseli..

d. Merancang dan menciptakan rencana tindakan (*Treatment planning*)

Tahapan pembuatan rencana tindakan biasanya dikerjakan dalam perjumpaan sesi 2 dan paling lambat awal pertemuan sesi 3. Dalam tahap ini konselor memilih satu satu diantara kedua jenis konseling yang akan digunakan baik itu konseling jangka panjang atau jangka pendek.

B. Perencanaan Layanan Konseling Patoral

Perencanaan di dalam pastoral konseling merupakan langkah yang dilakukan konselor dalam merencanakan kegiatan layanan konseling yang akan dilaksanakan.¹³ Mengantisipasi dan menyiapkan berbagai kemungkinan, atau berusaha untuk menentukan dan mengontrol kemungkinan-kemungkinan tersebut, adalah contoh dari proses kontinu yang disebut perencanaan. Proses perencanaan dilaksanakan terlebih dahulu

¹³ Suharno, Bimbingan Konseling Di Era Pandemi Covid-19 (Sumatera Barat : Yayasan Cendekia Pendidikan Muslim, 2021),64.

dikarenakan adanya kebutuhan, untuk menganalisis situasi, tinjauan terhadap kemungkinan alternatif, pilihan untuk melakukan suatu tindakan.¹⁴

Keterampilan dalam konseling memungkinkan konselor dan konseli untuk bekerja sama dalam menetapkan agenda sesi. Suatu perencanaan merupakan salah satu cara untuk memastikan keberhasilan proses konseling dengan memeriksa setiap langkah dalam proses konseling. Merencanakan berarti menekankan segenap sumber daya potensial yang didapatkan selama proses konseling untuk dapat memantau dan menilai efektivitas langkah-langkah proses konseling tersebut berlangsung.¹⁵

1. Tahapan perencanaan layanan konseling.

Dalam tahapan program layanan konseling dimulai dari perencanaan. Adapun langkah-langkah yang dibutuhkan dalam melakukan tahap perencanaan adalah sebagai berikut:

a. Melakukan Asesmen.

Pada tahap persiapan, konselor harus menilai kebutuhan konseli untuk mengungkapkan masalahnya dengan alat ukur atau instrumen. Setelah itu, kebutuhan konseli akan terungkap sehingga konselor dapat memberikan perawatan. Tujuan dari melakukan evaluasi kebutuhan adalah untuk mengetahui kondisi aktual konseli,

¹⁴ Nurishan, Strategi Layanan Bimbingan & Konseling, 34-35

¹⁵ Muhammad Andri Setiawan And Karyono Ibdh Ahmad, Keterampilan Komunikasi Konseling Qur'ani: Berbicara Dari Hati Ke Hati (Yogyakarta: Deepublish,2021), 392-393.

yang akan digunakan sebagai dasar untuk merancang program layanan konseling..¹⁶ Terdapat lima informasi yang akan menjadi sumber informasi dalam asesmen yaitu:

- 1) Analisis yang kita lakukan adalah analisis permasalahan yang dihadapi oleh konseli saat ini. Dalam hal ini analisis yang akan kita analisa ada perilaku konseli yang bermasalah.
- 2) Analisis tingkah laku yang didalamnya terjadi masalah konseli. Tujuan dilakukannya analisis ini adalah mengidentifikasi peristiwa yang mengawali tingkah laku dan mengikutinya sehubungan dengan masalah konseli.
- 3) Analisis *self control*, yaitu dimana perilaku masalah ditelusuri dan mencari akar dari permasalahan tersebut.
- 4) Analisis hubungan sosial yang berkaitan dengan konseli. Seperti lingkungan dimana konseli tinggal dan hubungan konseli dengan permasalahan yang muncul.

b. Perumusan tujuan layanan konseling.

Secara umum layanan konseling diselenggarakan di sekolah bahkan dalam lingkup masyarakat dengan tujuan agar dapat menolong setiap individu menemukan dan mewujudkan tugas-tugas

¹⁶ Dika Sahputra, " Perencanaan Dan Evaluasi Program Bimbingan Konseling", (Sumatera Utara Medan, 2022), 16.

perkembangannya secara maksimal sehingga mendapatkan apa yang dibutuhkan.

c. Perencanaan layanan konseling.

Perencanaan dalam bimbingan dan konseling merupakan sebuah keharusan sebelum membuat program dan melaksanakannya.¹⁷ Berdasarkan hasil asesmen kebutuhan, tujuan yang akan dicapai selama konseling. Setelah itu, Anda dapat membuat rencana operasional yang berfokus pada aktivitas layanan konseling yang didasarkan pada tujuan yang diharapkan individu, menentukan alokasi waktu, dan sumber daya yang dibutuhkan untuk mendukung pelaksanaan layanan konseling.

C. Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi tertekan atau rasa takut yang menimpa dengan penyebab yang tidak pasti. Menurut James Tangkudung kecemasan adalah salah satu gejala mental yang identik dengan perasaan negatif. Namun, Ozen Uga mengatakan bahwa kecemasan adalah reaksi yang salah satu menampilkan di bawah tekanan emosional atau fisik.¹⁸ Jadi dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan salah satu kondisi yang negatif

¹⁷ Berlima Pasaribu, " Fungsi Perencanaan Dalam Manajemen Terhadap Optimalisasi Layanan Bimbingan Dan Konseling", (Jogja, 2023), 1434.

¹⁸ Qory Jumrotul 'Aqobah1 , Dicky Rhamadian"[No title found]."

disebabkan oleh tekanan emosional atau fisik sehingga menimbulkan perasaan atau emosi negatif pada seseorang seperti rasa gelisah dan takut.

1. Gejala Kecemasan

Kecemasan memiliki beberapa gejala, Gail W. Stuart mengategorikan kecemasan menjadi berbagai kategori, termasuk respons perilaku, respons kognitif, dan respons emosional.¹⁹

1. Perilaku yang nampak yaitu gelisah, tubuh yang tegang, responsive, cara bicara yang cenderung cepat, koordinasi yang kurang, rentan cedera, penutupan kehidupan pribadi secara inhibisi, sosial, bahkan lari dari masalah, hiperventilasi, bahkan menghindar diikuti sikap waspada yang cenderung berlebihan.
2. Kognitif sangat mudah dicermati yakni perhatian dan konsentrasi yang terganggu, menjadi pelupa, kurang mampu menilai, bahkan cara pikir yang terhambat, rentang asumsi yang berkurang, berpikir kreativitas, produktif, kebingungan yang berlebih, kesadaran yang hilang karena penilaian objektif, takut kehilangan nilai, ketakutan terhadap gambar dan kematian, dan mimpi buruk.
3. Emosi atau Afektif memiliki ciri-ciri seperti sikap protektif, tidak memiliki rasa sabar, gelisah, canggung, tegang, berhati-hati, rasa

¹⁹Elina Rharisti Rufaidah "Efektifitas Terapi Kognitif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Asma" di Surakarta Tesis(2016)

takut, khawatir, mati dan rasa bersalah yang berlebihan, serta rasa malu yang tinggi.

2. Jenis-Jenis Kecemasan

Sigmund Freud mengklasifikasikan jenis kecemasan dalam 3 jenis, yaitu:²⁰

- a. *Neurotic Anxiety*, yang ditunjukkan dengan perasaan takut akan bahaya yang berlebih serta tanpa penyebab pasti melalui emosi yang datang dan muncul sebagai hasil dari dorongan Id.
- b. Kecemasan yang realistis—dikenal sebagai rasa takut realistis—didefinisikan dalam bentuk perubahan perasaan kurang menyenangkan dan kemungkinan bahaya yang tidak spesifik.
- c. Moral yang jatuh, juga dikenal sebagai kecemasan moral, muncul sebagai akibat dari konflik yang terjadi antara ego dan superego. Ketika seorang anak mengembangkan superego, yang biasanya terjadi pada usia lima atau enam tahun, mereka mengalami kecemasan yang merupakan hasil dari konflik antara kebutuhan dan superego. Misalnya, mereka rasa cemas yang muncul setelah berbohong.

²⁰Ghufron, M. Nur., dan Rini Risnawita S. (2017). Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media. Cik Marhayani dkk., "Analisa Yuridis Tentang Definisi Anak Dalam Hukum Positif Di Indonesia" 02 (2024).

3. Faktor kecemasan

Kecemasan yang timbul dari seorang individu biasanya timbul dari beberapa factor dan dari Sebagian besar pengalaman kehidupan, namun kecemasan tersebut juga kadang berubah-ubah. Menurut Savita Ramaiah, beberapa hal dapat menyebabkan seseorang mengalami kecemasan, seperti :²¹

1. Salah satu faktor yang mempengaruhi cara seseorang berpikir tentang dirinya sendiri dan orang lain adalah lingkungan tempat tinggalnya, yang biasanya dipengaruhi oleh Tindakan atau peristiwa yang kurang menarik dan tidak menyenangkan dari keluarga, orang lain, lingkungan masyarakat, ataupun lingkungan kerja. Rasa tidak nyaman akan timbul seiring membekasnya pengalaman tersebut dan potensi ganggung kecemasan pun semakin tinggi.
2. Tekanan emosional, atau kecemasan, adalah keadaan di mana seseorang sering menekan perasaannya karena tidak dapat menemukan penyelesaian untuk perasaannya.
3. Pada dasarnya, fisik dan pikiran selalu saling berhubungan dan berinteraksi, jadi kecemasan muncul jika keduanya tidak bekerja sama.

²¹ Suratmi, Abdullah, R., Taufik, M., Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Hasil Belajar Mahasiswa di Program Studi Pendidikan Biologi UNTIRTA. *Jurnal Pembelajaran Biologi*, (2018) Vol. 4: 74, 18-20.

D. Anak

1. Defenisi Anak

Anak merupakan pribadi yang sedang berada dalam masa pembentukan karakter dan identitas diri. Mereka membutuhkan lingkungan yang mendukung, untuk tempat ia berkembang dan bertumbuh dengan baik. Perkembangan anak merujuk pada proses perubahan dan pertumbuhan yang terjadi pada anak sepanjang masa kanak-kanak hingga remaja awal. Perkembangan ini meliputi aspek fisik, kognitif, emosional, sosial, dan moral yang terjadi secara bertahap dan berkelanjutan. Proses perkembangan anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal (seperti faktor genetik) maupun eksternal (seperti lingkungan sosial dan budaya).²²

Perkembangan anak biasanya dibagi menjadi beberapa tahap utama, yaitu tahap bayi (0-2 tahun), masa anak usia dini (2-6 tahun), masa sekolah dasar (6-12 tahun), dan masa remaja (12-18 tahun). Setiap tahap memiliki karakteristik tertentu yang mencerminkan kemajuan dalam kemampuan fisik, mental, dan emosional anak. Perkembangan anak tidak hanya melibatkan pertumbuhan fisik, tetapi juga kemampuan kognitif (berpikir), kemampuan berinteraksi sosial, serta pemahaman moral yang berkembang seiring berjalannya waktu. Perkembangan ini bersifat

²² Putri Rahmi Hijriati, "proses belajar anak usia 0 sampai 12 tahun berdasarkan karakteristik perkembangannya," *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak* 7, no. 1 (27 Maret 2021): 152, <https://doi.org/10.22373/bunayya.v7i1.9295>.

dinamis, yang berarti anak selalu berubah dan berkembang, dan proses tersebut sangat dipengaruhi oleh interaksi dengan lingkungan, keluarga, teman, serta pengalaman hidup mereka.

2. Karakteristik Perkembangan Anak

Perkembangan anak adalah proses berkelanjutan yang melibatkan perubahan dalam berbagai aspek, mulai dari fisik, kognitif, sosial, hingga emosional. Setiap tahap perkembangan anak memiliki ciri khas dan saling berinteraksi.²³

a. Perkembangan Fisik

Pertumbuhan tinggi dan berat badan pada usia anak, anak mengalami peningkatan yang sangat cepat dalam tinggi badan dan berat badan.

b. Perkembangan Kognitif

Anak belajar memecahkan masalah sederhana melalui eksperimen dan pengamatan langsung terhadap lingkungan mereka. Mereka juga mulai belajar menggunakan logika dasar untuk menyelesaikan masalah meskipun mereka cenderung terbatas pada hal-hal yang dapat mereka lihat dan sentuh.

c. Perkembangan Sosial dan Emosional

Keluarga dan lingkungan sosial adalah faktor yang sangat penting dalam perkembangan sosial anak. Anak belajar bagaimana

²³ Fipin Lestari, *Memahami Karakteristik Anak* (CV. Bayta Cendekia Indonesia, 2020), 18-25.

berperilaku sesuai dengan nilai dan aturan yang ada dalam keluarga serta masyarakat.

E. Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*

1. Pengertian *Cognitive Behavioral Therapy*

Pendekatan *cognitive behavioral therapy* merupakan pendekatan yang berpusat pada proses berpikir dan kaitannya dengan keadaan emosi, perilaku, dan psikologi.²⁴ Terapi ini bertujuan untuk membantu seseorang mengenali dan mengubah pola pikir serta perilaku yang tidak sehat atau tidak membantu sehingga dapat mengatasi masalah psikologis dan meningkatkan kualitas hidup.

Dalam praktiknya, *Cognitive Behavioral Therapy* bersifat terstruktur dan biasanya berlangsung dalam waktu singkat, misalnya antara 6 hingga 20 sesi. Terapi ini berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan juga pada perilaku seseorang. Tujuan CBT membantu anggota kelompok dalam menilai bagaimana pikiran mereka mempengaruhi perilaku mereka. Butler menggunakan empat pendekatan utama dalam therapy ini diantaranya:²⁵

²⁴ Fibriana Miftahaus Sa'dah dan imas Kania Rahman, "konsep Bimbingan dan Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Altruisme Siswa," *hisbah* 12 (2015): 51.

²⁵ Monita Oktaviawati dan Nurus Sa'dah, "Online Counseling: Pendekatan Dengan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* Untuk Memberikan Dukungan Bagi Individu Dengan Gangguan Kecemasan Sosial," *jurnal edukasi: jurnal bimbingan konseling* 10 (2024): 121–22.

- a. Mengubah perspektif seseorang
 - b. Mengambil pendekatan yang berbeda
 - c. Menghilangkan kesadaran diri
 - d. Mengembangkan keyakinan diri
2. Tujuan konseling Cognitive Behavioral Therapy

Dalam melakukan suatu konseling dengan pendekatan Terapi kognitif bertujuan untuk mendorong orang untuk memerangi pikiran dan emosi yang salah dengan menunjukkan bukti yang bertentangan dengan pendapat mereka tentang masalah.²⁶ Konselor harus mampu memberikan pertolongan kepada konseli melalui perencanaan konseling pastoral pada kecemasan yang dialami oleh anak.

3. Teknik CBT

Konselor membantu orang ke arah yang positif dengan menggunakan pendekatan kognitif behavioral therapy. Adapun teknik dalam pendekatan ini yaitu menata keyakinan irasional, menyadarkan bahwa perilaku yang dilakukan adalah tindakan yang salah. Kemudian pelatihan keterampilan sosial dengan melatih konseli untuk menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosialnya.²⁷

²⁶ Oemarjoedi, A., Kasandra. *"pendekatan cognitive Behavior dalam psikoterapi* (Jakarta: Kreatif Media) 2003: 23-25

²⁷ Hofman, S.G., Asnaani *"The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-Analyses Cognitive Therapy and Research*, (2012), 138-176.

4. Tahapan -Tahapan CBT

Tahapan konseling merupakan proses sistematis yang terdiri dari beberapa langkah utama untuk membantu klien mencapai pemahaman dan solusi atas permasalahan yang di hadapi, Menurut Aaron Temkin Amin ada beberapa tahapan dalam pendekatan CBT sebagai berikut:²⁸

a. *Rapport*

Rapport Adalah hubungan konteks yang spesifik yang didalamnya hubungan konselor dan klien terjalin kerjasama yang optimal dan suasana psikologis yang positif, hangat, serta penerimaan tanpa rasa terancam. Untuk itu konselor dan konseli akan akan mengembangkan hubungan baik dan kepercayaan .

b. Penilaian masalah (*Assesment problem*)

Proses pembelajaran dengan pemecahan masalah nyata yang mengukur kemampuan berpikir kritis dan penguasaan konsep diri secara mendalam.

c. Memandu konseli untuk menemukan pikiran yang tidak akurat

Hal ini dilakukan dengan cara membantu mereka mengenali dan mengidentifikasi pola pikir negatif atau keliru yang sering muncul dalam situasi tertentu.

²⁸ Oktaviawati dan Nurus Sa'dah, "Online Counseling: Pendekatan Dengan Teknik Cognitive Behavioral Therapy Untuk Memberikan Dukungan Bagi Individu Dengan Gangguan Kecemasan Sosial," 40-41.

d. Treatment

Membantu klien mengenali pikiran otomatis yang bermasalah dan menggantinya dengan pikiran yang lebih realitis dan juga adaptif.

e. *Homework assigment*

Membantu mengenali pikiran otomatis negatif yang muncul dalam situasi sehari-hari dan belajar menantanginya untuk mengembangkan pola pikir yang lebih realistis.

f. Menggali *feedback* dari konseli

Menggali *feedback* dari konseli adalah proses penting dalam konseling untuk memahami pengalaman, perasaan, dan kebutuhan konseli secara mendalam.

g. *Termination*

Tahap atau proses pengakhiran hubungan konseling antara konselor dan konseli. Terminasi menandai bahwa proses konseling telah selesai dan merupakan momen penting untuk menyelesaikan pengalaman sebelumnya.