

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Pastoral

1. Defenisi konseling Pastoral

Konseling pastoral adalah percakapan terapeutik Antara konselor dan konseli, yang dimana dalam hal ini konselor membantu membimbing, ke dalam suasana percakapan konseling yang ideal dan memungkinkan konseli tersebut dapat mengenal dan mengerti apa yang sedang sedang terjadi dalam hidupnya serta persoalan yang dihadapinya.⁸ konseling bukan hanya merupakan sebuah disiplin ilmu seperti kedokteran gigi atau dokter umum, yang pada dasarnya bergantung pada perkembangan pengetahuan teknis yang dijalankan oleh seorang profesional yang benar-benar terlatih. Konseling lebih banyak merupakan hubungan yang utama dan sangat penting Antara orang-orang yang menaruh perhatian.⁹

Dalam Bahasa latin kata pastoral berasal dari istilah pastor yang berarti “gembala” yang dimana dalam Bahasa Yunani istilah ini disebut poimen. Sementara itu konseling berasal dari bahasa Inggris yaitu “to Counsel” yang secara harafiah mengartikan bahwa konseling yang dilakukan oleh hamba Tuhan untuk memberikan arahan dengan tujuan

⁸Jacob Daan Engel, *Pastoral dan Kebutuhan Dasar Konseling* (BPK Gunung Mulia, 2016).

⁹Larry Crabb, *Konseling Yang Efektif Dan Alkitabiah* (Buku dan Majalah Rohani, 1995), 6.

tidak hanya mengurangi penderita konseli konseli tetapi juga memberdayakan hidup mereka.¹⁰ Totok S Wirya saputra yang berjudul “konseling pastoral di era milenial” menuliskan bahwa konseling pastoral jugamerupakan perjumpaan kedua belah pihak yaitu konselordan konseli yangsecara suka rela saling menjumpai,dia juga mengatakan bahwa mealului konseling pastoral yang dinamis, konselor makin menyadari dan menghayati bahwa dirinya merupakanseorang konselor yang keberadaanya bersama dengan konseliadalah untuk melakukan pertolongan yangdengan sepenuh hati memberadakan dirinya bersamadengan konseli dan untuk konseli.¹¹

Yakub B Susabda dalam bukunya juga mengungkapkanbahwa konseling pastoral merupakan sebuah percakapan terpeutik natara seorang konselor dengan klien, yang dimana sebagai seorang konselor berusaha mengarahkan kliennya kedalam suasana percakaan yang ideal. Sehingga hal ini memungkinkan bahwa klien untuk lebihmengenalidan memahami masalah yang merekahadapi, maslaah hidupnya, serta alasan semuanyadibalik reaksi mereka dan pola pikir, emosi dan sikap tertentu. Sehingga dengan meningkatnya kesadaran klien akal permsalahan yang dihadapiny,klien memulai untuk belajar tujuanhidupdalam hubunganya dan tanggung jawabnya kepada Tuhan serta berusaha menggapai hal

¹⁰aniel Ronda, *Pengantar Konseling Pastoral* (Yogyakarta: BPK Gunung Mulia, 2025).

¹¹Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial* (Yogyakarta: Seven Books, 2019).

tersebut yang sesuai ukuran, tenaga serta kemampuan yang telah diberikan Tuhan kepadanya.¹² Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa konseling pastoral adalah sebuah percakapandengan konselor dan klien, yang dimana konselor membantu klien untuk menuju kondisi yang lebih baik.

2. Fungsi Konseling Pastoral

Totok S Wiryasaputra dalam bukunya memaparkan beberapa fungsi konseling pastoral seperti, menyembuhkan, menopang, membimbing, memperbaiki hubungan, serta memberdayakan konseli.

Berikut penjelasan mengenai fungsi konseling pastoral diantaranya:

a. Menyembuhkan

Penyembuhan merupakan salah satu tugas pastoral yang bertujuan untuk memperbaiki kerusakan dengan berbagai cara mengembalikan individu tersebut kepada keadaan yang utuh dan mengarahkannya ke arah yang lebih baik dibandingkan dengan kondisi sebelumnya. Penyembuhan ini tidak hanya melibatkan aspek tubuh atau pikiran, tetapi juga jiwa, sehingga seseorang dapat merasakan ketenangan dan harapan yang baru melalui Tuhan.¹³ Sebagai contoh fungsi tersebut ialah teknik *katarsis*, yang dalam hal ini

¹²Yakub B. Susabda, *Pastoral Konseling* (Jakarta: Lembaga Reformed Injil Indonesia, 2001).

¹³ Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*.

konseli dibantu untuk mengeluarkan segala keunekanya yang selama ini dipendam atau hal buruk yang menyakiti dirinya.

a. Menopang

Fungsi ini mendukung seseorang menerima keadaan barunya. Fungsi ini memberikandukungankepada konseli agar mereka tidakkehilanganharapandan tetapteguh menghadapi tantangan. Penopangan berartimembantu individu untuk bertahanmemalui situasidan dimnapemulihan ke kondisi awal atau penyembuhan diri yang kemudian mencapai titik penerimaan (*acceptance*) dan bertahandan menemukan makna nilai nilai dalam tujuan hidup.

b. Membimbing

Pada bagian ini fungsi membimbing dilakukan pada saat konseli mengambil keputusan dalam kondisi siap secara mental. Fungsi ini dilakukan dengan cara meminta konseli untuk menemukan alternatif dari keputusan yang akan diambil serta mencatat hal-hal yang negatif dan positif dari pilihanya. Dalam melaksanakan fungsi ini, konselor membeerikan pertimbangan termasuk pertimbangan, nilai, etis, ajaran agama,ajaran Alkitab, hukum, serta peraturan peraturan yang berlaku. Dalam menjalankan fungsi ini konselor tidak berhak untuk memaksakan kehendaknya terhadap konseli dengan alasan apapun,kecuali demi keselamatan

jiwa konseli.¹⁴ Konselor menjadi teman seperjalanan konseli dalam membantu dan menemukan jalankeluar yang terbaik.

c. Memulihkan Hubungan

Pada fungsi ini, konselor membantu kliendalam memperbaiki hubungan yang rusak. Dalam hal ini konselor berperan sebagai mediator atau penengah. Konseling pastoral berfungsi memulihkan atau merekonsiliasi hubungan-hubungan yang rusak. Konselor membantu mereka dalam menyelesaikan konflik tersebut dengan cara mendiskusikan masalah tersebut dengan cara terbuka, adil, dan jujur dan memberikan kesempatan kepada kedua pihak untuk menyampaikan pendapat mereka.¹⁵

d. Memberdayakan Individu

Fungsi ini membantu konseli menolong bagi dirinya sendiri dimasa yang akan datang pada waktu menghadapi kesulitan dan tidak selalu bergantung pada konselor. Fungsi ini sangat penting untuk membangun kepercayaan diri dan kemandirian spiritual individu. fungsi ini juga dipakai untuk membantu konseli menjadi penolong bagi orang lain yang mendapat kesulitan.¹⁶

¹⁴Totok S. Wiryasaputra.

¹⁵Totok Wijaya, *Konseling Di Era Milenial*, (Yogyakarta: Seven Books, 2019) 192–193.

¹⁶Totok S Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, (Yogyakarta: Seven Books 2019) 193.

3. Tahapan Konseling Pastoral

Konseling pastoral sebagai usaha yang teratur dan terstruktur, sehingga konselor menggunakan tahap-tahap tertentu dalam melaksanakan layanan konseling pastoral. Tahap tersebut menolong konselor pastoral menjalankan fungsi-fungsinya dengan baik, efektif dan efisien sehingga proses konseling pastoral memiliki awal, pertengahan dan akhir yang jelas. Adapun tahapan-tahapan tersebut ialah sebagai berikut:

a. Menciptakan Hubungan Kepercayaan

Tahap awal ini konselor menciptakan suasana yang aman dan nyaman agar konseli dapat terbuka untuk mengungkapkan apa yang konselor tanyakan. Tujuan utama dari tahap konseling ini adalah menciptakan kepercayaan konseli, sehingga konseli percaya bahwa konselor bersedia masuk dalam kehidupannya dalam lika-liku pergumulan yang paling dalam dan menyimpan rahasia dan mampu menolongnya. Konselor mengemukakan tujuan serta segala jenis yang berkaitan dengan kontrak konseling. Konselor benar-benar membangun kepercayaan dengan konselinya.¹⁷

b. Mengumpulkan Data (*anamnesa*)

Dalam tahap ini konselor mengumpulkan data informasi yang relevan dan menyeluruh mengenai masalah yang dihadapi konseli. Hal

¹⁷Totok Wijaya, *Konseling Di Era Milenial*, (Yogyakarta: Seven Books, 2019) 105-196.

ini dilakukan dengan meminta konseli, menceritakan latar belakang, pengalaman, dan perasaan yang berkaitan dengan masalahnya. Pada tahap ini konselor juga dapat melakukan wawancara awal dan menjelaskan proses yang akan dijalani konseli. Dengan data tersebut konselor mampu membuat diagnosa, rencana tindakan dan tindakan pertolongan yang relevan akurat dan menyeluruh.¹⁸

c. Menyimpulkan Sumber Masalah (*diagnose*)

Dalam hal ini konselor melakukan analisis data, mencari kaitan antara satu informasi dengan informasi lainnya, baik dalam satu aspek maupun dalam aspek yang berbeda. Kemudian konselor menyimpulkan hal yang menjadi pokok utama dari permasalahan atau keprihatinan batin yang sedang digumuli oleh konseli.¹⁹ Tahap ini membantu konselor fokus pada masalah utama dan menentukan arah konseling yang akan dilakukan.

d. Rencana Tindakan (*Treatment Planing*)

Konselor membuat rencana tindakan yang spesifik dan mendetail berdasarkan diagnosis masalah. Rencana ini mencakup metode dan tindakan yang akan diambil, baik untuk jangka waktu pendek maupun panjang guna membantu klien mengatasi permasalahannya.²⁰ Konselor juga akan menjelaskan langkah-langkah

¹⁸Totok S Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, (2019) 196.

¹⁹Totok S Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial*, (2019) 197.

²⁰Totok S Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial* (2019) 197–98.

yang diambil, peran yang akan dijalankan, frekuensi pertemuan konseling, waktu pelaksanaan, durasi setiap sesi, lokasi tempat konseling serta metode dan strategi yang akan diterapkan.

e. Tindakan (*Treatment*)

Konselor melakukan tindakan pertolongan yang direncanakan. Tahapan ini dilakukan secara berkesinambungan dan berkelanjutan dan disesuaikan dengan perkembangan konseli selama proses konseling.²¹

f. Evaluasi

Dalam tahap ini sangat penting dalam proses konseling, karena dapat dilakukan untuk mengambil pelajaran bagi konselor dan segala sesuatu yang berhubungan dengan layanan konseling pastoral.²²

g. Memutuskan Hubungan (*Terminasi*)

Tahap akhir ini adalah tahap dimana akhir perjumpaandengan konseling diakhiri secara profesional. Meski hubungan konseling berakhir, konselor berharap konseli mampu menerapkan pembelajaran dan perubahan positif yang telah didapati selama proses konseling.

²¹Totok S Wiryasaputra, *konseling Pastoral di Era Milenial*(2019) 198.

²²Totok S Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial*(2019) 198–199.

4. Tujuan Konseling Pastoral

Dalam buku yang ditulis oleh Totok S. Wiryasaputra, mengungkapkan beberapa tujuan konseling pastoral, yang bertujuan untuk membantu individu bertumbuh secara holistic, baik secara psikologis, maupun spiritual agar dapat menjalankan kehidupan yang lebih baik dan bermakna.²³ Beberapa tujuan konseling tersebut ialah sebagai berikut:

a. Membantu konseli mengalami pengalamannya.

Tujuan ini ialah menolong konseli agar dapat mendalami pengalamannya dan menerima apa yang sedang terjadi atas dirinya secara penuh dan utuh. Dalam kondisi yang krisis konseling kemungkinan mengalami hambatan dan rintangan untuk mencapai titik penerimaan, karena bagi konseli untuk mencapai titik penerimaan tersebut bukanlah sesuatu yang mudah. Oleh karena itu, untuk mencapai titik penerimaan konseli harus memiliki bukit bukit terjal dan jurang-jurang yang dalam. Rintangan ini muncul dari masalah teologis, ideologis atau budaya yang selama ini diyakini oleh konseli sebagai kebenaran,²⁴ sehingga dalam hal ini tugas konselor ialah berada bersama dengan konseli dan bersikap netral dalam melewati hambatan tersebut sehingga konseli dapat

²³Totok S Wiryasaputra, *konseling Pastoral di era Milenial* (2019) 180.

²⁴Totok S. Wiryasaputra.

mengalami pengalamanyasebagaimana adanya secara penuh dan utuh.

b. Membantu konseli mengungkapkan dirinya secara penuh dan utuh

Konseling pastoral dirancang untuk mendukung konseli dalam menyampaikan emosi ,harapan dan kerinduan nerekadengan cara yang bebas, kreatif dan efisien hal ini memungkinkan konseli mengekspresikan diri secara keseluruhan tanpa batasan, yang berkontribusi pada proses penyembuhan dan perkembangan. Pada tujuan ini konselor membantu konseli untukmengungkapkan dirinya secara penuh dan utuh, seperti dalam kasusseorang yang rendah diri mungkinkonselitakut mengungkapkan perasaanya yangsebenarnya,sehingga dalamsuasana ini konselor mendorong konseli dan mendorong bkonseli bertingkah laku baru.²⁵

c. Membantu konseli berubah, bertumbuh dan berfungsi secara maksimal

Melalui konseling pastoral konseli dibimbing untuk menjadi pengubah dalam diri mereka dandisekitar mereka,sehingga terjadi perkembangan pribadi yang memungkinkan konseli tersebut berfungsi dengan baik dalam aktivitas sehari-hari. Konseli tidak berhenti pada titik penerimaan, melainkan maju selangkah beranidan bersedia mengubahdiri, bertumbuh,serta berfungsicara

²⁵ Totok S Wiryasaputra, 181–182.

maksimal.²⁶ Olehnya itu, konselor berusaha membantu konseli sehingga mampu menggunakan segala sumber daya yang dimilikinya untuk berubah menuju pertumbuhan yang dinamis, fungsional dan bermanfaat baik bagi konseli maupun lingkungannya

d. Membantu konseli menciptakan komunikasi yang sehat

Salah satu tujuan dari konseling pastoral ini adalah untuk mendukung konseli dalam menciptakan interaksi yang baik dengan orang-orang disekitarnya, sehingga hubungan antar pribadi dapat lebih seimbang dan memberikan dukungan bagi pertumbuhan pribadi konseli. Tak sedikit interaksi yang buruk dapat menyebabkan berbagai akibat pada konseli maupun disekitarnya.²⁷ Oleh sebab itu, konseling pastoral bisa mendukung individu dalam menjalani hubungan yang positif. Konseling pastoral juga dapat dijadikan sarana pembelajaran yang membantu individu belajar berinteraksi dengan lebih baik di lingkungan mereka.

e. Membantu konseli bertingkah laku baru

Konseling pastoral juga memiliki tujuan untuk membantu konseli menciptakan kebiasaan baru yang lebih baik dan sesuai, yang dapat menggantikan kebiasaan lama yang tidak bermanfaat atau berbahaya. Seperti ketika konseli yang kesulitan untuk bercanda dan

²⁶Totok S Wiryasaputra, 182–185.

²⁷Totok Wijaya, *Konseling pastoral Di Era Milenial*, (Yogyakarta:Seven Books, 2019) 185–186.

tidak mampu tersenyum dengan tulus, meskipun keadaan memintanya, sehingga dalam konseling pastoral, konseli dapat diarahkan untuk mampu tertawa dengan sungguh-sungguh dan alam ketika situasi membutuhkannya. dan sisi lain juga, orang yang tidak bisa merasakan kesedihan atau menanggapi keadaan memang membutuhkan respons tersebut.²⁸ Oleh sebab itu mereka bisa dilatih untuk merasakan kesedihan dan menganalisis situasi memerlukan. tujuan ini sangat penting untuk menolong konseli dalam menghentikan kebiasaan buruknya.

f. Membantu konseli bertahan dalam situasi baru

Tujuan ini adalah untuk mendukung konseli dalam menghadapi situasi baru mereka. Dalam konteks ini konseli tersebut dapat bertahan dalam situasi yang ada dan pada akhirnya menerima keadaan dengan penuh pengertian serta mengatur ulang hidup barunya. Ini diperlukan jika konseli tidak dapat ke kondisi sebelumnya sebelum mengalami krisis. Banyak konselor terutama yang masih baru, tidak mendukung konseli untuk menjalankan pengalaman mereka secara menyeluruh dan tidak bercampur tangan, malah mengalihkannya penyuluhan pastoral menjadi pelarian, penutup, atau pengendalian. konseling pastoral seharusnya digunakan

²⁸Totok S Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, (Yogyakarta: Seven Books, 2019) 186–187.

untuk membantu konseli merasakan peristiwa yang sedang dihadapinya dengan jujur. Apabila kondisi tersebut tidak dapat diubah, maka tidak ada cara lain kecuali membantu konseli untuk bertahan pada keadaan yang ada sekarang.²⁹

g. Membantu konseli menghilangkan gejala disfungsional

Konseling pastoral memiliki tujuan yaitu untuk mendukung konseli dalam menanganikan mengatasi gejala-gejala stress atau ketidaknormalan yang muncul akibat melanjutkan hidup dengan lebih baik dan seimbang. Oleh karena itu melalui konseling pastoral, dapat membantu konseli menghilangkan dan paling tidak mengurangi gejala-gejala yang disfungsional.³⁰

B. Perselingkuhan

1. Defenisi perselingkuhan

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia perselingkuhan merupakan suatu tindakan menyembunyikan sesuatu atau tidak ingin berkata jujur terhadap pasangannya demi kepentingan diri sendiri.³¹ Menurut Robert,³² Pendapa perselingkuhan merupakan sebuah pelanggaran perjanjian perkawinan dengan sengaja meninggalkan pasangannya dan mengadakan hubungan seksual dengan orang lain, baik

²⁹Totok Wijaya, *Konseling pastoral Di Era Milenial*, (Yogyakarta: Seven Books, 2019) 187–188.

³⁰Totok S Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, 188–189.

³¹Departemen pendidikan dan kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1951), 900.

³²Robert Borrang, *op.cit*, hlm 32

dengan pasangan orang lain maupun terhadap seorang bujang.t ini juga di akui oleh Debbie Then, dalam bukunya yang berjudul "*jika suami anda berselingkuh*".³³ Selain Debbie yang sependapat dengan Borrong, Agoes juga setuju dengan pendapat Borrong yang di paparkanya sebagai suami yang melakukan hubungan seksual dengan isitri orang lain atau seorang yang belum menikah,³⁴ perselingkuhan juga bias terjadi antara seorang istri dengan suami orang lain atau seorang pria yang masih lajang".

Dari beberapa pendapat di atas berbeda dengan pendapat Tim Jackson, yang dimana menurutnya perselingkuhan itu tidak hanya sebatas dengan hubungan seksual, namun kedekatan emosional juga dapat di sebut sebagai perselingkuhan. Oleh karena itu perselingkuhan di baginya atas dua bagian diantaranya:

- a. Perselingkuhan dengan melibatkan kontak fisik, yang terdiri dari kontak fisik dan seksual dengan orang lain selain pasanganya.
- b. Perselingkuhan yang bersifat emosional, dalam hal ini juga prselingkuhan melanggar perjanjian dalam pernikahan.
- c. Dimana seorang yang telah menikah menghabiskan waktu, uang dan percakapan emosional yang seharusnya di habiskan oleh pasangan mereka.

³³Debbie Then, *Jika Suami Anda Berselingkuh* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2002), 17.

³⁴Agoes Dariyo, *Perkembangan Dewasa Muda* (Jakarta: PT Grasindo, 2002), 133.

Dari beberapa pengertian perselingkuhan yang dipaparkan diatas bisa di ketahui bahwa perselingkuhan tidak hanya terdiri dari aspek seksual tetapi juga terdiri beberapa aspek lain yaitu kontak fisik dan emosional. Menurut Dadang apapun yang berbentuk perselingkuhan akan tetap merujuk pada bentuk ketidak setiaan suami terhadap istrinya begitupun sebaliknya, karena dimana mereka telah menghadirkan pihak ketiga dalam hubungan mereka.³⁵ Oleh karena itu perselingkuhan termasuk kategori perzinahan yang dapat merusak keharmonisan dalam berumah tangga.

Maka dari itu defenisi diatas dapat disimpulkan bahwa perselingkuhan merupakan hubungan seksual suami istri dengan orang lain dan juga merupakan hubungan keterikatan emosional, dan juga perselingkuhan selalu meninggalkan dampak negatif karena perselingkuhan ini akan memengaruhi aspek dalam kehidupan korban.³⁶

2. Faktor Penyebab Perselingkuhan

Kurangnya komunikasi dan cinta dalam rumah tangga, sikap egois, emosi yang tidak stabil dan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan pasangan adalah beberapa penyebab umum perselingkuhan suami-istri. Adapun faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya perselingkuhan diantaranya:

³⁵Dadang Hendri, *Loffe Affair* (Jakarta: Balai FJKUI, 2004), 31.

³⁶Adam Adityana, "Dampak Perselingkuhan Suami Terhadap Keseatan Mental Dan Fisik Istri," *Jurnal Kajian Perempuan Gender Dan Agama* 14 (2020).

a. Faktor eksternal:

Faktor faktor yang berasal dari luar, seperti pornografi, ketidakpuasan seksual, konflik rumah tangga yang tidak terselesaikan, kurangnya rasa malu dan kontrol diri, dan peluang serta lingkungan kerja yang intens dengan lawan jenis, juga berperan.³⁷ Hal itu meningkatkan kemungkinan seseorang untuk berselingkuh, yang dapat menimbulkan masalah yang kompleks terhadap aspek pribadi, relasional, sosial, dan spiritual.

b. Faktor internal:

Beberapa faktor internal yang dapat memicu terjadinya perselingkuhan yang meliputi, kurangnya komunikasi diantara pasangan, rasa kekecewaan terhadap satu sama lain, ketidakpuasan dalam aspek seksual, serta masalah keuangan yang tidak mencukupi. Beberapa faktor ini yang berasal dari jika tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat menimbulkan peluang untuk melakukan perselingkuhan.³⁸ Oleh karena itu, hal yang menjadi kunci utama dalam mencegah perselingkuhan yang diakibatkan oleh faktor internal dalam rumah tangga adalah menjaga komunikasi yang terbuka, saling memahami dan saling memenuhi kebutuhan

³⁷Muahajarah Kurnia, "Perselingkuhan Suami Terhadap Istri Dan Upaya Penanganannya," 23.

³⁸Yeni Yasyah Sinaga, "Faktor Penyebab Terjadinya Perselingkuhan Suami/Istri Dan Upaya Penanganannya," *Jurnal Dakwatu Islam*, 7 (2023): 104–106.

3. Dampak perselingkuhan

Perselingkuhan dapat menyebabkan berbagai dampak emosional yang signifikan bagi pasangan yang terlibat.³⁹ Beberapa dampaknya seperti:

- a. Rasa kehilangan dan kesedihan. Individu kehilangan rasa kepercayaan terhadap pasangan dan keyataan bahwa hubungan telah berakhir dan sering kali menyisahkan rasa kesedihan yang mendalam.
- b. Rasa kecemasan dan ketidakpastian. Individu memiliki kecemasan yang berlebihan terhadap permasalahan yang di hadapi dan individu sulit dalam memprediksi yang dapat memicu stress dan kecemasan pada individu.
- c. Kemarahan, kebencian dan depresi. Individu biasanya marah setelah fase awal syok dan penolakan terhadap kenyataan dan diiringi oleh kebencian yang dianggap sebagai respon terhadap perselingkuhan dan ketidakadilan yang dirasakan oleh individu, sehingga membuat individu mengalami depresi berkepanjangan.⁴⁰

³⁹Arianti Wardani, "Dampak Perselingkuhan Terhadap Kesehatan Mental Wanita Pada Pasien Rumah Singgah," (*Gajah Mada Universitas Surakarta*, 2023), 3–5, <https://journal-madiracendikia.com/jip-mc>.

⁴⁰Agatha Cahya Kusuma Wardani, Endah Fajri Arianti, "Dampak Perselingkuhan Terhadap Kesehatan Mental Wanita Pada Pasien Rumah Singgah" (*Gajah Mada Universitas Surakarta* 2023) <https://journal-madiracendikia.com/jip-mc>

- d. Perubahan dinamika hubungan. Setelah permasalahan terungkap dinamika hubungan akan terungkap secara signifikan, dengan focus pada pemulihan kepercayaan dan komunikasi yang baik.

Oleh karena itu dampak perselingkuhan yang ada di atas menunjukkan bahwa perselingkuhan bukan hanya pelanggaran terhadap komitmen tetapi juga peristiwa traumatis yang memengaruhi kehidupan emosional dan psikologis individu serta dinamika hubungan secara keseluruhan.

C. Pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy

1. Rational Emotive Behavioral Therapy

Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) adalah bentuk terapi yang diciptakan oleh Albert Ellis pada tahun 1955 setelah ia menyimpulkan bahwa metode terapi Rogerian dan psikoanalisis tidak efektif karena tidak berfokus pada pikiran dan kepercayaan klien saat ini. Teori ini mencakup antara hubungan dan pikiran, emosi dan perilaku. Setelah mengubah namanya menjadi REBT, Albert Ellis menyadari bahwa emosi, perilaku, dan pikiran saling berkaitan dan tidak bisa dipisahkan. Dalam konteks REBT, emosi dianggap sangat penting, tetapi kognisi individu menjadi akar dari berbagai masalah psikologis. Pada tahun ini, konselor harus membantu klien untuk memahami bahwa perasaan mereka tidak ditentukan oleh kejadian, orang lain, atau pengalaman masa

lalu, melainkan oleh cara berfikir yang mereka bangun terkait dengan situasi yang dihadapi.⁴¹

Dalam penerapan teori REBT, individu dapat dibantu untuk menyadari bahwa mereka mampu berfikir secara rasional dan produktif, dengan cara mengubah pola pikir yang tidak tepat tentang pengalaman masa lalu. Selain itu, REBT juga dapat mendukung seseorang untuk berhenti memaksakan tuntutan dan mengatasi perasaan frustrasi melalui ketidakstabilan emosi. Dasar dari pendekatan ini adalah membantu klien mengubah kebiasaan berfikir yang tidak logis atau tidak rasional serta menghindari perilaku yang merugikan diri sendiri. Upaya ini dilakukan dengan mengajak klien untuk menghadapi keyakinan-keyakinan irasional yang dimiliki, serta menyerang, membantah, mempertanyakan, serta mendiskusikan keyakinan yang tidak logis.⁴² Secara keseluruhan, pendekatan *rational emotive* menekankan perhatian pada cara berfikir manusia. Hal ini menjadi fokus utama bagi konselor, pendeta, atau pastor dalam mendukung individu yang menyimpang.⁴³

Rational Emotif merupakan suatu metode yang dapat mengubah cara berfikir dan perilaku individu yang tidak rasional menjadi lebih logis atau masuk akal, dengan harapan untuk membantu orang

⁴¹Sinthia Tombi Layuk, "Hati Yang Terluka" (Institut Agama Kristen Negeri Toraja, 2022), 24.

⁴²Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajaran, 2015), 269.

⁴³Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: UMM Pres, 2005), 110.

tersebut menyadari bahwa mereka mampu menjalani hidup dengan baik dan produktif.⁴⁴ Totok S. Wiryasaputra dalam bukuunya menjelaskan bahwa *Konseling Rational Emotive* merupakan metode yang bersifat imajinatif, yang mengajarkan konseli untuk memahami informasi kognitif. Informasi ini dapat memicu maslaah emosional,berusaha untuk mengubah pola pikir yang tidak rasional atau belajar memerhatikan keuntungan dan dampak dari perilakunya.⁴⁵

Teknik pendekatan *Rational Emotive* bertujuan untuk membantu konseli agar lebih kuat dalam mengatasi pikiran emosi yang tidak rasional, sehingga individu bisa menerima tanggung jawab terhadap kehidupannya. Konselor mendorong konseli untuk merefleksikan tindakan yang dilakukandan mempertimbangkan cara terbaik untuk bertindak.⁴⁶ Selain itu *Rational Emotive* jugabertujuan untuk memperbaiki serta mengubah sikap, cara pandang, keyakinan, dan cara berfikir klien dari yang tidak rasional menjadi rasional, sehingga klien bisa berkembang dan mencapai potensi diri yang maksimal.

Pendekatan *Rational Emotive* membutuhkan waktu yang relatif singkat atau *short term* dari pendekatan lain, yang disesuaikan dengan situasi dan masalah yang dihadapi setiap individu. Teknik yang

⁴⁴Totok Agus Suryanto, *Memahami Bimbingan Dan Konseling Belajar* (Jawa Barat: Cv Adanu Abhimata, 2020), 27.

⁴⁵Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, (Yogyakarta; Seven Books 2019) 27.

⁴⁶Totok S. Wiryasaputra, 222.

diterapkan memiliki tujuan untuk menghilangkan pikiran atau keyakinan yang tidak rasional dan belajar serta melatih perilaku yang lebih sehat.⁴⁷Oleh karena itu, dalam proses konseling pastoral, konselor dapat memanfaatkan teknik *Rational Emotive* yang bertujuan utama untuk memberikan kekuatan bagi konseli untuk menerima dan melatih tingkah laku yang sehat sebagai tanggung jawab hidup dengan pendekatan jangka waktu pendek.

2. Teknik Konseling Pendekatan Rational Emotive

Pendekatan konseling *Rational Emotive* (*Rational Emotive Behavioral Therapy*) Merupakan salah satu metode Konseling yang diperkenalkan oleh Albert Ellis pada tahun 1955, metode ini menekankan bahwa cara berfikir seseorang berperan dalam mempengaruhi emosi dan perilakunya. Sasaran utamanya adalah untuk mengubah pemikiran yang tidak logis menjadi pemikiran yang lebih rasional guna menghasilkan emosi dan perilaku yang positif.⁴⁸

Teknik *Rational Emotive* memiliki tiga sasaran utama, yaitu: pertama, membantu konseli memahami pemikiran internal mereka. Kedua, mendukung konseli untuk menganalisis kognitif, emosi dan tindakan mereka. Ketiga, mengarahkan konseli tentang prinsip *rational behavioral Therapy* sehingga mereka dapat lebih mandiri dan

⁴⁷Totok S. Wiryasaputra, 223.

⁴⁸Gerald Corey, *Teori Dan Praktik Konseling Dan Psikoterapi*, (Boston 2017).

efektif dimasa depan tanpa perlu bantuan konselor atau pendeta.⁴⁹ pada proses konseling pastoral, teknik *Rational Emotive Behavioraal Teraphy* (REBT) diterapkan kepada konseli untuk menyadarkan mereka bahwa konseli dapat menjalani hidup yang lebih logis dan lebih baik. selain itu, terapi ini juga mengarahkan mereka untuk memahami kesalahan dalam cara befikir mereka agar dapat mengursngiemosinegatif. Selanjutnya terapi ini membantu konseli untuk mengatasi pola pikir yang buruk dan perilaku yang menyimpang, serta memberikan motivasi agar konseli menjadi lebih toleran terhadap diri mereka sendiri, orang-orang disekitarnya serta lingkungan mereka.⁵⁰

3. Tahapan REBT

a. Tahapan Pertama (*Beginning stage*)

Dalam fase ini berfungsi sebagai dasar awal untuk membangun kedekatan dan kesepakatan sebagai landasan untuk kegiatan terapi selanjutnya.

b. Tahap menengah (*middle stage*)

Pada fase ini merupakan langkah yang memerlukan banyak waktu dan upaya. Ini berarti bahwa pada tahap ini, konselor dan konseli berusaha keras untuk mengidentifikasi isu, serta berusaha mencari solusi.

⁴⁹Case Ellis, A., dan Wilde, I, *Studies In Rational Emotive Behavior Teraphy With Cidren and Adolescents* (New York: Springer publishing company, 2002), 270.

⁵⁰Latipun, *Psikologi Konseling*, 203.

c. Tahap akhir

Pada fase akhir ini, konselor mengakhiri seluruh rangkaian pertemuan. Di bagian ini, ada dua kegiatan utama yang harus dikerjakan yang pertama adalah memberikan penjelasan kepada konseli tentang cara menghindari pengulangan kesalahan yang sama di masa depan. Kemudian yang kedua ialah menyelesaikan sesi konseling tersebut.⁵¹

D. Perencanaan layanan Konseling

Perencanaan dalam konseling adalah tahapan yang dikerjakan oleh konselor untuk merancang aktivitas layanan konseling yang akan diadakan. Menurut Le Breton dalam karya La Ode Kamalia, perencanaan merupakan suatu tugas yang berkaitan dengan pengaturan konsep dan kegiatan yang akan diimplementasikan untuk mencapai target yang lebih baik.⁵²

Perencanaan merupakan suatu proses yang kontinu. Dalam hal ini bahwa perencanaan adalah mengantisipasi dan mempersiapkan berbagai kemungkinan, atau mencoba untuk menilai dan mengatur kemungkinan-kemungkinan yang mungkin muncul. Proses perencanaan dilakukan terutama karena adanya kebutuhan untuk menganalisis situasi dan

⁵¹<https://doi.org/https://bkpemula.com/2011/12/13/rational-emotive-therapy/>.

⁵² La Ode Kamalia, *Perencanaan & Evaluasi Kesehatan* (Bandung: Media Sains Indonesia, 2021), 2.

memilih langkah-langkah untuk bertindak.⁵³

Keterampilan dalam merencanakan konseling menurut Nelson Jones memungkinkan konseli untuk menentukan tindakan mana yang akan diterapkan untuk mencapai tujuan tertentu dan pada waktu yang tepat. Ada berbagai faktor yang mempengaruhi pilihan untuk menerapkan suatu rencana. Keterampilan dalam merencanakan konseling memfasilitasi kerjasama antara konselor dan konseli dalam menetapkan agenda dalam setiap sesinya.

Perencanaan adalah salah satu cara untuk menjamin keberhasilan proses konseling dengan memeriksa setiap tahapan yang ada dalam proses konseling tersebut. Merencanakan berarti memaksimalkan semua sumber daya potensi yang diperoleh selama proses konseling agar dapat mengawasi dan mengevaluasi efektivitas langkah-langkah yang diambil dalam jalannya proses konseling.⁵⁴

Dalam tahapan program layanan konseling pastoral tahap awal dimulai dengan perencanaan. Berikut adalah langkah-langkah yang perlu diambil dalam tahapan perencanaan yaitu:

1. Asesmen kebutuhan individu dan lingkungannya

Proses perencanaan program layanan konseling dimulai dengan penilaian terhadap kebutuhan individu serta lingkungan sekitar. Dalam

⁵³ Nurihsan, *Strategi Layanan & Konseling* (Bandung: Refika Aditama, 2017), 34–35.

⁵⁴ Muhammad Andri Setiawan dan Karyono Ibnu Ahmad, *Keterampilan Komunikasi Konseling Qur'an: Berbicara Dari Hati Ke Hati* (Yogyakarta: Deepublish, 2021), 392–93.

konteks ini, penilaian kebutuhan individu berfokus pada identifikasi ciri-ciri atau masalah yang dialami oleh konseli dan harapan mereka terhadap program bimbingan konseling. asesmen individu menyangkut tentang pengenalan diri pribadi serta harapan orang tua dan individu itu sendiri. Terdapat lima informasi yang digali dalam asesmen yaitu:

- a. Analisis yang dilakukan adalah analisis mengenai permasalahan yang dihadapi konseli saat ini. Dalam konteks ini, analisis yang akan dilakukan berfokus pada perilaku bermasalah yang ditunjukkan oleh konseli.
- b. Analisis perilaku yang didalamnya terdapat masalah konseli. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengidentifikasi peristiwa yang memicu perilaku tersebut serta dampaknya terhadap masalah yang dihadapi konseli.
- c. Analisis control diri, yaitu proses penelusuran perilaku beresajaah untuk menemukan akar dari masalah tersebut.
- d. Analisis hubungan sosial, berkaitan dengan interaksi konseli dengan lingkungan tempat tinggalnya serta bagaimana interaksi tersebut berhubungan dengan masalah yang sedang dihadapi.

2. Perumusan Tujuan Konseling Pastoral

secara umum layanan bimbingan konseling diselenggarakan di sekolah bahkan dalam lingkup masyarakat dengan tujuan agar dapat

menolong setiap individu melaksanakan tugas-tugas perkembangannya secara optimal sehingga dapat mencapai apa yang dibutuhkan.

3. Perencanaan Layanan Konseling

berdasarkan hasil asesmen kebutuhan individu dan lingkungannya serta pemerhatian tujuan program dapat dilakukan layanan konseling dengan melihat bahwa konselor perlu untuk mengemukakan dasar pentingnya layanan konseling. Diperlukan juga deskripsi kebutuhan Diana dikemukakan rumusan hasil asesmen kebutuhan individu dan lingkungannya kedalam rumusan perilaku yang diharapkan oleh individu.

Berdasarkan pemaparan hasil asesmen kebutuhan yang sudah dilakukan kemudian dirumuskan tujuan pastoral konseling yang akan dicapai yang ingin dicapai setelah memperoleh pelayanan bimbingan konseling. Rencana operasional; (*action Plan*) dibutuhkan untuk menjaga pelaksanaan yang akan dilakukan bagi pengembangan diri dari berbagai aspek kepribadian individu dapat dilaksanakan dan efisien. Rencana operasional yang mungkin dapat dilakukan yaitu menetapkan aktivitas layanan konseling didasarkan pada tujuan yang diharapkan, menetapkan perencanaan, menetapkan waktu untuk melakukan layanan konseling, dan menyediakan sarana dan prasarana yang diperlukan dalam proses layanan konseling yang akan dilakukan. Dalam hal ini dibutuhkan juga

persetujuan dari berbagai pihak yang ikut dalam layanan konseling dapat berjalan dengan baik.