

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konsep Dasar Pastoral Konseling

1. Pengertian Pastoral Konseling

Istilah *pastoral* memiliki makna yang kaya dalam tradisi spiritual dan pelayanan keagamaan, khususnya dalam konteks Kristen. Secara etimologis, kata ini berasal dari bahasa Yunani *poimēn*, yang berarti “gembala”. Dalam perkembangan bahasa Latin, istilah ini kemudian menjadi *pastor*, yang merujuk pada peran seorang pemelihara domba.¹⁰ Dalam praktik keagamaan, terutama dalam Kekristenan, istilah ini diadopsi untuk menggambarkan figur pemimpin rohani yang bertugas menggembalakan umat, tidak hanya dalam arti fisik, tetapi secara spiritual, moral, dan emosional.¹¹

Gambaran gembala dalam konteks ini bukan sekadar metafora, melainkan fondasi teologis bagi model pelayanan yang menekankan kehadiran, pengorbanan, dan empati. Dalam Injil Yohanes 10:11, Yesus menyatakan, “Akulah gembala yang baik. Gembala yang baik memberikan nyawanya bagi domba-dombanya”.¹² Ayat ini menjadi

¹⁰Charles V. Gerkin, *An Introduction to Pastoral Care* (Nashville: Abingdon Press, 1997), 12.

¹¹Daniel J. Louw, *Pastoral Hermeneutics: A Theory for the Practice of Pastoral Care and Counseling* (Cape Town: Lux Verbi, 2000), 26–27.

¹²“Alkitab, Yohanes 10:11, Terjemahan Baru (Lembaga Alkitab Indonesia)”.

pusat pemahaman mengenai pastoral sebagai bentuk pelayanan yang dilandasi kasih tanpa syarat dan kesiapan untuk berkorban demi kesejahteraan rohani umat. Oleh karena itu, dalam teologi Kristen, Yesus dipandang sebagai *Pastoral Sejati*, teladan utama bagi setiap pelayan rohani dalam menjalankan tugas kegemalaan.¹³

Pelayanan pastoral merupakan respons atas panggilan Tuhan untuk melayani sesama dengan kasih dan kesetiaan. Menurut John T. McNeill, pelayanan pastoral merupakan bagian integral dari sejarah *cura animarum*, atau “perawatan jiwa”, yang telah menjadi inti dari pelayanan gereja sejak masa awal.¹⁴ Seorang pelayan pastoral tidak sekadar bertindak sebagai penyampai doktrin, tetapi lebih sebagai pendamping spiritual yang hadir di tengah-tengah kehidupan umat, mendengarkan pergumulan mereka, memberikan penguatan, serta menuntun mereka kepada pemulihan dan kedamaian batin.

Dalam konteks pelayanan yang lebih luas, pastoral dipahami sebagai bentuk pelayanan holistik. Artinya, fokus pelayanan tidak hanya pada aspek spiritual atau religius, melainkan juga mencakup aspek psikologis, sosial, dan eksistensial. Carrie Doehring menekankan bahwa dalam pendekatan pastoral modern, perhatian terhadap kondisi

¹³Thomas C. Oden, *Pastoral Theology: Essentials of Ministry* (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1983), 45.

¹⁴John T. McNeill, *A History of the Cure of Souls* (New York: Harper & Row, 1951), 17.

emosional, trauma, serta konflik batin individu menjadi bagian tak terpisahkan dari pelayanan yang menyeluruh.¹⁵ Pendampingan pastoral yang efektif melibatkan kepekaan terhadap pengalaman manusia, termasuk penderitaan, kegagalan, dan pencarian makna hidup.

Pelayanan pastoral, dalam bentuk paling nyata, hadir melalui tindakan-tindakan konkret seperti kunjungan kepada jemaat yang sakit atau berduka, mendengarkan individu yang mengalami krisis identitas atau kehilangan arah, serta memberi penguatan iman dalam situasi ketidakpastian. Kehadiran yang konsisten dan empatik menjadi sarana utama dalam membangun hubungan pastoral yang autentik.¹⁶ Dalam model ini, pelayan pastoral dipanggil untuk menjadi *ikon kehadiran Allah* di tengah umat, menghadirkan penghiburan dan harapan di saat umat menghadapi kesulitan.

Meskipun pelayanan pastoral secara tradisional dilakukan oleh tokoh agama seperti pendeta, imam, atau rabi, perkembangan teologi pastoral kontemporer menunjukkan bahwa siapa pun yang memiliki pelatihan dan pemahaman yang memadai dalam bidang ini dapat menjalankan pelayanan tersebut secara profesional. Ini termasuk konselor pastoral, pekerja sosial gerejawi, serta pendamping rohani

¹⁵Carrie Doehring, *The Practice of Pastoral Care: A Postmodern Approach* (Louisville: Westminster John Knox Press, 2006), 14.

¹⁶Stephen Pattison, *A Critique of Pastoral Care* (London: SCM Press, 2000), 65.

dalam lembaga pendidikan atau kesehatan. Daniel Louw dalam *Pastoral Hermeneutics* menekankan pentingnya pendekatan interdisipliner dalam pelayanan pastoral masa kini, menggabungkan teologi, psikologi, dan antropologi sebagai kerangka refleksi.¹⁷

Salah satu elemen utama dari pelayanan pastoral adalah relasi. Pendampingan yang bermakna hanya dapat terjadi dalam konteks hubungan yang dibangun di atas dasar kepercayaan, empati, dan penghormatan terhadap integritas pribadi individu. Oleh sebab itu, pelayanan pastoral menuntut bukan hanya kemampuan teologis, tetapi juga kompetensi dalam mendengarkan secara aktif, membaca dinamika emosi, dan membimbing dengan bijak. Thomas C. Oden menyatakan bahwa pastoral sejati tidak bisa dilepaskan dari kemampuan untuk memahami jiwa manusia secara mendalam serta menghubungkan kebutuhan batin tersebut dengan kasih dan kebenaran ilahi.¹⁸

Dalam terang tradisi gereja dan perkembangan ilmu pastoral modern, pelayanan pastoral bukan hanya relevan dalam konteks institusional, tetapi juga semakin dibutuhkan dalam masyarakat yang kompleks dan plural seperti saat ini. Kehadiran pendamping spiritual yang mampu menjangkau sisi terdalam eksistensi manusia merupakan

¹⁷Louw, *Pastoral Hermeneutics: A Theory for the Practice of Pastoral Care and Counseling*, 44–47.

¹⁸Oden, *Pastoral Theology: Essentials of Ministry*, 68–70.

bentuk pelayanan yang menjawab kebutuhan zaman: keterasingan, krisis identitas, serta pergumulan makna dalam dunia yang semakin individualistik. Oleh karena itu, pastoral bukan sekadar bagian dari liturgi atau ritual keagamaan, melainkan praktik teologis yang hidup dan berdampak nyata dalam kehidupan sehari-hari umat.

2. Pengertian Konseling

Istilah Pastoral dikatakan sebagai pastor “gembala” dalam bahasa Latin. Padanan dalam bahasa Yunaninya adalah poimen. Jadi pelayanan pastoral dapat diartikan sebagai penggembalaan. Suatu penggembalaan dikatakan sebagai pemeliharaan.

Adapun tanggungjawab seorang gembala yakni menjaga. Kemudian dalam pemeliharaan itu bukan hanya masalah spiritual. Melainkan penggembalaan mencakup kehidupan manusia dengan keseluruhan yakni, dari aspek jasmani, mental dan spiritual, yang menjadi titik pemeliharaan oleh gembala.

Bahkan menurut Bons-Strom, tanggungjawab seorang gembala ialah 1) mencari dan mengunjungi anggota jemaat satu per satu, 2) memberitakan kabar kebenaran Tuhan bagi semua orang di tengah kondisi dan kehidupan individu, 3) melayani semua orang sama seperti Yesus melayani mereka, serta 4) membuat orang sadar akan kepercayaan

sehingga melalui semua itu mereka mempraktekannya dalam situasi kehidupan.¹⁹

Dari bentuknya, ada dua jenis penggembalaan, yakni penggembalaan umum dan penggembalaan khusus. Penggembalaan umum berarti pemeliharaan yang diperuntukkan kepada semua anggota jemaat secara kolektif (perhatian secara menyeluruh). Contoh penggembalaan umum adalah pelayanan firman Tuhan (khotbah) dalam ibadah, kunjungan ke jemaat, seminar, katekisasi dalam berbagai bentuknya (baptisan, pernikahan, dll.). Tujuan penggembalaan secara umum adalah untuk menjaga, memelihara dan membangun iman jemaat.

Penggembalaan khusus yaitu penggembalaan yang dilakukan oleh gembala kepada anggota jemaat secara pribadi (satu atau beberapa orang) dalam bentuk konseling, pengakuan dosa, atau penyelesaian masalah diantara jemaat. Penggembalaan khusus juga diberikan jika terdapat anggota memberikan suatu pengajaran yang keliru terhadap anggota jemaat. Penggembalaan secara khusus dilakukan dalam konteks kasih sehingga teguran dan disiplin yang diberikan dapat dilihat sebagai kasih Allah serta tidak dimaksudkan untuk mempermalukan mereka yang digembalakan.

¹⁹Daniel Ronda, *Pengantar Konseling Pastoral* (Bandung: IKAPI, 2015), 22–23.

Jadi konseling pastoral ialah berupa pelayanan pertolongan dimana didalamnya melakukan penggembalaan untuk menumbuhkan spiritualitas seseorang dengan melibatkan Tuhan dalam proses konseling pastoral. Adapun tujuan konseling pastoral sebagai berikut:

- a. Memfasilitasi kepada perubahan.
- b. Menopang seseorang dalam memperbaiki sudut pandang kehidupan yang dapat merusak kebahagiaan.
- c. Mencari tahu hal yang sedang terjadi.
- d. Menolong seseorang agar merasakan kenyamanan, atau membantu konseli agar mempunyai tekad untuk menolong dirinya dalam menghadapi permasalahan.²⁰

Kemudian fungsi konseling pastoral yaitu:

- a. Menyembuhkan (*healing*) Menyembukan ialah bagian dari inti pastoral yakni mereduksi bagian permasalahan yang kemudian membantu konseling menemukan makna sesungguhnya yang dapat membawanya pada keadaan yang jauh lebih baik dari sebelumnya.
- b. Menopang (*sustaining*) Artinya membantu konseling dalam menghadapi masalah dengan tujuan untuk pemulihan.

²⁰Julianto Simanjuntak, *Perlengkapan Seorang Konselor* (Tangerang: Pelikan Indonesia, 2014),

- c. Membimbing (*guiding*) Yaitu membimbing konseli ketika merasa bimbang untuk menemukan makna sesungguhnya.
- d. Pendamaian (*reconciliation*) Artinya menumbuhkan kembali relasi konseling terhadap orang lain, bahkan terhadap Tuhan.²¹

B. Prinsip-prinsip Konseling Pastoral

Adapun yang membedakan konseling pastoral dan konseling sekuler adalah konseling sekuler berpusat pada sikap dari manusia (*antroposentris*) serta berasal dari sumber pengetahuan dan pengalaman manusia (*humanis*). Sedangkan konseling Kristen atau konseling pastoral berpusat kepada Tuhan (*Theosentris*), dengan pengetahuan yang bersumber dari Allah, seorang konselor Kristen percaya bahwa dari Alkitab Allah memberikan prinsip kepada manusia sebagaimana manusia hidup.²² Berikut beberapa prinsip konseling pastoral.

1. Konseling pastoral merupakan pelayanan yang dilakukan oleh seorang pelayan atau hamba Tuhan yang diberikan kepercayaan untuk melayani sesuai ajaran firman Tuhan.
2. Konseling pastoral merupakan pelayanan mutlak yang bergantung dari pada Roh Kudus. Roh Kudus selalu menjadi bagian utama dalam setiap

²¹<https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/05/31/prosedur-umum-pelayanan-bimbingan-dankonseling/>.

²²Tony Tedjo, *Konseling Kristen* (Yogyakarta: ANDI, 2020), 16.

proses pelayanan konseling (2 Kor. 3:5-6).

3. Konseling pastoral merupakan pelayanan yang dilakukan dengan dasar Alkitabiah. Sebagai konselor Kristen, kebenaran Firman Tuhan tidak hanya sampai pada menuntun selama proses konseling serta pelayanan yang dilakukan tentang spiritualitas konseling, tetapi pada setiap bagian proses konseling (metode, respon, pendekatan, nasihat, penafsiran, dan sikap).
4. Konseling pastoral merupakan pelayanan teologis yang mempunyai integritas dengan ilmu pengetahuan psikologis.

Berdasarkan prinsip dasar konseling pastoral, dapat memberikan pemahaman terhadap setiap orang bahwa pelayanan konseling pastoral merupakan proses konseling yang didasari dengan pemahaman Alkitabiah dan psikologis serta tuntunan Roh Kudus dengan tujuan pemberian bantuan terhadap mereka yang berada dalam setiap keterpurukan.²³

Konseling pastoral merupakan bentuk pelayanan rohani yang dijalankan oleh seorang pelayan atau hamba Tuhan yang dipanggil untuk melayani berdasarkan otoritas firman Tuhan. Pelayanan ini tidak sekadar bersifat fungsional, tetapi berakar pada panggilan spiritual untuk menyertai

²³Yosua Sibarani, "Konseling Pastoral Bagi Remaja Korban Kekerasan Fisik Pada Masa Pandemi Covid-19," *DUNAMOS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 2, no. 2 (February 25, 2022): 29–49, <https://jurnal.sthappyfamily.ac.id/index.php/jtpkd/article/view/11>.

umat dalam menghadapi pergumulan hidup secara rohani dan emosional. Seorang pelayan yang terlibat dalam konseling pastoral bertindak bukan hanya atas dasar kapasitas personal, melainkan sebagai wakil Allah dalam menghadirkan kehadiran-Nya yang menyejukkan di tengah penderitaan manusia.²⁴

Prinsip utama dalam konseling pastoral adalah ketergantungan mutlak pada karya Roh Kudus. Roh Kudus diyakini sebagai agen utama dalam proses konseling, yang memberi hikmat, kekuatan, dan kepekaan spiritual kepada konselor dalam menghadapi kompleksitas masalah yang dialami konseli. Sebagaimana ditegaskan dalam 2 Korintus 3:5-6, kecakapan pelayanan tidak berasal dari diri sendiri, melainkan dari Allah yang memampukan seseorang menjadi pelayan perjanjian baru². Kehadiran Roh Kudus bukan hanya menjadi bagian dari spiritualitas konselor, tetapi menjadi kekuatan transformatif yang memungkinkan proses konseling menghasilkan pemulihan yang sejati.²⁵

Konseling pastoral juga bertumpu pada landasan Alkitabiah. Firman Tuhan menjadi sumber utama dalam menuntun pendekatan, isi nasihat, serta kerangka berpikir konselor. Sebagai pelayanan yang berbasis iman, setiap elemen dalam konseling—baik metode, pendekatan, maupun sikap—

²⁴David G. Benner, *Strategic Pastoral Counseling: A Short-Term Structured Model* (Grand Rapids: Baker Books, 2003), 17.

²⁵Benner, *Strategic Pastoral Counseling: A Short-Term Structured Model*, 17.

harus dikaji dan dikembangkan dalam terang kebenaran Alkitab.²⁶ Hal ini menjadikan konseling pastoral berbeda dari bentuk konseling sekuler, karena bertujuan tidak hanya pada penyelesaian masalah emosional, tetapi juga pada pembaruan rohani dan relasi dengan Tuhan.

Namun demikian, pelayanan konseling pastoral tidak menutup diri dari ilmu pengetahuan modern, khususnya psikologi. Konseling pastoral adalah pelayanan teologis yang berintegrasi dengan disiplin psikologi, sehingga menghasilkan pendekatan yang holistik dan kontekstual. Integrasi ini bukan upaya mencampurkan iman dan ilmu, melainkan untuk memperkuat efektivitas pelayanan melalui pemahaman mendalam tentang kondisi psikis manusia.²⁷ Dalam praktiknya, pemahaman psikologis dapat membantu konselor pastoral mengenali dinamika kejiwaan konseli, seperti trauma, depresi, atau kecemasan, dan meresponsnya dengan pendekatan yang sesuai dan penuh empati.²⁸

Berdasarkan prinsip-prinsip dasar tersebut, konseling pastoral dapat dipahami sebagai pelayanan yang menyatukan tiga elemen utama: dasar Alkitabiah, tuntunan Roh Kudus, dan integrasi psikologi. Tujuan utamanya adalah untuk mendampingi dan membantu individu yang tengah berada

²⁶Emmanuel Y. Lartey, *In Living Color: An Intercultural Approach to Pastoral Care and Counseling* (London: Jessica Kingsley Publishers, 2003), 41.

²⁷Gary R. Collins, *Christian Counseling: A Comprehensive Guide* (Nashville: Thomas Nelson, 2007), 33.

²⁸Mark R. McMinn, *Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling* (Carol Stream: Tyndale House Publishers, 1996), 25.

dalam kondisi keterpurukan, krisis, atau kesulitan eksistensial. Dalam pendekatan yang transformatif dan empatik, konseling pastoral tidak hanya menjadi sarana penyembuhan emosional, tetapi juga menjadi jalan bagi pemulihan rohani dan rekonsiliasi dengan Allah dan sesama.

C. Strategi dalam Perencanaan Konseling

Berbicara tentang konseling tidak bisa terlepas dari pendidikan, karena bimbingan dan konseling ada di dalam pendidikan. Pendidikan bertolak dari hakikat manusia dan merupakan upaya membantu manusia untuk menjadi apa yang bisa dia perbuat dan bagaimana dia harus menjadi (*becoming*) dan berada (*being*). Pendidikan adalah persoalan fokus dan tujuan. Mendidik berarti bertindak secara bertujuan dalam mempengaruhi perkembangan manusia, tindakan mendidik adalah pilihan moral dan bukan pilihan teknis belaka. Ada tiga fungsi pendidikan yaitu fungsi pengembangan, membantu individu mengembangkan diri sesuai dengan fitrahnya (potensi), peragaman (diferensiasi), membantu individu memilih arah perkembangan yang tepat sesuai dengan potensinya, dan integrasi, membawa keragaman perkembangan ke arah tujuan yang sama sesuai dengan hakikat manusia untuk menjadi pribadi utuh (*kaffah*).²⁹

Dalam upaya membantu individu mewujudkan pribadi utuh,

²⁹S. Kartadinata, "Teori Bimbingan Dan Konseling. Seri Landasan Dan Teori Bimbingan Dan Konseling," *Epi. Edu* (2007).

bimbingan dan konseling peduli terhadap pengembangan kemampuan nalar yang kreatif untuk hidup baik dan benar. Upaya bimbingan dalam merealisasikan fungsi-fungsi pendidikan seperti disebutkan terarah kepada upaya membantu individu, dengan kemotekaran nalarinya, untuk memperhalus (refine), menginternalisasi, memperbaharui, dan mengintegrasikan sistem nilai ke dalam perilaku mandiri.

Dalam upaya semacam itu, konseling amat mungkin menggunakan berbagai metode dan teknik psikologis, untuk memahami dan memfasilitasi perkembangan individu, akan tetapi tidak berarti bahwa bimbingan dan konseling adalah psikologi terapan, karena bimbingan dan konseling tetap bersandar dan terarah kepada pengembangan manusia sesuai dengan hakikat eksistensialnya. Bimbingan dan konseling tidak cukup bertopang pada kaidah-kaidah psikologis melainkan harus mampu menangkap eksistensi manusia sebagai makhluk Allah Yang Maha Kuasa. Keberadaan bimbingan dan konseling dalam pendidikan merupakan konsekuensi logis dari hakikat dan makna pendidikan itu sendiri.

Keterampilan mendasar yang harus dimiliki seorang konselor adalah:

1. Hadir dan peduli

Kehadiran konselor sangat dibutuhkan dalam sebuah proses konseling, kehadiran tidak hanya dilihat secara fisik semata. Namun meliputi totalitas secara keseluruhan yang ada dalam diri konselor. Totalitas menunjukkan kesiapan konselor dalam menangkap

permasalahan konseli. Kehadiran konselor juga ditunjukkan dalam ekspresi wajah dan bahasa tubuh yang sangat mendukung untuk konseli merasa diterima dengan baik oleh konselor.

2. Memperhatikan/mendengarkan

Pada saat kita sebagai manusia menghadapi krisis-krisis berat, maka kehadiran orang lain sebagai pendamping dapat mempunyai makna yang mendalam. Pada situasi lain seseorang yang menghadapi krisis dapat merasakan didukung dan dihibur jikalau ada orang lain yang mendengarkannya dengan penuh perhatian. Sebaliknya jika seseorang yang sedang menghadapi krisis tidak diperhatikan oleh orang lain dan tidak didengarkan dengan penuh perhatian maka pengaruh penyesuaian dan pengembangan selanjutnya bagi individu tersebut akan sangat buruk.

Seorang konselor tidak mungkin memberi tanggapan yang tepat terhadap komunikasi konseli dan terhadap masalah-masalahnya jika dia tidak memperhatikan dan mendengarkan dengan baik apa yang dikatakan konseli. Penolong yang baik adalah orang yang mempunyai daya persepsi yang tinggi baik terhadap konseli maupun terhadap dirinya sendiri. Dengan kata lain seorang konselor yang baik mempunyai kepekaan yang tinggi dan memperhatikan dengan seksama pesan konseli. Dia juga menyadari perasaan dan pemikiran sendiri dan pengaruhnya pada konseling.

3. Memperhatikan

Berarti berorientasi pada konseling Proses memperhatikan membantu dua hal yaitu proses pembinaan hubungan kerja yang baik antara konselor dan konseling serta proses pengumpulan data yang diperlukan untuk memahami dan merumuskan masalah konseling. Pengumpulan data tersebut diadakan bersama dengan konseling.

4. Komunikasi Lisan

Proses mendengarkan Secara sederhana dapat dikatakan bahwa ada 3 (tiga) unsur dalam proses komunikasi yaitu: pengirim, pesan, dan penerima. Tidak jarang terjadi bahwa ada jurang antara pengirim dan penerima sehingga pesan yang ingin disampaikan oleh pengirim tidak diterima secara tepat. Berbagai reaksi emosional dapat timbul sebagai akibat jurang tersebut. Misalnya; salah paham, kegelisahan, rasa kurang aman, kekecewaan, perasaan marah, dan sebagainya. Tentu perasaan tersebut akan menghambat proses konseling.

D. Orientasi Seksual Gay

Orientasi seksual merupakan aspek penting dalam identitas seseorang yang mencakup ketertarikan emosional, romantis, dan seksual terhadap individu lain. Dalam literature ilmiah, orientasi seksual diklasifikasikan dalam beberapa kategori, antara lain heteroseksual, homoseksual (termasuk gay dan lesbian), biseksual, dan aseksual. Istilah “gay” merujuk pada

individu, khususnya laki-laki, yang memiliki ketertarikan emosional dan seksual terhadap sejenis.³⁰ Orientasi ini tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan merupakan hasil dari interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis, dan sosial.

1. Perspektif Psikologi

Dari sudut pandang psikologi perkembangan, orientasi seksual merupakan bagian dari proses identitas seksual yang berkembang secara bertahap sejak masa anak-anak hingga dewasa. Erik Erikson menyatakan bahwa pencarian identitas, termasuk identitas seksual, merupakan salah satu tugas utama perkembangan psikososial individu.³¹ Seseorang yang mengidentifikasi diri sebagai gay melalui proses refleksi personal terhadap perasaan, pengalaman seksual, dan dinamika sosial yang ia alami. Dalam hal ini, homoseksualitas bukanlah suatu pilihan, melainkan hasil dari interaksi faktor internal dan eksternal yang membentuk pemahaman seseorang tentang dirinya.

Sigmund Freud, meskipun tidak secara eksplisit mendukung homoseksualitas, menyatakan bahwa setiap individu memiliki potensi biseksual pada tahap awal perkembangan psiko-seksualnya. Dalam beberapa kasus, orientasi homoseksual muncul sebagai hasil dari konflik

³⁰John W. Santrock, *Life-Span Development* (New York: McGraw-Hill, 2015), 434.

³¹Erik H. Erikson, *Identity: Youth and Crisis* (New York: Norton, 1968).

dalam hubungan dengan orang tua, khususnya dengan ayah atau ibu.³² Namun, teori Freud kemudian banyak dikritik karena tidak didasarkan pada bukti empiris yang kuat dan cenderung patologis dalam melihat homoseksualitas.

Pandangan modern dalam psikologi menolak anggapan bahwa homoseksualitas merupakan gangguan atau kelainan. American Psychiatric Association (APA) telah secara resmi menghapus homoseksualitas dari *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)* sejak edisi ke-3 pada tahun 1973.³³ Sejak saat itu, orientasi seksual gay dipahami sebagai variasi alami dari ekspresi seksual manusia, bukan sebagai sesuatu yang perlu “disembuhkan”.

2. Perspektif Biologis dan Sosial

Sejumlah studi ilmiah juga menunjukkan bahwa faktor biologis berperan dalam pembentukan orientasi seksual. Penelitian genetika menunjukkan bahwa ada keterkaitan antara orientasi homoseksual dengan faktor keturunan, meskipun tidak ditemukan satu gen khusus yang sepenuhnya menentukan orientasi seksual seseorang.³⁴ Faktor hormonal selama masa kehamilan juga diyakini mempengaruhi

³²Sigmund Freud, “Three Essays on the Theory of Sexuality,” in *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (London: Hogarth Press, 1953).

³³American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (Washington DC: APA, 1973).

³⁴Brian S. Mustanski et al., “A Genomewide Scan of Male Sexual Orientation,” *Human Genetics* 116, no. 4 (March 12, 2005): 272–278, <http://link.springer.com/10.1007/s00439-004-1241-4>.

perkembangan otak janin, yang dapat berdampak pada orientasi seksual di kemudian hari.³⁵

Di sisi lain, faktor sosial dan lingkungan juga memiliki pengaruh. Teori belajar sosial menekankan bahwa pengalaman masa kecil, pengaruh kelompok sebaya, dan hubungan dengan signifikan dapat membentuk preferensi seksual. Namun, teori ini lebih menekankan pengaruh penguatan sosial terhadap perilaku seksual dan bukan terhadap identitas orientasi seksual itu sendiri.³⁶

3. Perspektif Sosial dan Budaya

Orientasi seksual gay tidak hanya bersifat biologis dan psikologis, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh norma sosial dan budaya di mana individu berada. Dalam banyak masyarakat, homoseksualitas masih dianggap tabu atau bertentangan dengan nilai-nilai tradisional dan keagamaan. Pandangan ini menyebabkan individu dengan orientasi gay sering mengalami diskriminasi, penolakan sosial, dan marginalisasi.

Stigma yang melekat pada orientasi seksual non-heteronormatif menyebabkan tekanan psikologis yang signifikan, termasuk kecemasan, depresi, dan konflik identitas. Teori *Minority Stress* yang dikemukakan oleh Ilan Meyer menjelaskan bahwa individu dari kelompok minoritas

³⁵Qazi Rahman and Glenn D. Wilson, "Born Gay? The Psychobiology of Human Sexual Orientation," *Personality and Individual Differences* 34, no. 8 (June 2003): 1337–1382, <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S019188690200140X.rah>

³⁶Albert Bandura, *Social Learning Theory* (Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1977).

seksual menghadapi tambahan akibat pengalaman diskriminasi, pelecehan, dan eksklusi sosial yang bersifat kronis.³⁷ Hal ini menjelaskan mengapa dukungan sosial dan penerimaan dari lingkungan menjadi sangat penting dalam proses penerimaan diri bagi individu gay.

4. Implikasi Pastoral dan Etika

Dalam konteks pelayanan pastoral, penting untuk memahami bahwa individu dengan orientasi seksual gay bukan hanya objek perdebatan moral atau teologis, melainkan pribadi yang memiliki pengalaman spiritual, emosional, dan sosial yang kompleks. Pelayanan yang bersifat pastoral tidak seharusnya menekankan pada perubahan orientasi, melainkan pada pendampingan, penerimaan, dan penyembuhan batin melalui kasih dan empati.³⁸

Gereja dan pelayan pastoral diharapkan mampu menciptakan ruang aman (safe space) bagi individu dengan orientasi seksual minoritas untuk bertumbuh dalam iman, tanpa merasa dihakimi atau dikucilkan. Prinsip *Imago Dei*—bahwa setiap manusia diciptakan menurut gambar dan rupa Allah—harus menjadi dasar dalam memperlakukan semua individu, termasuk mereka yang memiliki orientasi seksual berbeda.³⁹

³⁷Siang-Yan Tan, *Counseling and Psychotherapy: A Christian Perspective* (Grand Rapids: Baker Academic, 2011), 206–207.

³⁸Tan, *Counseling and Psychotherapy: A Christian Perspective*.

³⁹Stanley J. Grenz, *Welcoming but Not Affirming: An Evangelical Response to Homosexuality* (Louisville: Westminster John Knox Press, 1998), 125.

Orientasi seksual gay merupakan bagian dari keberagaman manusia yang dipengaruhi oleh berbagai faktor biologis, psikologis, dan sosial. Pandangan modern tidak lagi memandang homoseksualitas sebagai penyimpangan, melainkan sebagai ekspresi identitas seksual yang sah. Dalam pelayanan pastoral, pemahaman yang mendalam terhadap kondisi psikologis dan sosial individu gay sangat penting agar pelayanan yang diberikan dapat benar-benar menjawab kebutuhan mereka secara kontekstual, dan empatik.

E. Metode Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) atau Terapi Perilaku Kognitif merupakan pendekatan psikoterapi yang dikembangkan dengan menggabungkan dua model terapi besar: terapi perilaku (*behavioral therapy*) dan terapi kognitif (*cognitive therapy*). *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) lahir dari kebutuhan untuk menangani gangguan emosional dan psikologis secara lebih sistematis, dengan landasan teoritis yang kuat dan pendekatan yang berbasis bukti (*evidence-based*). Pendekatan ini memiliki pengaruh besar dalam dunia psikologi klinis dan konseling karena efektivitasnya dalam mengatasi berbagai gangguan mental.

Sejarah perkembangan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) tidak lepas dari kontribusi dua tokoh utama: Albert Ellis dan Aaron T. Beck. Ellis dikenal sebagai penggagas *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang

menekankan peran kepercayaan irasional dalam menyebabkan gangguan emosional.⁴⁰ Sementara itu, Beck mengembangkan *Cognitive Therapy*, yang menekankan pentingnya pikiran otomatis dalam memengaruhi emosi dan perilaku manusia.⁴¹ Pada akhir 1970-an, Donald Meichenbaum memperluas pendekatan ini dengan menambahkan aspek *self-instructional training*, yang menekankan pelatihan berpikir ulang secara sadar terhadap stimulus yang memicu atau kecemasan.⁴² Kombinasi pemikiran dari ketiga tokoh ini membentuk dasar pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) modern yang dikenal dan digunakan secara luas saat ini.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) didasarkan pada prinsip bahwa cara seseorang berpikir, merasakan, dan berperilaku saling berkaitan. Emosi dan perilaku yang tidak adaptif sering kali disebabkan oleh pola yang distorsif atau keliru terhadap realitas. Konsep ini disebut sebagai *distorsi kognitif*, yaitu bentuk penyimpangan dalam berpikir yang bersifat otomatis dan tidak realistis, seperti generalisasi berlebihan, berpikir dikotomis (hitam-putih), dan pembesaran masalah.⁴³ Ketika pola seperti ini menjadi dominan, maka seseorang cenderung menafsirkan berbagai peristiwa kehidupan secara,

⁴⁰W. Dryden and M. Neenan, *Cognitive Behavioural Counselling in Action* (London: SAGE Publications, 2004), 6.

⁴¹J. S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (New York: Guilford Press, 2011), 19–21.

⁴²D. Meichenbaum, *Cognitive-Behavior Modification: An Integrative Approach* (New York: Springer, 1979).

⁴³D. A. Clark and A. T. Beck, *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders* (New York: Guilford Press, 2010), 24.

sehingga muncul gejala depresi, kecemasan, bahkan gangguan psikosomatik.⁴⁴

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) bertujuan untuk mengidentifikasi, menantang, dan mengganti pikiran-pikiran yang tidak rasional dengan pemikiran yang lebih realistis dan adaptif. Terapi ini juga berfokus pada perubahan perilaku yang mendukung proses pemulihan psikologis. Dalam praktiknya, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) melibatkan berbagai teknik seperti *cognitive restructuring* (restrukturisasi kognitif), *behavioral experiments*, *exposure therapy*, pemantauan diri (*self-monitoring*), dan pelatihan keterampilan sosial.⁴⁵ Teknik-teknik tersebut digunakan secara sistematis dan bertahap agar individu dapat membangun kesadaran terhadap pola pikir dan respons mereka, serta belajar menggantinya dengan respons yang lebih konstruktif.

Salah satu kekuatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terletak pada struktur terapi yang terorganisir dan berorientasi pada tujuan. Terapi dilakukan dalam jangka waktu yang singkat (biasanya 8–20 sesi), dengan fokus pada masalah yang sedang dihadapi saat itu. Dalam setiap sesi, terapis dan klien bekerja sama untuk menetapkan tujuan, mengevaluasi pikiran otomatis, serta mengembangkan rencana aksi yang realistis.⁴⁶ *Cognitive*

⁴⁴K. S. Dobson and D. J. A. Dozois, *Risk Factors in Depression* (San Diego: Academic Press, 2008), 157.

⁴⁵P. Stallard, *Think Good – Feel Good: A Cognitive Behaviour Therapy Workbook for Children and Young People* (West Sussex: Wiley, 2002), 12–13.

⁴⁶J. A. Cully and A. L. Teten, *A Therapist's Guide to Brief Cognitive Behavioral Therapy*

Behavioral Therapy (CBT) juga menekankan keterlibatan aktif klien dalam proses terapi, termasuk melalui tugas rumah (*homework*) yang dirancang untuk memperkuat keterampilan baru di luar sesi terapi.

Dalam konteks gangguan psikologis, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) telah terbukti efektif dalam menangani berbagai kondisi seperti depresi, gangguan kecemasan (termasuk gangguan fobia sosial, PTSD), gangguan obsesif-kompulsif (OCD), gangguan makan, insomnia, hingga kecanduan zat adiktif⁸. Berbagai studi meta-analisis menunjukkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memberikan hasil yang signifikan secara statistik dibandingkan pendekatan lain, terutama dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan secara berkelanjutan.

Rosenvald (dalam Arjadi) menyatakan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) membantu individu menyadari keterkaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku, serta membimbing mereka untuk melakukan koreksi terhadap persepsi yang keliru terhadap situasi tertentu.⁴⁷ Terapi ini mengajarkan individu untuk memeriksa realitas secara objektif, melawan keyakinan yang disfungsi, dan mengembangkan pola yang lebih seimbang. Dengan cara ini, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memungkinkan terjadinya pemulihan psikologis tidak hanya melalui reduksi gejala, tetapi

(Houston: Department of Veterans Affairs, 2008), 4.

⁴⁷R. Arjadi, *Panduan Terapi Kognitif Perilaku* (Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia, 2012),

juga melalui pengembangan kapasitas berpikir kritis dan regulasi diri.

Beck juga menekankan bahwa penderitaan emosional bukan hanya dipicu oleh peristiwa, melainkan oleh cara individu menafsirkan pengalaman tersebut. Individu yang mengalami sering kali memiliki *core beliefs* tentang diri, dunia, dan masa depan—konsep yang dikenal sebagai *cognitive triad*. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) bekerja dengan menantang keyakinan tersebut dan menggantinya dengan pemahaman baru yang lebih rasional dan memberdayakan.⁴⁸

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) juga sangat relevan diterapkan dalam konteks pendidikan, remaja, dan komunitas berbasis iman, seperti dalam pelayanan konseling Kristen. Karena prinsip-prinsipnya bersifat sistematis dan empiris, pendekatan ini dapat dipadukan dengan nilai-nilai spiritual untuk memperkuat proses pemulihan. Dalam hal ini, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) tidak hanya menjadi alat untuk penyembuhan psikologis, tetapi juga sebagai sarana pengembangan karakter dan kedewasaan rohani.⁴⁹

Untuk melaksanakan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) secara efektif, terapis harus memiliki pemahaman mendalam tentang prinsip-prinsip kognitif dan perilaku, serta keterampilan komunikasi yang baik untuk

⁴⁸A. T. Beck, *Depression: Causes and Treatment* (Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1979), 5.

⁴⁹Tan, *Counseling and Psychotherapy: A Christian Perspective*, 113–114.

membangun hubungan terapeutik yang sehat. Konselor juga perlu peka terhadap konteks budaya dan nilai-nilai individu agar pendekatan yang digunakan benar-benar relevan dan personal.

1. Integrasi CBT dengan prinsip-prinsip pastoral

Secara umum, CBT berfungsi sebagai kerangka metodologis yang membantu konseli mengenali dan mengelola hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, sedangkan prinsip pastoral menyediakan konteks teologis dan spiritual yang memperkaya proses pemulihan secara holistik.

a. Healing

Healing dalam pelayanan pastoral berfokus pada pemulihan batin, pengurangan penderitaan, dan pemulihan kembali rasa damai serta utuhnya hubungan manusia dengan Allah, diri sendiri, dan sesama.⁵⁰ CBT dapat mendukung proses ini dengan membantu konseli mengidentifikasi dan mengubah pikiran otomatis negatif, keyakinan irasional, dan pola interpretasi yang memperpanjang penderitaan emosional. Melalui restrukturisasi kognitif dan intervensi perilaku, konseli memperoleh pemahaman baru yang lebih adaptif tentang dirinya dan situasinya. Dalam konteks pastoral,

⁵⁰Eduardus Only Putra et al., "PASTORAL KONSELING SEBAGAI SOLUSI MENGATASI DEPRESI," *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang* 3, no. 1 (May 19, 2023): 30–35, <https://journal.ubpkarawang.ac.id/mahasiswa/index.php/Empowerment/article/view/792>.

proses ini dapat diintegrasikan dengan refleksi spiritual, doa, atau pemaknaan teologis tentang pembaruan batin sehingga pemulihan yang terjadi tidak hanya berupa pengurangan gejala psikologis, tetapi juga peningkatan kedalaman spiritual.

b. Sustaining

Sustaining menekankan pendampingan, penopangan, dan pemberian ruang aman bagi individu yang sedang mengalami penderitaan yang tidak dapat diselesaikan secara instan. CBT memberikan kontribusi terhadap prinsip ini melalui pemberian keterampilan *coping*, seperti teknik relaksasi, regulasi emosi, dan mindfulness berbasis kognitif, yang memungkinkan konseli bertahan dalam masa-masa sulit dengan cara yang lebih sehat.⁵¹ Ketika diintegrasikan secara pastoral, pendampingan ini dilengkapi dengan kehadiran empatik, penerimaan tanpa syarat, dan pengakuan terhadap dimensi spiritual penderitaan, seperti pergumulan iman, rasa kehilangan, atau pengalaman keterpisahan dengan Allah. Kombinasi keduanya menghasilkan proses penopangan yang sekaligus realistis, manusiawi, dan bernuansa spiritual.

⁵¹Eduardus Only Putra et al., "PASTORAL KONSELING SEBAGAI SOLUSI MENGATASI DEPRESI."

c. Guiding

Guiding dalam pastoral berfungsi membimbing seseorang agar menemukan arah hidup yang selaras dengan nilai spiritual, etika, dan panggilannya sebagai makhluk beriman. CBT mendukung proses ini melalui pendekatan yang terstruktur dan edukatif, misalnya melalui *problem-solving techniques*, penetapan tujuan yang dapat diukur, serta eksperimen perilaku yang membantu konseli menguji dan mengevaluasi pilihannya secara konkret.⁵² Ketika digabungkan dengan prinsip guiding, teknik CBT tersebut dapat diarahkan menuju proses discernment yang lebih dalam, yakni menolong konseli memahami hambatan mental atau distorsi kognitif yang menghalanginya mengambil keputusan yang benar secara spiritual. Dengan demikian, guiding berbasis CBT tidak sekadar mengarahkan pada perubahan perilaku, tetapi juga pada pembentukan orientasi hidup yang selaras dengan nilai iman.

d. Reconciliation

Reconciliation dalam pastoral menekankan pemulihan hubungan, baik dengan diri sendiri, sesama, maupun dengan Allah. CBT berperan dalam proses ini dengan membantu konseli mengenali distorsi kognitif yang memicu konflik interpersonal, perasaan

⁵²Eduardus Only Putra et al., "PASTORAL KONSELING SEBAGAI SOLUSI MENGATASI DEPRESI."

bersalah berlebihan, atau kesulitan dalam memberi serta menerima pengampunan.⁵³ Melalui restrukturisasi kognitif dan latihan komunikasi asertif, konseli dapat mengembangkan cara berpikir dan berperilaku yang lebih sehat dalam relasi. Dalam kerangka pastoral, rekonsiliasi tidak hanya dipahami sebagai pemulihan hubungan secara psikologis, tetapi juga sebagai proses spiritual yang menyangkut pengampunan, rekonsiliasi ilahi, dan pembaruan relasi melalui kasih karunia. Integrasi kedua pendekatan ini memungkinkan terjadinya rekonsiliasi yang lebih komprehensif, mencakup dimensi emosional, moral, dan spiritual.

Secara keseluruhan, integrasi CBT dengan prinsip-prinsip pastoral memberikan landasan konseling yang bersifat ilmiah sekaligus spiritual. CBT menyediakan metode yang sistematis dan berbasis bukti untuk memahami dan mengubah pikiran serta perilaku, sedangkan prinsip pastoral memberikan kedalaman makna, penguatan spiritual, dan orientasi transenden pada proses terapeutik. Dengan menggabungkan kedua perspektif ini secara etis dan sensitif, konselor dapat membantu konseli mencapai pemulihan yang tidak hanya efektif secara psikologis, tetapi juga kaya secara teologis dan spiritual.

⁵³Eduardus Only Putra et al., "PASTORAL KONSELING SEBAGAI SOLUSI MENGATASI DEPRESI."