

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Culture Shock*

1. Pengertian *culture shock*

Culture shock pertama kali diperkenalkan oleh Kalervo Oberg untuk menjelaskan perasaan mendalam seperti depresi, frustrasi, dan bingung yang dialami seseorang ketika berada di lingkungan budaya yang berbeda. Istilah ini mencerminkan ketidakpastian, perasaan bingung mengenai apa yang seharusnya dilakukan atau cara menjalani sesuatu di lingkungan yang baru, serta tidak tahu norma-norma yang berlaku.¹⁴

Menurut Devinta, *culture shock* merupakan perasaan kaget dan tertekan yang dirasakan seseorang ketika menghadapi budaya atau lingkungan baru yang berbeda dari tempat asalnya. Perbedaan seperti bahasa, adat istiadat, pergaulan, pola, jenis, rasa dan makanan, pendidikan, agama, serta kondisi geografis ini menyebabkan seseorang kehilangan tanda, simbol, atau kebiasaan yang biasa ditemui dalam lingkungannya.¹⁵

¹⁴ Iren Stefani Sampebua dan Karolina Andrit Batmomolin, "Program Studi Sarjana Keperawatan Dan Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makasar 2022", 2022.

¹⁵ Devita dkk, "Fenomena Culture Shock (Gegar Budaya) Pada Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta", *Jurnal Pendidikan Sosiologi* (2015) 6.

Ward mengatakan bahwa *culture shock* adalah proses yang aktif terjadi ketika seseorang berusaha menyesuaikan diri dengan perubahan dalam situasi yang tidak dikenal. Proses aktif ini melibatkan perasaan, perilaku, dan pemikiran, serta bagaimana seseorang menghadapi pengaruh budaya yang baru.

Menurut Adler, *culture shock* adalah reaksi emosional terhadap perbedaan budaya yang tiba-tiba serta kesalahpahaman akibat pengalaman yang berbeda, yang dapat menyebabkan perasaan tidak berdaya, kemarahan yang mendalam, serta ketakutan terhadap penipuan, pengkhianatan, atau pengabaian. *Culture shock* adalah sebuah fenomena emosional yang muncul karena kebingungan dalam cara berpikir seseorang yang berpengaruh pada gangguan identitas individu.¹⁶

¹⁶ Vevis Hikmawati Ningsih, *Fenomena Culture Shock Pada Mahasiswa Perantau Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember* (Jember: Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2022).24.

Menurut Littlejohn, *culture shock* adalah kondisi ketidaknyamanan baik secara mental maupun fisik yang dialami karena berinteraksi dengan budaya yang berbeda. Banyak individu yang merasakan reaksi mengejutkan saat mereka pertama kali berada di tempat baru, meskipun sudah mempersiapkan diri, mereka telah berubah. Orang sering kali merasa nyaman dengan hal-hal yang akrab dan suka berada di tempat yang dikenal.¹⁷

Sesuai dengan pendapat sebelumnya, menurut Gudykunst dan Kim menyatakan bahwa *culture shock* merupakan respons yang timbul ketika seseorang mengalami ketidaknyamanan dan tekanan akibat berada di lingkungan yang berbeda, yang berdampak pada guncangannya pemahaman diri, identitas budaya, serta menyebabkan perasaan cemas yang tidak jelas alasannya.¹⁸

Dari penjelasan yang telah disampaikan sebelumnya, bisa disimpulkan bahwa *culture shock* merupakan masalah yang berkaitan dengan emosi, pola pikir, dan tindakan seseorang. Individu merasa tidak yakin tentang langkah apa yang sebaiknya diambil atau bagaimana caranya menjadi berbagai hal di lingkungan yang berbeda, serta tidak

¹⁷ Indah, 'Bab Ii Kajian Pustaka Bab Ii Kajian Pustaka 2.1.', *Bab Ii Kajian Pustaka 2.1*, 12.2004 (2020), 6–25.

¹⁸ Puji Gusri Handayani, Hafiz Hidayat, Randi Saputra, 'Rebt Counseling Approachin Managing Culture Shock Of', 2019, 91–98.

memahami apa yang benar atau salah ketika menghadapi perbedaan pengalaman dan budaya saat berada di tempat baru.

2. Faktor-faktor penyebab *culture shock*

Menurut Devita, ada dua hal yang menyebabkan terjadinya *culture shock*, yaitu sebagai berikut.¹⁹

a. Faktor internal

Culture shock terjadi karena pengaruh dari beberapa faktor dalam diri seseorang, seperti kemampuan berinteraksi dengan orang lain, keterampilan berkomunikasi, pengalaman hidup dalam berbagai budaya, serta sifat dan karakter pribadi individu. Misalnya, seseorang yang mandiri ketika berada jauh dari keluarga cenderung lebih mudah beradaptasi dengan perubahan, karena keluarga selama ini menjadi sumber dukungan dalam kehidupannya.

Secara umum, orang yang belum pernah bepergian keluar daerah cenderung lebih mudah merasa bingung atau tidak nyaman ketika menghadapi budaya yang berbeda. Selain itu, kurangnya pengetahuan tentang lingkungan baru yang dihadapi juga membuat seseorang lebih rentan mengalami *culture shock*. Ini terjadi karena orang belum bisa menerima kebiasaan dan budaya baru di tempat

¹⁹ Marshellena Devinta, Nur Hidayah, dan Grendi Hendrastomo, "Fenomena Culture Shock (Gegar Budaya) Pada Mahasiswa Perantau di Yogyakarta", *Jurnal Pendidikan Sosiologi* (2015) 3-9.

mereka tinggal, yang bisa membuat mereka merasa tidak nyaman dan situasi jadi semakin rumit.

b. Faktor eksternal

Culture shock bisa terjadi lebih cepat jika budaya baru sangat berbeda dari budaya tempat asalnya, perbedaan tersebut mencakup:

- 1) Bahasa; merupakan salah satu hambatan terbesar bagi seseorang yang sedang tinggal di luar daerah. Banyak orang tidak mengerti bahasa daerah di tempat baru mereka, bahkan tidak tahu sama sekali. Oleh karena itu, hal ini bisa membuat seseorang mengalami *culture shock*.
- 2) Adat istiadat; setiap wilayah memiliki berbagai jenis tradisi, dan tradisi di satu tempat biasanya berbeda dengan tradisi di tempat lain, serta masing-masing memiliki ciri khasnya sendiri. Orang yang melanjutkan pendidikan di luar daerah perlu bisa beradaptasi dengan kebiasaan dan adat istiadat di tempat tinggal barunya. Mengikuti kebiasaan dan adat istiadat di tempat baru memang tidak gampang bagi seseorang yang tinggal di luar daerah asalnya.
- 3) Pergaulan; ketika seseorang berada di tempat yang tidak dikenal, mereka biasanya merasa takut karena cara berbicara atau bertindak dengan orang lain berbeda dari kebiasaan mereka

sebelumnya. Perasaan takut ini bisa membuat seseorang merasa cemas atau gelisah ketika dikenal, atau suasana yang berbeda. Hal ini bisa membuat seseorang lebih suka berinteraksi hanya dengan orang-orang yang memiliki latar belakang budaya yang sama dengan dirinya. Karena dengan begitu, orang merasa lebih nyaman.

- 4) Pola, jenis rasa, serta porsi makan; cara seseorang makan, rasa yang disukai, dan beberapa banyak makanan yang dikonsumsi sangat dipengaruhi oleh budaya tempat dia tinggal dan sudah menjadi bagian dari dirinya sendiri.
- 5) Pendidikan; pada masa yang terus berkembang ini, bidang pendidikan semakin maju, sehingga masyarakat perlu terus memperhatikan kemajuan pendidikan tersebut agar dapat ikut berlomba di dunia internasional. Seperti warga yang tinggal di luar kota, diharapkan bisa mengenal perkembangan terkini di bidang pendidikan dan mampu menerapkan dalam rutinitas sehari-hari.
- 6) Agama; salah satu hal yang mungkin menghalangi seseorang untuk beradaptasi di tempat baru adalah agama, tetapi pengaruhnya tidak terlalu besar. Orang yang merasa takut karena ada perbedaan agama cenderung mudah terpecah dan sulit untuk dihimpun dalam satu kesatuan.

- 7) Geografis; kondisi geografis di lokasi baru dapat memengaruhi kesehatan fisik orang yang pindah. Pada kondisi geografis cuaca dan iklim.

3. Gejala-gejala *culture shock*

Terdapat banyak gejala *culture shock* dirasakan oleh individu yang berbeda saat berada di suatu tempat yang belum dikenal, menurut Guanipa.²⁰

- a. Kesedihan, rasa kesepian, dan kehampaan. Pada fase ini, seseorang merasakan kekosongan dan merindukan tempat asalnya, serta merasakan kehilangan.
- b. Ketertarikan khusus (pikiran hanya fokus pada satu gagasan, yang biasanya berkaitan dengan situasi yang penuh emosi) terhadap kesehatan.
- c. Masalah dalam tidur, baik tidur berlebihan atau kurang, umumnya orang yang baru saja pindah ke tempat baru sering kali menemukan kesulitan untuk cepat tidur, hal ini disebabkan karena kondisi di daerah asal dan lingkungan baru mereka sangat berbeda, seperti iklim, lokasi, dan sebagainya.

²⁰ Iyen Herini Situmorang, Effiati Juliana Hasibuan, and Agung Suharyanto, 'Culture Shock Dalam Interaksi Komunikasi Antar Budaya Pada Mahasiswa Asal Papua Di Universitas Negeri Medan Culture Shock In Intercultural Communication Interactions Among Papuan Students at University of Negeri Medan', 2.2 (2020), 95–103.

- d. Perubahan sikap, stres, dan kondisi depresi. Saat individu memasuki lingkungan yang berbeda, individu akan bertemu dengan banyak karakter manusia di sekelilingnya yang berbeda dengan karakter orang-orang di tempat asalnya.
- e. Kemarahan, kecenderungan untuk cepat marah dan enggan berinteraksi dengan orang lain.
- f. Mengaitkan diri dengan budaya yang lama atau memuliakan daerah yang sudah ada sejak lama.
- g. Rasa kurang percaya diri sering kali muncul ketika kita berada di lingkungan baru yang sangat modern, sementara penampilan individu terasa biasa-biasa saja. Saat itu, individu merasa canggung dan ingin mengubah gaya berpakaian.
- h. Kerinduan terhadap keluarga. Ketika seseorang mulai beradaptasi dengan lingkungan baru, umumnya setelah sekitar seminggu, individu akan merasakan kehampaan dan merindukan rumah serta orang-orang tercinta.

Secara singkat, Anne menjelaskan bahwa setiap jenis ketidaknyamanan mental maupun fisik yang dirasakan di tempat yang tidak dikenal disebut sebagai gejala *culture shock*. Gejala munculnya *culture shock* dapat bervariasi antara individu. Meskipun demikian, ada beberapa hal yang umumnya ditunjukkan oleh orang-orang ketika mereka menghadapi *culture shock*, yaitu:

- a. Perasaan sedih, kesepian, serta melankolis dapat menimbulkan stres, marah, cemas, dan bingung.
 - b. Mengalami nyeri di berbagai tubuh, serta munculnya berbagai alergi dan masalah kesehatan lain seperti diare, maag, sakit kepala, dan sebagainya.
 - c. Terjadinya perubahan suasana hati, perasaan depresi, merasa lemah dan rentan, serta merasa tidak memiliki kekuatan.
 - d. Perasaan marah, cepat tersinggung, merasa menyesal, dan enggan untuk berkomunikasi dengan orang lain.
 - e. Terus-menerus membandingkan budaya dari tempat asal, serta mengagumi budaya tersebut secara berlebihan.
 - f. Kehilangan rasa identitas, merupakan kembali siapa dirinya yang sebelumnya diyakini. Contohnya, sebelumnya percaya bahwa ia merasa cerdas, kini tiba-tiba merasakan diri sebagai orang yang paling bodoh, aneh, dan kurang menarik.
4. Tahap-tahap munculnya *culture shock*

Samovar mengungkapkan bahwa beberapa tahap individu ini dapat menyebabkan munculnya perasaan *culture shock*. Tahap tersebut dikenal dengan istilah *U-curve* (adaptasi budaya) sebagai berikut.²¹

²¹ Nurusyifa Ara Amalia, *Adaptasi Sebagai Solusi Culture Shock Dalam Kegiatan Taklim Kitab Nadlom Tajwid Pada Santri Asal Jabodetabek Di Pondok Pesantren Mahasiswa Zam-Zam Purwokerto* (Purwokerto: Universitas Islam Negeri, 2025), 28-29.

- a. Tahap pengenalan (*honeymoon stage*); di tahap ini, individu yang mengalami *culture shock* cenderung biasanya terpesona oleh lingkungan yang baru dan merasakan semangat serta ketertarikan terhadap tempat yang baru itu. Harapan untuk mendapatkan pengalaman yang baik di lingkungan yang berbeda menjadi motivasi. Fase ini umumnya terjadi selama beberapa minggu atau bisa juga sampai beberapa bulan. Tetapi, ketika rasa senang dan semangat tersebut mulai memudar, individu akan berpindah ke tahap selanjutnya.
- b. Tahap negoisasi (*negetiotion stage*); merupakan momen di mana individu mulai mengalami tekanan dan rasa cemas. Biasanya, emosi ini muncul dalam waktu sekitar tiga bulan, sekalipun bagi sebagian individu, ini mungkin boleh terjadi lebih cepat. Dalam fase ini, rasa kebahagiaan mulai berkurang dan ditukar oleh ketidaknyamanan. Kerinduan terhadap keluarga dan teman, serta gejala fisik ringan mungkin terjadi selama tahap negosiasi. Emosi seperti marah, sedih, bingung, cemas, dan perasaan negatif lainnya sering kali muncul.
- c. Tahap penyesuaian (*adjusment stage*); adalah perasaan seseorang berangsur-angsur tenang saat mereka mulai beradaptasi dengan situasi baru. *Culture shock* tidak berlangsung selamanya karena manusia mampu beradaptasi. Umumnya, tahap ini berlangsung antara enam sampai dua belas bulan setelah individu tiba di tempat

baru. Seseorang mulai beradaptasi dengan tempo lingkungan, adat-istiadat setempat, serta kebiasaan perilaku sehari-hari. Menjalin hubungan sosial yang baik juga mempermudah dalam proses beradaptasi ini.

- d. Tahap adaptasi (*adaptation stage*); di fase ini, individu mulai menemukan kenyamanan dengan aktivitas di sekitarnya dan mengurangi rasa cemas terhadap perbedaan yang ada di lingkungan baru. Mereka pun mulai mengenali adat dan kebiasaan setempat di lokasi yang berbeda. Segala hal ini dimulai saat individu merasakan tenang. Setelah mengalami *culture shock*, orang tersebut menyadari bahwa tahap ini tidak akan berlangsung selamanya. Adaptasi adalah kemampuan alami manusia, sehingga kekhawatiran yang berlebihan tentang efek yang muncul dapat diatasi. Salah satu dampak dari *culture shock* adalah:

Akibat dari *culture shock* yang dialami oleh seseorang yang merantau biasanya disebabkan oleh rasa rindu terhadap rumah atau kampung halaman. Hal ini membuat orang tersebut mengalami tingkat kecemasan yang meningkat dan perasaan khawatir, yang berdampak pada pola hidup yang buruk serta memengaruhi kondisi fisik mereka, seperti kesulitan tidur, hilangnya selera makan, dan sebagainya.

Selain itu terdapat hambatan dalam berinteraksi secara sosial seperti kesulitan dalam berkomunikasi dan hanya bersosialisasi dengan

individu-individu yang memiliki pengalaman yang sama. Ini menyebabkan individu tersebut kesulitan dalam menyesuaikan diri, karena proses untuk memahami budaya merupakan suatu pembelajaran bagi individu tersebut dan bahkan menjadi pengalaman untuk mengenal budaya yang berbeda.²²

5. Hambatan-hambatan

Berdasarkan pendapat Putra dan Rochim, ada berbagai hambatan yang muncul ketika seseorang mengalami *culture shock*, yaitu:²³

- a. Fisik (*physical*); merupakan hambatan dalam komunikasi yang disebabkan oleh waktu, media yang terlihat, kebutuhan pribadi, dan kondisi lingkungan.
- b. Budaya (*culture*); yaitu hambatan yang muncul dari perbedaan agama, etnis, serta perbedaan sosial antara satu budaya dengan budaya lainnya.
- c. Persepsi (*perceptual*); merupakan hambatan muncul akibat adanya perbedaan pandangan individu terhadap sesuatu, di setiap budaya kebudayaan mempunyai teknik yang berbeda dalam memahami berbagai hal.

²² Reiga Merliyanti Ayu Sri Wahyuni, Salma Rosvita Dewi Ningindah, 'Culture Shock Dan Hambatan Komunikasi Pada Mahasiswa Perantau Di Universitas Garut', *Jurnal Sosial-Politik*, 4. 2 (2023), 85-94.

²³ Yeni Febrianty dkk, 'Pengaruh Culture Shock Terhadap Kehidupan Sosial Mahasiswa Rantau Di Yogyakarta', *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial*, 2. 3, (2022), 346-350.

- d. Dorongan (*motivational*); yaitu suatu hambatan yang muncul dari internal diri sendiri.
- e. Pengalaman (*experiential*); dari berbagai pengalaman yang dimiliki setiap individu yang mengakibatkan perbedaan pandangan dalam memahami sesuatu.
- f. Emosi (*emotional*); ada hambatan timbul akibat perasaan atau emosi seseorang.
- g. Bahasa (*linguistic*); terdapat perbedaan bahasa ketika seseorang berada di tempat yang baru.

6. Dimensi *Culture Shock*

Ward menjelaskan bahwa *culture shock* dibagi menjadi tiga dimensi yang dikenal sebagai *ABC's of culture shock*, yaitu *Affective*, *Behavior*, dan *Cognitive*.²⁴

a. *Affective*

Di dimensi ini berkaitan dengan perasaan dan emosi yang bisa positif atau negatif. Individu mungkin merasa bingung, cemas curiga berlebihan, dan sedih karena tinggal di tempat baru dengan budaya yang berbeda. Kemudian orang itu juga merasa tidak nyaman, merasa kehilangan keluarga dan teman-teman, merindukan tempat tinggal semula, dan merasa kehilangan siapa dirinya sendiri.

²⁴ Collen Ward, Stephen Bochner, and Adrian Furnham, *The Psychology Of Culture Shock*, (Kanada: Routledge, 2001), 267-268.

b. *Behavior*

Di dimensi perilaku juga terkait dengan pembelajaran budaya. Proses tersebut cara seseorang yang di luar daerah belajar tentang pengetahuan sosial dan keterampilan budaya di lingkungan baru yang ia tempati.

Individu yang menunjukkan perilaku yang tidak sesuai dengan budaya tertentu dapat menyebabkan kesalahpahaman dalam budaya baru tersebut. Hal itu bisa membuat kehidupan seseorang jadi kurang efektif. Maka dampak yang terjadi memiliki ciri-ciri seperti sulit di badan, selalu ingin ke kamar kecil, sering merasa sakit di badan, kehilangan nafsu makan, dan hal-hal lainnya.

c. *Cognitive*

Dimensi ini berasal dari proses afektif dan perilaku yang merupakan perubahan persepsi yang terjadi dalam diri seseorang ketika mengidentifikasi etnis dan nilai-nilai yang diakibatkan oleh kontak budaya. Di sini terjadi perubahan pada beberapa hal yang sebelumnya dianggap benar. Individu mungkin merasa tidak nyaman dan sulit beradaptasi di lingkungan baru karena perbedaan bahasa yang ada. Pada kondisi bermain mempengaruhi kemampuan individu dalam menilai individu lain serta kemampuan dalam menilai dirinya sendiri.

B. Konseling Pastoral

1. Pengertian Konseling Pastoral

Untuk memahami konseling pastoral dengan lebih mendalam, terlebih dahulu harus dipahami arti konseling secara umum dulu. Konseling berasal dari kata *counseling*, yang berarti hubungan saling mempengaruhi antara dua orang, yaitu konselor dan konseli. Dalam hubungan ini, konselor berupaya membantu konseli memahami dirinya sendiri serta menemukan cara menghadapi berbagai masalah yang sedang atau akan dihadapinya. Kata konseling juga berarti membimbing, mengiringi, memberi petunjuk, dan mengarahkan. Maka, konseling bisa diartikan sebagai sebuah layanan yang bertujuan membantu seseorang dengan cara berkomunikasi melalui percakapan. Dengan berkomunikasi secara terbuka, saling melengkapi, dan dalam antara konselor dan konseli, diharapkan konseli memperoleh pemahaman, arahan, dan solusi terhadap permasalahan yang dihadapinya.²⁵

Menurut Jones, konseling adalah suatu hubungan profesional yang terjalin antara konselor yang memiliki kompetensi dan telah memperoleh pelatihan dengan seorang konseli. Hubungan tersebut pada umumnya dilakukan secara individu, meskipun dalam kondisi tertentu dapat melibatkan lebih dari dua orang. Tujuan dari hubungan ini adalah

²⁵ Tulus Tu'u, *Dasar-dasar Konseling Pastoral*, (Yogyakarta: ANDI, 2007), 22.

membantu konseli memahami dirinya secara lebih baik serta memperjelas pandangannya terhadap berbagai aspek kehidupan, sehingga ia mampu mengambil keputusan dan menentukan pilihan yang tepat serta bermakna bagi kehidupannya. Sementara itu, menurut Rogers, konseling merupakan suatu proses hubungan atau kontak bantuan secara langsung antara konselor dan individu yang membutuhkan pertolongan. Proses tersebut bertujuan membantu individu mengembangkan pemahaman diri sehingga mampu melakukan perubahan yang positif, terutama dalam sikap dan perilakunya.²⁶

Istilah pastor berasal dari kata latin “pastor” yang artinya “gembala”. Dari bahasa Yunani, istilah yang setara adalah “*poimen*”, yang juga berarti “gembala”. Oleh karena itu, pelayanan pastoral bisa diartikan sebagai bentuk pelayanan penggembalaan yang dilakukan untuk membimbing dan mendampingi, dan memelihara kehidupan rohani jemaat.²⁷ Pelayanan pastoral secara khusus ditujukan kepada anggota jemaat yang sedang menghadapi pergumulan atau berbagai persoalan dalam kehidupannya. Pada umumnya, jemaat yang mengalami berbagai permasalahan sering kali merupakan mereka yang kurang aktif atau

²⁶ Ririn Probowati, *Mengenal Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, (Malang: Media Nusa Creative, 2022), 15-16.

²⁷ Daniel Ronda, *Pengantar Konseling Pastoral: Teori Dan Kasus Praktis dalam Jemaat*, (Bandung: Kalam Hidup, 2018), 22.

kurang memiliki kepedulian terhadap kegiatan-kegiatan dalam kehidupan gereja.

Pelayanan pastoral merupakan bentuk pendampingan yang diberikan kepada jemaat yang sedang menghadapi pergumulan atau permasalahan dalam hidupnya. Pada umumnya, jemaat yang sering mengalami berbagai persoalan adalah mereka yang kurang aktif atau kurang memiliki kepedulian terhadap kegiatan-kegiatan jemaat.

Menurut Surya, konseling adalah cara bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada konseli agar konseli agar konseli bisa memahami dan mengembangkan cara pandang dirinya sendiri serta membangun kepercayaan terhadap dirinya sendiri. Pemahaman dan kepercayaan diri tersebut diharapkan dapat dimanfaatkan untuk memperbaiki perilakunya pada masa mendatang. Selain itu, konseling juga bertujuan membantu individu membentuk konsep kepribadian yang sehat, baik dalam memahami diri sendiri, memahami orang lain, menerima cara orang lain melihat diri sendiri, menentukan tujuan hidup yang ingin dicapai, serta mengembangkan rasa percaya diri.²⁸

Menurut Clinebell, konseling pastoral merupakan suatu bentuk pendampingan yang bersifat restoratif atau pemulihan, yang bertujuan membantu individu memperoleh kesembuhan dari berbagai pergumulan

²⁸ Esther Rela Intarti, *Pengantar Konseling Pastoral* (Yogyakarta: Buku Baik, 2026), 3-4.

dan dampak permasalahan pribadi yang dialaminya. Dengan demikian, konseling pastoral dipahami sebagai pelayanan penyembuhan yang dilaksanakan dalam lingkungan gereja. Pelayanan ini tidak hanya ditujukan kepada anggota jemaat, tetapi juga terbuka bagi masyarakat luas yang membutuhkan pendampingan dan pemulihan.²⁹

Konseling pastoral menurut pendapat Yakub B. Susabda, merupakan proses percakapan yang bersifat terapeutik antara konselor atau pendeta dengan konseli. Dalam proses tersebut, konselor membimbing konseli melalui suasana konseling yang kondusif sehingga konseli mampu mengembangkan kesadaran diri (*self-awareness*), memahami permasalahan yang sedang dihadapinya, mengenali kondisi kehidupannya, serta menyadari alasan di balik pola pikir, perasaan, dan sikap yang ditunjukkannya dalam merespons berbagai situasi yang dialami.³⁰

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling pastoral merupakan proses pendampingan yang dilakukan oleh konselor, pendeta, atau pelayan pastoral kepada individu yang sedang menghadapi pergumulan hidup. Pendampingan ini dilakukan melalui percakapan yang bersifat terapeutik dan berlandaskan

²⁹ Howard Clinebell, *Tipe-tipe Dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral*, (Yogyakarta: Practical Theology Translation Project Fakultas Universitas Kristen Duta Wacana), 17-18.

³⁰ Yakub B. Susabda, *Konseling Pastoral Pendekatan Konseling Pastoral Berdasarkan Integrasi Teologi dan Psikologi*, (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2014), 6-7.

nilai-nilai Kristiani untuk membantu konseli memahami diri, mengenali serta mengatasi permasalahan yang dihadapi, memulihkan kondisi rohani dan emosional, membangun kepercayaan diri, serta mengambil keputusan yang sesuai dengan kehendak Tuhan. Selain berfokus pada penyelesaian masalah, konseling pastoral juga bertujuan mendukung pertumbuhan iman dan kesejahteraan hidup secara menyeluruh agar konseli mampu menjalani kehidupannya dengan lebih baik serta membangun hubungan yang semakin erat dengan Allah dan sesama.

2. Tujuan Konseling Pastoral

Menurut Totok S. Wiryasaputra, dalam konseling pastoral, ada beberapa tujuan yang ingin dicapai, yaitu sebagai berikut.³¹

- a. Membantu konseli untuk memahami dan memahami dan menerima apa yang sedang dialami serta kondisi yang tengah dihadapinya.
- b. Membantu konseli berbicara dengan jujur dan lengkap, sehingga bisa menyampaikan perasaan, keinginan, dan harapan dengan cara yang alami, kreatif, dan tepat.
- c. Membantu konseli untuk tampil jujur dan lengkap, sehingga dapat menyampaikan perasaan, keinginan, dan harapan dengan cara yang spontan, kreatif, dan tepat.

³¹ Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial*, (Yogyakarta: Seven Books, 2019), 180-188.

- d. Membantu konseli memahami perubahan, berkembang, dan memaksimalkan potensi diri sehingga dapat memberikan dampak positif bagi dirinya sendiri serta lingkungannya.
- e. Membantu menemukan perilaku dan kebiasaan baru yang singkat pada perkembangan dirinya.
- f. Membantu konseli beradaptasi dengan situasi baru, menerima kenyataan yang dihadapi dengan lapang dada, serta menata kembali kehidupannya secara lebih baik.
- g. Membantu konseli mengatasi atau mengurangi gejala-gejala disfungsi yang muncul akibat krisis atau permasalahan yang dialami sehingga dapat kembali berfungsi secara optimal.

Menurut Krumboltz, konseling memiliki tiga tujuan utama, yaitu membantu individu mengubah perilaku yang kurang tepat, mengembangkan kemampuan dalam mengambil keputusan secara bijaksana, serta mencegah munculnya berbagai permasalahan di kemudian hari.³²

- a. Mengubah perilaku yang kurang tepat; yaitu membantu konseli menyadari perilaku yang tidak sesuai dan membimbingnya untuk mengembangkan perilaku yang lebih sehat dan positif.

³² Namora Lumongga Lubis dan Hasnida, *Konseling Kelompok* (Jakarta: Kencana, 2016), 44.

- b. Membantu konseli dalam mengambil keputusan; yaitu memberikan dorongan agar konseli berani menentukan pilihan secara bijaksana dengan mempertimbangkan risiko dan konsekuensi dari setiap keputusan yang diambil.
- c. Mencegah timbulnya permasalahan; yaitu membantu konseli mengantisipasi munculnya masalah agar tidak berkembang menjadi hambatan yang lebih besar, serta mendorong penyelesaian masalah secara tepat dan efektif.

Berdasarkan pendapat Totok S. Dari Wiryasaputra dan Krumboltz, dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling pastoral adalah membantu orang yang berkonseling memahami dan menerima dirinya sendiri, mengatasi masalah yang sedang dihadapinya, serta berkembang menuju kehidupan yang lebih baik. Konseling pastoral juga bertujuan membimbing konseli dalam mengembangkan perilaku yang positif, mengambil keputusan secara bijaksana, beradaptasi dengan perubahan, serta mencegah munculnya permasalahan yang lebih serius sehingga konseli dapat menjalani kehidupan secara sehat, bertanggung jawab, dan selaras dengan nilai-nilai Kristiani.

3. Fungsi Konseling Pastoral

Menurut Totok S Wiryasaputra, dalam pelaksanaan konseling pastoral, konselor memiliki beberapa fungsi, yaitu sebagai berikut.³³

- a. Menyembuhkan; yaitu membantu konseli memulihkan kondisi fisik, emosional, maupun rohani agar kembali pada keadaan yang lebih baik.
- b. Menopang; yaitu mendampingi konseli dalam menerima kondisi yang dihadapinya serta membantunya bangkit dan menjalani kehidupan secara mandiri.
- c. Membimbing; membantu konseli mempertimbangkan berbagai alternatif keputusan dengan memahami kelebihan dan kekurangan dari setiap pilihan yang tersedia.
- d. Memperbaiki hubungan; yaitu membantu konseli menyelesaikan konflik dengan orang lain sehingga hubungan yang terganggu dapat dipulihkan
- e. Memberdayakan; membekali konseli agar mampu menghadapi dan menyelesaikan berbagai permasalahan secara mandiri pada masa yang akan datang.

³³ Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial*, (Yogyakarta: Seven Books, 2019), 190-193

- f. Mentransformasi; membantu konseli meninggalkan kebiasaan atau pola hidup yang menghambat pertumbuhan diri dan mendorongnya untuk mengalami perubahan ke arah yang lebih baik.

Selain itu, menurut Hartono, dalam bukunya terdapat beberapa fungsi konseling yang ingin dicapai melalui pelaksanaan proses konseling, yaitu sebagai berikut.³⁴

- a. Fungsi pemahaman (*understanding function*); membantu konseli memahami dirinya sendiri dengan baik permasalahan yang dihadapi, serta lingkungan di sekitarnya.
- b. Fungsi pencegahan (*preventive function*); membantu menciptakan kondisi yang dapat mencegah munculnya berbagai permasalahan yang berpotensi menghambat perkembangan konseli.
- c. Fungsi pengentasan (*curative function*); membantu konseli permasalahan yang dialaminya dengan mengoptimalkan kemampuan dan potensi yang dimiliki.
- d. Fungsi pemeliharaan dan pengembangan (*development and preservative function*); yaitu membantu konseli mempertahankan serta mengembangkan kondisi positif yang telah dimiliki agar terus berkembang secara optimal dan berkelanjutan.

³⁴ Hartono dan Boy Soedarmadji, Psikologi Konseling (Jakarta: Kencana, 2015), 36-37.

- e. Fungsi advokasi; yaitu memberikan pendampingan dan perlindungan kepada konseli terhadap berbagai bentuk perlakuan yang merugikan atau pelanggaran terhadap hak-haknya.

Kesimpulan dari fungsi konseling pastoral menurut para ahli yaitu membantu konseli memahami dan mengatasi masalah yang dihadapi melalui pendampingan, bimbingan, dan pemulihan. Konseling pastoral juga berfungsi menopang, mencegah munculnya masalah yang lebih besar, memperbaiki hubungan dengan sesama, memberdayakan konseli agar mandiri, serta mendorong pertumbuhan pribadi dan rohani sehingga mampu menjalani kehidupan dengan lebih baik sesuai dengan nilai-nilai Kristiani.

4. Tahapan dalam melakukan konseling pastoral yaitu.

Untuk melaksanakan proses konseling, terdapat beberapa langkah yang perlu dilakukan, yaitu.³⁵

- a. Membangun hubungan yang saling percaya (*rapport*); menciptakan hubungan kepercayaan membuat konseli merasa percaya bahwa konselor siap masuk ke dalam kehidupan dan masalahnya serta menjaga kerahasiaan.

³⁵ Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial*, (Yogyakarta: Seven Books, 2019), 180-188.

- b. Mengumpulkan informasi (*anamnesa*); konselor berusaha memahami latar belakang kehidupan konseli, serta masalah atau hambatan yang dihadapinya.
- c. Mencari penyebab masalah (*diagnosis*); konselor mengumpulkan informasi, baik dalam satu bagian maupun beberapa bagian yang berbeda.
- d. Membuat rencana tindakan (*treatment planning*); konselor menjelaskan langkah-langkah yang akan dilakukan, tujuannya, urutan pelaksanaannya, beberapa kali pertemuan diperlukan, kapan pertemuan dilakukan, siapa saja yang terlibat, sarana atau alat yang digunakan, serta pendekatan dan teknik apa yang akan diterapkan.
- e. Tindakan (*treatment*); konselor menjalankan tindakan bantuan yang telah disiapkan sebelumnya.
- f. Melakukan ulasan kembali dan pengecekan (*review and evaluation*); ini dilakukan untuk memeriksa lagi cara kerjanya serta hasil yang didapat.
- g. Membatalkan hubungan artinya konselor memutuskan untuk berhenti menjalin hubungan dengan konselinya.

Selanjutnya, menurut pendapat Mochamad Nursalim dan Sherrin Nurlita Widya dalam bukunya, terdapat tujuh (7) prosedur konseling

pastoral yang dimanfaatkan oleh konselor pastoral dalam mengatasi masalah para konseli, yaitu:³⁶

- a. Tahap pembinaan hubungan; tahap pertama dalam proses konseling yang bertujuan membangun hubungan yang baik. Hubungan harus terjalin sejak awal proses konseling. Konseling sengaja dibuat oleh konselor untuk menciptakan suasana yang mendukung dan nyaman, yang disebut *rapport*.
- b. Tahap kedua adalah *asesmen* masalah dalam proses konseling, yaitu suatu proses untuk mengumpulkan dan memproses informasi dengan menggunakan berbagai cara dan alat sebagai dasar dalam menyusun program konseling.
- c. Setelah melakukan pengecekan masalah, langkah berikutnya adalah menentukan tujuan atau sasaran yang ingin dicapai oleh konseli. Tujuan konseling sangat penting karena bisa mengarahkan jalannya konseling itu sendiri dan juga menjadi acuan dalam memilih teknik atau tindakan bantuan yang akan digunakan selanjutnya. Tujuan dirumuskan oleh konseli
- d. Tahap keempat dalam proses konseling yaitu seleksi pendekatan dan teknik konseling. Teknik adalah cara atau langkah-langkah yang ditempuh untuk mencapai tujuan yang diinginkan oleh konseli.

³⁶ Mochamad Nursalim dan Sherrin Nurlita Widya, *Teknik-Teknik Konseling Yang Efektif* (Jakarta Timur: PT Bumi Aksara, 2024), 15-23.

Menggunakan teknik tertentu bisa membuat perubahan emosional, pikiran, dan tindakan konseli lebih cepat terjadi. Sebuah teknik konseling perlu bisa menyesuaikan diri, cukup baik, dan memiliki kemampuan praktis.

- e. Tahap Implementasi Strategi; penerapan teknik merupakan tahap kelima dalam proses konseling. Konseli bertanggung jawab untuk menerapkan teknik yang sudah disepakati, sementara konselor bertanggung jawab untuk memastikan bahwa konseli terlibat aktif dan menerapkan teknik tersebut.
- f. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut; pada proses konseling, evaluasi merupakan tahap yang cukup penting. Evaluasi merupakan proses sistematis yang bertujuan mengukur keberhasilan pelaksanaan konseling. Melalui evaluasi, konselor dapat mengukur lancar atau tidaknya proses konseling.
- g. Tahap Terminasi (Penghentian Konseling); pengertian konseling bukan berarti konselor menghentikan sesi konseling secara tiba-tiba, penjelasan tentang pengertian dilakukan secara bertahap setelah melihat perubahan yang positif dari konseli. Konselor juga perlu menunjukkan sikap yang sesuai untuk menghindari adanya implikasi bahwa ia menolak konseli.

Kesimpulan dari langkah-langkah konseling pastoral adalah proses yang dilakukan dengan cara terstruktur, mulai dari membangun

hubungan yang baik dengan orang yang dikonseling, mengenali dan menganalisis masalah yang dihadapi, menentukan tujuan serta langkah-langkah penanganannya, melaksanakan konseling dengan pendekatan yang tepat, mengevaluasi hasil yang telah dicapai, dan mengakhiri konseling ketika orang yang dikonseling menunjukkan pertumbuhan yang positif.

Tujuan dari tahapan ini adalah supaya konseling berjalan dengan baik dan membantu konseli untuk pulih serta berkembang secara pribadi dan batin. Konseling ini secara umum bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, sikap yang positif, dan keterampilan dasar para peserta dalam membantu individu dengan cara memberikan bimbingan dan konseling yang menggabungkan berbagai budaya. Secara khusus, tujuannya adalah:³⁷

a. Sikap konselor dalam konseling pastoral

Berdasarkan Totok S. Wiryasaputra terdapat sepuluh (10) sikap konselor pastoral, antara lain:³⁸

- 1) Empati; merupakan keadaan batin dan metode yang digunakan oleh konselor pastoral untuk merespons kehadiran konseli.
- 2) Tertarik; konselor pastoral memiliki minat pada konseli, serta kehidupan dan masalah yang mereka hadapi, tetapi bukan

³⁷ Nur'aini, *Konseling Lintas Budaya* (Sumatera Utara: BIRCU-Publishing, 2021), 18-19.

³⁸ Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial* (Yogyakarta: Seven Books, 2019),

dalam arti ketertarikan seksual atau hal serupa. Konselor pastoral merasa bahagia, nyaman, dan betah berada di samping serta mendampingi konseli.

- 3) Percaya pada proses; adalah bentuk dari sikap empati dan terhubung dengan rasa tertarik. Konselor pastoral terlibat sepenuhnya dalam menghadapi krisis yang dirasakan oleh konseli.
- 4) Terbuka; sikap yang responsif memungkinkan konselor pastoral untuk menjelajahi dunia konseli tanpa hambatan dari prasangka, asumsi, kecurigaan, stereotip, anggapan, dan bias.
- 5) Spontan; dari segi psikologis salah satu ciri orang yang memiliki kesehatan mental adalah kemampuan untuk bersikap spontan. Dengan sifat spontan ini, konselor pastoral dapat dengan cepat dan akurat terlibat serta menyesuaikan diri dengan ritme dan dinamika krisis yang dialami oleh konseli.
- 6) Tulus hati; sikap tulus juga bisa dianggap sebagai sikap yang benar-benar jujur atau autentik. Sikap ini pada umumnya membantu konselor pastoral untuk tidak bersikap pura-pura ketika menolong konseli.
- 7) Kenal diri; sejatinya mendorong konselor pastoral untuk terus mempertanyakan dirinya sendiri. Dengan sikap mengenal diri ini, konselor pastoral memanfaatkan konseling pastoral untuk

mengembangkan dirinya, tetapi tidak dalam arti yang manipulatif.

- 8) Holistik; adalah suatu perspektif dan cara berpikir yang dimiliki konselor pastoral agar dapat memahami konseli dari semua aspek kehidupan, baik fisik, mental, sosial, maupun spiritual.
 - 9) Universalistik; selama dua hingga tiga puluh tahun terakhir, berbagai kemajuan dan masalah kompleks telah menghadang umat manusia, baik yang berada di sekitar maupun yang jauh.
 - 10) Otonom; berarti bisa bebas, punya hak dan kemampuan untuk mengelola diri sendiri, tidak terpengaruh oleh orang lain, tidak terjebak dalam hal-hal yang tidak seharusnya, tidak kehilangan identitas diri, dan bersikap netral.
- b. Keterampilan konselor pastoral dalam konseling pastoral

Berdasarkan pendapat Totok S. Wiryasaputra dalam karyanya, terdapat sepuluh (10) keterampilan yang dimanfaatkan oleh konselor pastoral dalam mengatasi masalah para konseli, yaitu.³⁹

- 1) Mendengarkan; bisa dilihat sebagai kunci penting yang membuka akses ke dunia kehidupan konseli. Sebenarnya, mendengarkan adalah cerminan dari rasa empati. Keterampilan

³⁹ Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial* (Yogyakarta: Seven Books, 2019), 134-150.

ini memungkinkan konselor pastoral untuk memahami pengalaman krisis kehidupan secara mendalam, menyeluruh, dan komprehensif.

- 2) **Memperjelas;** berkaitan dengan mendengarkan adalah memperjelas. Para konselor pastoral berupaya untuk menjelaskan pesan atau informasi yang diberikan oleh konseli, karena pikiran serta emosi konseli yang sedang menghadapi krisis sering kali tidak teratur. Dengan menggunakan kemampuan klarifikasi, konselor pastoral membantu konseli agar bisa mengerti berbagai perasaan dan pikiran yang mereka alami pada saat itu.
- 3) **Memantulkan;** konselor pastoral bisa berfungsi sebagai reflektor bagi konseli. Tentu saja, yang dimaksud adalah refleksi yang akurat dan bekerja dengan optimal. Konseli mencerminkan semua emosinya kepada konselor pastoral (reflektor) sehingga terlihat jelas apa yang sedang dirasakannya.
- 4) **Menafsir;** dengan cara yang sederhana, keterampilan menafsir dapat dijelaskan sebagai membantu konseli untuk merasakan hidupnya dengan cara yang baru atau berbeda.
- 5) **Mengarahkan;** tidak berkaitan sedikit pun dengan mengatur, memantau, mengawasi, menentukan, atau menguasai proses konseling. Konselor pastoral bisa menggunakan kemampuan

memandu untuk membantu konseli fokus dan berbicara tentang satu topik tertentu.

- 6) Memusatkan; konselor pastoral berupaya menangani kebingungan yang muncul dalam pertemuan atau diskusi dengan konseli. Konseli mungkin merasakan kegalauan, ketidakpastian, dan tidak jelas. Melalui keterampilan memusatkan, konselor pastoral mendukung konseli untuk mengarahkan diri agar dapat menyampaikan masalah tertentu dengan lebih jelas.
- 7) Meringkas; digunakan oleh konselor pastoral untuk membantu konseli memahami makna dan hubungan dalam setiap pertemuan. Konselor pastoral bisa menggunakan keterampilan merangkum yang sudah diajarkan.
- 8) Memberi informasi; bisa juga disebut sebagai kemampuan memberikan saran. Kemampuan untuk memberikan saran perlu diterapkan dengan cermat dan penuh pertimbangan.
- 9) Mengajukan pertanyaan; adalah hal yang umum dalam kehidupan sehari-hari. Saat berbincang dengan orang lain, rasa ingin tahu kita muncul, sehingga kita terdorong untuk mengajukan pertanyaan.
- 10) Menantang; dalam bahasa Indonesia (*confront*, dalam bahasa Inggris) tidak boleh disalahartikan dengan natang (mengajak

berantam) dalam bahasa Jawa. Dengan kemampuan menantang, seorang konselor pastoral mendorong konseli mau bersikap jujur terhadap dirinya sendiri.

Menurut Willis, terdapat tujuh belas (17) jenis keterampilan dalam konseling yang harus dikuasai oleh seorang konselor, yaitu: attending, opening, acceptance, paraphrasing, restatement, reflection of feeling, clarification, structuring, lead, silence, reassurance, rejection, advice, confrontation, interpretation, summary, dan termination.⁴⁰

C. Pendekatan Rasional-Emotive Behavior Therapy (REBT)

1. Pengertian Rasional-Emotive Behavior Therapy

Pendekatan terapi kognitif perilaku rasional emotif (REBT) adalah metode pengobatan yang berfokus pada hubungan antara perasaan, tindakan, dan pikiran seseorang. Pendekatan terapi perilaku emosional rasional (REBT) dikembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Pendekatan ini memiliki dasar pemikiran bahwa manusia cenderung berpikir secara rasional, salah satunya karena belajar dari lingkungan sosial. Selain itu, seseorang juga mampu untuk belajar kembali agar bisa berpikir secara rasional. Pendekatan ini bertujuan

⁴⁰Mulawarman, *Pengantar Keterampilan Dasar Konseling Bagi Konselor Pendidikan* (Semarang:Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang UNNES, 2017), 23-49.

mengubah cara berpikir yang tidak rasional menjadi cara berpikir yang lebih rasional berdasarkan teori ABCDE.⁴¹

Rasional emotive diperkenalkan pertama kali oleh seorang klinis bernama Albert Ellis pada tahun 1955. Pertama-tama, Ellis adalah seorang psikoanalis, tetapi tidak efisien.⁴² Seperti yang sudah diketahui, aliran ini muncul karena dipengaruhi oleh filsafat eksistensialisme yang berusaha memahami manusia secara sesungguhnya. Manusia adalah makhluk yang bisa merasakan dan memahami benda-benda yang dihadapinya. Manusia adalah makhluk yang aktif dan terus berkembang, serta merupakan bagian dari satu kesatuan yang berarti: manusia memiliki kebebasan, pikiran, hasrat, dan keinginan.⁴³

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan jenis terapi psikologi yang didasarkan pada keyakinan bahwa manusia lahir dengan kemampuan baik untuk berpikir secara rasional dan jujur, serta juga memiliki kemampuan untuk berpikir secara tidak rasional dan jujur, rasional yang bisa berdampak negatif. Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri. Namun, manusia juga memiliki kecenderungan

⁴¹ Gantina Komalasari dkk., *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2016), 201.

⁴² Namora Lumonggan Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), 175.

⁴³ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alabeta, 2014), 75.

untuk merusak diri sendiri, menghindari berpikir, bersifat takhayul, intoleran, perfeksionis, mencela diri sendiri, serta menghindari pertumbuhan dan pengembangan diri untuk merusak diri.⁴⁴

2. Pandangan Tentang Manusia

Menurut Ellis, manusia bukanlah makhluk yang sepenuhnya ditentukan oleh faktor biologis dan didorong hanya oleh naluri-naluri. Ia melihat setiap orang sebagai sesuatu yang unik dan memiliki kemampuan untuk memahami batasan-batasan, mengubah cara pandang serta nilai-nilai dasar yang telah ia terima secara tidak kritis saat masih kecil, dan mengatasi kecenderungan untuk menolak diri sendiri. Orang-orang bisa menghadapi nilai-nilai sistem yang mereka yakini sendiri dan mengubah cara berpikir mereka dengan keyakinan, gagasan, dan nilai-nilai yang berbeda. Akibatnya, mereka akan berperilaku berbeda dibandingkan cara mereka berperilaku sebelumnya.

Oleh karena itu, karena mereka mampu berpikir dan bertindak hingga mengalami perubahan, mereka bukan sekadar korban pengaruh masa lalu yang pasif. Ellis tidak sepenuhnya setuju dengan pandangan eksistensial yang mengatakan bahwa kita cenderung mengembangkan diri karena manusia adalah makhluk biologis yang memiliki dorongan alami yang kuat untuk bertindak dengan cara-cara tertentu. Dari situ Ellis

⁴⁴ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), 238.

menyatakan bahwa jika seseorang tidak diajarkan untuk berpikir dan merasa dalam cara tertentu, mereka cenderung bertindak seperti itu meskipun mereka menyadari bahwa tindakan mereka itu menolak atau mengabaikan diri sendiri. Ellis berpendapat bahwa anggapan yang menyatakan pertemuan eksistensial dengan terapis yang bersikap menerima, permisif, dan autentik biasanya dapat mengungkapkan pola-pola tingkah laku yang menyembunyikan diri yang mendasarinya tidak tepat.⁴⁵

3. Konsep dasar Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)

Rasional emotive behavior therapy menurut Ellis, memiliki tiga hal yang terkait dengan perilaku, yaitu A (*activating experiences*) atau pengalaman-pengalaman yang memicu, seperti kesulitan dalam keluarga, trauma masa kecil, dan hal-hal yang dianggap sebagai penyebab tidak bahagia. B (*beliefs*) yaitu keyakinan-keyakinan, khususnya yang bersifat rasional dan merugikan diri sendiri, yang menjadi sumber kecelakaan dan ketidakbahagiaan. C (*consequence*) adalah akibat yang berupa gejala neurotik dan perasaan negatif seperti cemas, balas dendam, dan marah karena depresi, yang berasal dari keyakinan-keyakinan yang salah.

⁴⁵ Gereld Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2013), 239-240.

Nandang Rusma, mengatakan Ellis menentukan huruf D dan E ke dalam rumus ABC. Seorang harus melawan D (*dispute*) keyakinan irasional itu agar konseli dapat merasakan dampak E (*effects*) psikologis yang baik dari keyakinan-keyakinan yang rasional. Teori A-B-C mengatakan bahwa jika seseorang merasakan perasaan tertentu pada titik C (*consequence*) yaitu akibatnya, setelah terjadi suatu peristiwa di titik A (*activating*) yang memicunya, maka bukan peristiwa itu sendiri yang menyebabkan emosi tersebut. Meskipun peristiwa A bisa memengaruhi terjadinya C, sebenarnya yang benar-benar memicu munculnya emosi itu adalah keyakinan B (*belief system*), yakni sistem keyakinan atau pikiran yang dimiliki oleh orang itu sendiri.

4. Biografi Albert Ellis

Albert Ellis lahir pada tahun 1913 di Pittsburgh, Pennsylvania, dan besar di New York City. Masa kecilnya penuh tantangan. Ayahnya yang bekerja sebagai pedagang sering pergi jauh, jadi tidak sering hadir dalam kehidupannya. Sementara itu, ibunya kurang memperhatikan anak-anaknya. Pada usia 12 tahun, Ellis menyadari bahwa orang tuanya sudah bercerai. Selain kurang diperhatikan oleh keluarga, Ellis juga mengalami berbagai masalah kesehatan. Pada usia empat tahun setengah, ia hampir meninggal karena penyakit nefritis yang membuat ginjalnya meradang, dan hingga usia sembilan tahun, ia harus dirawat di

rumah sakit delapan kali. Ia juga menderita fobia sosial yang parah, sangat malu, dan takut berbicara di depan orang banyak.

Namun, pengalaman sulit tersebut membentuk kepribadiannya menjadi pribadi yang tangguh dan mampu memecahkan masalah. Untuk mengatasi ketakutannya berbicara di depan umum, pada usia 19 tahun ia secara sengaja berlatih memberikan pidato politik selama tiga bulan. ia juga melatih dirinya mengatasi rasa malu terhadap perempuan dengan berbicara kepada 100 perempuan secara berturut-turut di Bronx Botanical Gardens. Pengalaman ini menjadi dasar pemikirannya bahwa cara berpikir dapat mengubah emosi dan perilaku seseorang. Karier akademiknya dimulai dengan mendapatkan gelar sarjana di bidang Administrasi Bisnis dari City University Of New York pada tahun 1934. Karena tertarik dengan dunia terapi dan psikologi, ia melanjutkan pendidikan di bidang psikologi klinis di Columbia University, meraih gelar master pada tahun 1943 dan gelar doktor pada tahun 1947.

Setelah lulus, ia bekerja sebagai psikolog dan membuka praktik pribadi di bidang psikoterapi, perkawinan, dan terapi seks. Awalnya Ellis adalah seorang psikoanalisis, tetapi ia mulai tidak puas dengan efektivitas psikoanalisis. Terpengaruh oleh filsafat tokoh-tokoh seperti Epictetus, Marcus, Aurelius, Baruch Spinoza, dan Bertrand Russell, ia mengembangkan pendekatan baru yang menekankan peran pikiran dalam membentuk emosi. Pada tahun 1955, ia memperkenalkan *Rational*

Emotive Therapy (RET) yang kemudian berkembang menjadi *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT). Pada tahun 1959, Ellis mendirikan Albert Ellis Institute sebagai pusat pendidikan dan penelitian untuk mengembangkan REBT. Ia dikenal sebagai pekerja yang sangat produktif, tetap aktif memberikan terapi, seminar, dan lokakarya hingga usia lanjut meskipun mengalami berbagai masalah kesehatan seperti diabetes, gangguan penglihatan, gangguan pendengaran, dan masalah kandung kemih.

Ellis pernah menikah dua kali dan menjalani hubungan jangka panjang dengan Janet Wolfe dari tahun 1965 hingga 2002. Mereka memutuskan untuk tidak memiliki anak karena Ellis lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bekerja dan menulis. Kontribusi Ellis terhadap psikologi sangat besar. Ia menerbitkan lebih dari 800 artikel ilmiah dari lebih 75 buku. Pemikirannya menjadi salah satu landasan utama perkembangan Terapi Kognitif Perilaku (CBT). Karena jasanya tersebut, Ellis dikenal sebagai Bapak REBT dan salah satu pelopor terpenting dalam psikoterapi modern. Ia juga menerima berbagai penghargaan bergengsi dari organisasi psikologi nasional di Amerika Serikat.⁴⁶

⁴⁶ Richard Nelson Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2011), 492-497.

5. Perencanaan Layanan Konseling Pastoral Dengan Pendekatan Rasional Emotive Behavior Trerapi (REBT)

Perencanaan merupakan kegiatan yang dilakukan untuk memikirkan apa yang ingin dicapai dan cara-cara untuk mencapainya.⁴⁷

Perencanaan adalah proses menentukan langkah-langkah yang akan diambil sebelum melakukan tindakan tersebut. Menurut Billy E Goetz, perencanaan ini berbagi kemampuan untuk memilih salah yang dianggap tepat untuk mencapai tujuan.⁴⁸

Perencanaan konseling merupakan proses menentukan strategi dan cara pengambilan keputusan, yang merupakan langkah resmi untuk mendapatkan hasil nyata dalam berbagai bentuk keputusan. Membuat proses layanan konseling berjalan dari awal sampai akhir agar bisa mencapai hasil yang baik. Perencanaan akan memberi manfaat bagi seseorang yang akan melakukan suatu kegiatan. Membuat perencanaan program bisa membuat jalannya program lebih jelas, sehingga lebih mudah mengontrol dan mengevaluasinya, sehingga pelaksanaan program konseling bisa berjalan lancar, efektif, dan efisien.⁴⁹

⁴⁷ Dina Aprilia, 'Pengaruh Konseling Karier Terhadap Peningkatan Efikasi Diri Pada Siswa SMP 12 Banjarmasin', *Jurnal Studia Insania*, 1.2 (2013).96

⁴⁸ La Ode Kamalia, *Perencanaan & Evaluasi Kesehatan* (Bandung: Media Sains Indonesia, 2021), 2.

⁴⁹ Yenti Arsini dkk, "Langkah-Langkah Perencanaan Manajemen Bimbingan Dan Konseling", *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5, 5 (2023): 108.

Membicarakan perencanaan konseling pastoral dengan pendekatan REBT untuk mengatasi *culture shock* pada mahasiswa Papua di IAKN Toraja, pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) merupakan salah satu cara yang bisa membantu mahasiswa yang mengalami *culture shock*. Dalam konteks perilaku *culture shock* yang terkait dengan faktor kognitif, emosional, dan pola pikir yang tidak rasional, pendekatan ini sangat relevan dan efektif untuk digunakan, yaitu *Rasional Emotive Behavior Therapy*. Pendekatan ini fokus pada perubahan cara berpikir sebagai cara utama untuk mengatasi gangguan emosi dan perilaku yang mengganggu.⁵⁰

Ada beberapa teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi *culture shock* pada Mahasiswa Papua di IAKN Toraja yang mengalami *culture shock*.⁵¹

- a. *Scaling* adalah teknik merupakan teknik yang membantu untuk membuat masalah kompleks tampak lebih konkret dan nyata. Oleh karena pikiran, perasaan, dan perilaku konseli tidak selalu realistis atau konkret, pertanyaan-pertanyaan *scaling* menyediakan cara untuk pindah dari konsep yang lebih abstrak ini ke sasaran yang

⁵⁰ Wiwik Dyah Aryani dkk., 'Ragam Pendekatan Bimbingan Konseling.' *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori Penelitian Dan Inovasi* 2, 4.(2022): 234-241.

⁵¹ Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 255-361.

lebih mungkin dicapai. Dengan cara ini, *scaling* dapat membantu membantu mengukur kemajuan konseli dari waktu ke waktu.

- b. *Rational emotive behavior therapy* (REBT) merupakan teknik yang membantu mengganti keyakinan yang tidak rasional menjadi keyakinan yang lebih fleksibel dan rasional. Dengan cara ini, seseorang dapat mengalami perubahan yang lebih adaptif dalam hal konsekuensi perilaku dan emosional. langkah-langkah dalam teknik REBT adalah membantu konseli mengenali cara berbicara kepada diri sendiri, menentukan keyakinan yang mendasari pikiran konseli, sepakat membuat keyakinan yang lebih rasional, melaksanakan gambaran *rasional emotive imagery* (REI), memberikan tugas rumah, serta membahas konsekuensi positif dan negatif yang mungkin terjadi.