

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Pendampingan Pastoral

##### 1. Pengertian Pendampingan Pastoral

Pendampingan pastoral merujuk pada penyatuan kata pendampingan dan pastoral, yang mengindikasikan pemberian pelayanan. Mendampingi atau mentoring adalah melakukan sesuatu untuk membantu orang lain yang membutuhkan bimbingan atau pendampingan.<sup>1</sup> Oleh karena itu, mentoring berarti kerja sama, berbagi, dan pertumbuhan bersama.

Penyembuhan jiwa adalah istilah lain untuk pendampingan pastoral. Ketika seseorang marah, kecewa, serakah, geram, dengki, malas, dan lain-lain, itu adalah tanda-tanda jiwa sakit. Bantuan pastoral dapat menyembuhkan jiwa. Jiwa yang pernah sakit ditahan untuk dibebaskan atau disembuhkan. Menurut Clebsch dan Jackle, pendampingan pastoral harus digunakan untuk menyembuhkan jiwa yang sakit.<sup>2</sup> Dengan tujuan menyembuhkan, membimbing, membela, atau mendamaikan, pelayanan pastoral menyampaikan nilai-nilai kristiani. Secara keseluruhan, tujuan ini digambarkan sebagai tugas pendampingan pastoral.

Aart Van Beek mengatakan bahwa pendampingan spiritual yang diberikan oleh rohaniawan, pendampingan sosial yang berkaitan dengan masalah sosial,

---

<sup>1</sup> Van Beek, *Pendampingan Pastoral*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2017), 9-10.

<sup>2</sup> William A. Clebsch and Charles R Jaekle, *Pastoral Care in Historical Perspective* ((Prentice Hall, Inc, 1964), 1-10.

dan pendampingan yang menyeluruh atau holistik.<sup>3</sup> Rogers menambahkan bahwa karena tidak menghormati subjektivitas klien, peran pendamping dalam proses pendampingan bukanlah peran penasihat. Karena ia adalah pusat perhatian dalam proses konseling, orang yang didampingi (konseli) harus menentukan arahnya. Klien hanya dibantu dan didorong oleh pendamping untuk memahami perasaan yang sebenarnya.<sup>4</sup> Totok menekankan bahwa seorang pendamping perlu membuka wawasannya dan terlibat secara langsung dalam realitas yang ditemui, mengalami pengalaman bersama tanpa membuat penilaian. Dengan memiliki perspektif empati pendamping, orang yang didampingi dapat mengungkapkan perasaannya tanpa khawatir atau takut dihakimi. Ini adalah tempat di mana konselor menerima klien apa adanya.<sup>5</sup> Pendampingan adalah proses membangun hubungan dengan orang lain dan membantu orang lain tumbuh dan mengaktualisasikan dirinya.<sup>6</sup> Pendampingan pada dasarnya adalah proses untuk membantu klien dengan atau tanpa masalah.<sup>7</sup> Oleh karena itu, pendampingan dapat berlanjut selama klien membutuhkan bantuan, karena itu, dalam proses pendampingan, penting untuk membentuk hubungan antara mentor dan mentee (klien). Tujuannya adalah memberikan bantuan kepada individu yang menghadapi masalah, baik saat ini maupun yang akan datang.<sup>8</sup>

---

<sup>3</sup> William A. Clebsch and Charles R Jaeckle, *Pastoral Care in Historical Perspective* ((Prentice Hall, Inc, 1964), 1-10, 136-137.

<sup>4</sup> Aart Martin Van Beek, *Konseling Pastoral* (Satya Wacana Press, 1987), 4.

<sup>5</sup> Totok S. Wiryasaputra, *Mengapa Berduka* (Yogyakarta: Kanisius, 2003), 151.

<sup>6</sup> Milton Mayeroff, *Mendampingi Untuk Menyembuhkan* (Jakarta: Bpk Gyunung Mulia & Yogyakarta: Kanisius, 1993), 15.

<sup>7</sup> Anthony Yeo, *Konseling Suatu Pendekatan Pemecahan Masalah* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1994), 137.

<sup>8</sup> Singgih Gunarsa, *Konseling Dan Psikoterapi* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2011), 22.

Daan Engel menambahkan bahwa pendamping melakukan tugasnya secara bersama-sama dengan yang mendapat pendampingan, dan keduanya mengalami perubahan bersama. Orang yang didampingi tidak merasa sendirian karena pendampingnya peduli dan empati. Artinya, pendamping juga mengalami luka secara pribadi dalam prosesnya, mereka memberikan diri mereka sendiri dan menyembuhkan diri mereka sendiri.<sup>9</sup> Sangat mungkin bagi klien dan konselor untuk mengalami perubahan bersama selama proses pendampingan. Kesiapan konselor dan konseli untuk mengubah diri mereka untuk memungkinkan satu sama lain untuk berkembang dalam kasih karunia adalah komponen penting dari proses pendampingan.<sup>10</sup> Semakin banyak pengabdian atau keterbukaan pada diri sendiri, semakin baik pendamping dan klien dapat menyembuhkan diri.

Pendamping dan klien membentuk hubungan yang intim dan harmonis, yang memungkinkan perdamaian dan kebahagiaan yang menumbuhkan rasa saling menghormati. Pendamping menjalin hubungan berdasarkan kasih (1 Korintus 13), sehingga hubungan mereka dapat menumbuhkan nilai-nilai spiritual. Faktor spiritual ada dalam hubungan ini karena peran pastoral membutuhkan pemahaman tentang hubungan Tuhan dengan mereka yang membutuhkan pertolongan-Nya untuk merawat dan membimbing mereka.

Berdasarkan beberapa teori, dapat disimpulkan bahwa pendampingan pastoral adalah usaha untuk memberikan bantuan kepada orang lain melalui hubungan paralel antara pendamping dan klien untuk memberi mereka kesempatan untuk tumbuh bersama dengan tujuan menyembuhkan jiwa dalam

---

<sup>9</sup> Enjel Daan, *Pastoral Dan Kebutuhan Dasar Konseling* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2016), 4-6.

<sup>10</sup> David J. Hesselgrave, *Counseling Cross-Culturally* (Baker Book House Company, 1984), 318-319.

hal kesehatan fisik, mental, sosial, dan spritual. Ini didasarkan pada nilai-nilai Kristen.

## 2. Pendampingan Pastoral Dalam Jemaat

Dalam Perjanjian Baru, kata jemaat ditulis dengan kata *ekklesia*. Kata tersebut dibentuk dari kata depan *ek* (keluar dari) dan kata kerja *kaleo* (panggil). Arti harfiahnya adalah bahwa orang-orang dipanggil keluar dari dunia kafir dan menuju terang hadirat Allah. Dalam bahasa aslinya, kata *ekklesia* biasanya berarti pertemuan. Sebaliknya, kata *eklesia* digunakan dalam beberapa konteks Kristen dalam kitab-kitab Perjanjian Baru. Sebagai istilah Kristiani, *ekklesia* lebih mengacu pada: bersekutu, yaitu perkumpulan/pertemuan orang beriman, dan masalah kepemilikan, yaitu: mereka yang menjadi milik Tuhan.

Gereja mendapat tempat penting dalam pendampingan pastoral, dimana jemaat bukan hanya objek tetapi juga subjek pendampingan pastoral. Thurnessysen, tokoh teologi pastoral, menjelaskan bahwa diskusi pastoral adalah apa yang terjadi di dalam jemaat. Setiap percakapan pastoral harus membawa jemaat untuk mengenal Allah. Pengudusan, pembenaran, dan persekutuan adalah cara untuk mendampingi Allah. Semua kegiatan pastoral ini berfokus pada kerajaan Allah. Sebaliknya, menurut teolog Lutheran Trillhaas, pelayanan pastoral melibatkan pelayanan kepada gereja sebagai tubuh Kristus. Paradigma ini berfokus pada konsep Kristus sebagai kepala dan anggota tubuh gereja. Pendekatan pastoral adalah perawatan jiwa dari orang ke orang. Bentuk pendampingan pastoral ini mewujudkan pembinaan hubungan antar komunitas dan berpuncak pada sikap gotong royong dalam kehidupan sehari-hari. Menurut

paradigma yang berkembang, perawatan spiritual adalah membantu orang mengatasi masalah mereka. Seorang teolog pastoral berpendapat bahwa seseorang yang mendapatkan bantuan dalam masalahnya akan menjadi anggota gereja yang baik dan bertanggung jawab.<sup>11</sup>

Nampaknya jemaat memiliki peran penting dalam gereja dari perspektif beberapa tokoh di atas. Komunitas yang kuat berasal dari gereja yang kuat. Gereja harus memberikan dukungan pastoral yang luas untuk membangun jemaat yang kuat. Selain itu, jemaat yang mendapat perhatian penuh dari para pelaku pastoral berkontribusi pada perkembangan gereja. Oleh karena itu, pendampingan pastoral yang menyeluruh sangat penting untuk kehidupan gereja.

Konseling pastoral, pertemuan dalam berbagai kelompok, dan kunjungan pastoral adalah beberapa contoh pendampingan pastoral yang umum.<sup>12</sup> Mengingat pelayanan ini merupakan pelayanan umum, maka idealnya setiap orang dapat ikut serta dalam pendampingan pastoral ini, asalkan memiliki empati dan minat yang tinggi terhadap realitas di sekitarnya.

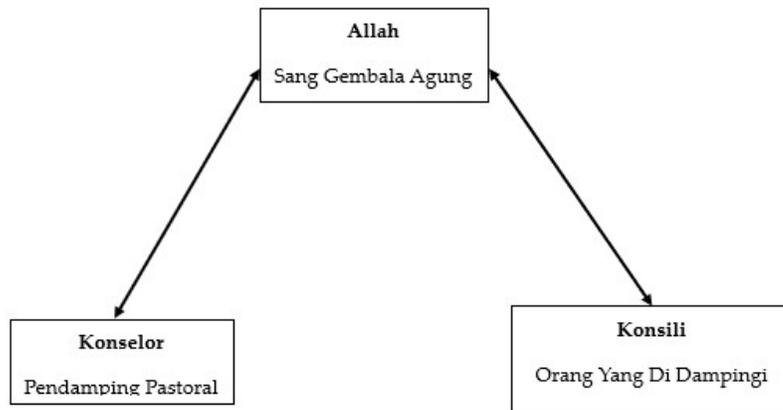
Berangkat dari pengertian dasar pendampingan dan konseling, perlu untuk memahami pendampingan dan konseling yang ada bukanlah dialog melainkan trialog<sup>13</sup>, seperti yang ditunjukkan bagan berikut!

---

<sup>11</sup> Fibry Jati Nugroho, 'Pendampingan Pastoral Holistik: Sebuah Usulan Konseptual Pembinaan Warga Gereja', *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat*, 1.2 (2017), 139 <<https://doi.org/10.46445/ejti.v1i2.71>>.

<sup>12</sup> Susanto Daniel, *Pelayanan Pastoral Di Indonesia Pada Masa Transisi, Orasi Dies Natalis Ke 72 STT Jakarta* (Jakarta: UPI STT Jakarta, 2006), n.p.

<sup>13</sup> Wayne E Oates, *Pastoral Counseling* (Philadelphia: Fortress Press, 1974), n.p.



Meskipun ada percakapan fisik antara pendamping atau konselor dengan yang didampingi atau konseli, harus dipahami bahwa Tuhan juga bekerja dalam pertemuan ini. Konsep trialog ini juga memberi tahu para pendamping bahwa dia memiliki hubungan dengan orang yang didampinginya yang setara bukan lebih baik. Sang Gembala Agung bertanggung jawab baik atas konselor maupun konseli. Dalam orientasi atau kesejajaran ini, seorang pendamping atau konselor harus menentukan peran dan tanggung jawab. Sepertinya halnya dalam kasus percobaan bunuh diri yang dilakukan oleh generasi Z di Jemaat Perindingan, seorang pendamping harus memiliki kesadaran tentang istilah trialog yang menegaskan dasar spiritual pendampingan dan konseling pastoral. Konselor harus yakin bahwa Gembala Agung akan membantunya dalam situasi sulit apa pun. Selain itu, kesadaran ini harus membuat pendamping atau konselor merasa lebih baik. Bahkan jika klien tidak mau berbicara atau menolaknya, jangan berhenti berdoa agar klien dapat memiliki hubungan pribadi dengan Tuhan dan hidup sesuai dengan tuntunan Tuhan.

### 3. Pentingnya Pendampingan Pastoral

Menurut kesaksian Alkitab dari Perjanjian Lama dan Perjanjian Baru, Tuhan sendiri adalah sumber pendampingan atau konseling. Dalam Kejadian 3, Tuhan sendiri melakukan tugas mentoring. Tuhan hadir dalam kesendirian, kesepian, ketakutan, kecemasan, atas tindakan Adam (manusia). Tuhan hadir dalam hubungan yang istimewa dengan manusia, memberikan dukungan, bimbingan, dan bantuan agar mereka dapat menjalani hidup dengan tanggung jawab terhadap segala tindakan mereka. Melalui pendampingan, Allah memulihkan dan menyelaraskan kembali hubungan yang rusak antara individu dan lingkungannya. Ini memungkinkan pembentukan hubungan baru yang signifikan.<sup>14</sup>

Dalam Alkitab, tidak terdapat catatan langsung mengenai tokoh Alkitab yang mencoba bunuh diri, namun terdapat indikasi atau kecenderungan terhadap tindakan tersebut pada beberapa tokoh, contohnya seperti Elia. Ketika Elia meraih kemenangan, tiba-tiba Izebel muncul dan ingin membunuhnya. Pada saat itu, Elia merasakan tekanan berat dan melarikan diri karena rasa takut dan cemas. Pendampingan Tuhan terhadap Elia tidak bersifat langsung dengan teguran, melainkan melalui kehadiran-Nya di mana Allah selalu mendampingi Elia. Meskipun tidak melihat Allah secara fisik, Elia diberikan makanan oleh burung gagak sebagai wujud nyata dari pendampingan Tuhan. Dari situ, kita dapat melihat bagaimana Allah memberikan pendampingan dan dukungan kepada Elia, dan proses ini membantu Elia bertahan. Pendampingan terhadap Elia oleh Allah menyatakan bahwa Allah tidak memberikan teguran langsung kepada Elia, tetapi

---

<sup>14</sup> Tjaard Band & Anne Hommes, *Konseling Krisis* (Yogyakarta: Pusat Pastoral, 2000), 409.

memberikan apa yang dibutuhkan Elia. Hal ini sejalan dengan konsep pendampingan terhadap jemaat, di mana seorang pendamping harus memperhatikan kebutuhan kliennya dan tidak langsung menegurnya.

Hubungan yang terus berkembang dengan Allah ditunjukkan oleh gambaran Dia menggembalakan umat-Nya. Hal ini juga merujuk pada tugas penggembalaan yang disebutkan oleh Clinebell, yaitu: penyembuhan; penopangan; pendampingan; pendamaian. Tuhan selalu menuntun domba-Nya sebagai gembala umat-Nya dan membaringkannya di padang rumput hijau. Ia selalu mengarah ke air yang tenang, yang menyegarkan jiwa dan membawa kebahagiaan dalam hidup (Mazmur 23).<sup>15</sup>

Tuhan Yesus Kristus, Sang Gembala baik, akhirnya menjadi bagian dari gambaran ini. Yohanes 10 mengatakan bahwa Tuhan Yesus adalah satu-satunya gembala yang baik yang mengenal semua domba-domba-Nya dan memanggil setiap satu dari mereka. Induksi mendalam ini datang melalui hubungan pendampingan yang kuat dan konsisten. Jika Tuhan Yesus hadir di antara manusia, mereka dapat memiliki hidup yang kekal. Setelah kebangkitan dan kenaikan Yesus, Allah Bapa mengutus Roh Kudus dalam nama Yesus untuk menemani dan menghibur orang-orang yang percaya. Roh Kudus adalah pendamping setia dan penghibur sejati, Dia datang dari Allah untuk menemani, menghibur, dan bahkan hidup dalam jiwa setiap orang yang percaya.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> Howard John and Bridget Clare McKeever Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care & Counseling: Resources for the Ministry of Healing and Growth* (Abingdon Press, 2011), 43.

<sup>16</sup> B J Boland Van, Niftrik G C, *Dogmatika Masa Kini* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2015), 340.

Keprihatinan yang ditunjukkan oleh orang-orang yang percaya terhadap sesamanya adalah bukti pendampingan Roh Kudus yang abadi.

#### 4. Fungsi Pendampingan Pastoral

Menurut buku *Basic Types of Pastoral Care & Counseling* ada empat fungsi pendampingan tradisional, yaitu:<sup>17</sup>

a. Menyembuhkan (*healing*)

Berfungsi untuk mengembalikan seseorang pada keutuhannya dan bergerak melampaui keadaan atau situasi sebelumnya, ini cocok bagi mereka yang sedih karena kehilangan sesuatu atau ditolak.

b. Mendukung (*sustaining*)

Berfungsi untuk membantu individu yang mengalami luka untuk mengelola dan mengatasi situasi agar mereka dapat pulih atau sembuh, bahkan dalam kondisi luka yang parah. Dukungan seringkali melibatkan kehadiran fisik dan kata-kata yang menenangkan serta bersifat terbuka, bertujuan untuk mengurangi penderitaan.

c. Membimbing (*guiding*)

Dilakukan saat orang bingung untuk membuat keputusan. Ketika seseorang membuat keputusan, mereka harus mengetahui dampak atau konsekuensi dari keputusan tersebut, baik sekarang maupun di masa mendatang. Dalam hal ini, pendamping harus memberikan pilihan yang bertanggung jawab dengan segala resiko sehingga mereka dapat membuat

---

<sup>17</sup> Howard Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care & Counseling* (Abingdon Press, 1966), 42-43.

keputusan yang menguntungkan. Orang yang didampingi harus membuat keputusan dengan mengetahui semua resiko.

d. Rekonsiliasi (*reconciling*)

Merupakan upaya untuk memperbaiki hubungan yang rusak antara klien dengan Tuhan dan klien dengan orang lain. Melalui pengampunan dan kedisiplinan, rekonsiliasi dicapai. Penderitaan fisik dan mental sering disebabkan oleh hubungan yang rusak. Karena itu, pendamping membantu menemukan solusi untuk memperbaiki hubungan dengan menganalisis faktor-faktor yang mengancam dan merusak hubungan. Pendamping harus menjadi orang yang netral dan berfungsi sebagai perantara untuk semua orang yang terlibat.

Sedangkan Aart Van Beek membagi fungsi pendampingan pastoral menjadi enam bagian yaitu:<sup>18</sup>

a. Fungsi membimbing

Hal ini penting dalam kegiatan membantu dan mendampingi seseorang. Tugas ini membantu klien dalam membuat keputusan.

b. Fungsi mendamaikan atau memperbaiki hubungan

Fungsi ini membantu memperbaiki hubungan yang rusak. Pendamping dapat melihat hubungan tersebut dan memikirkan cara lain untuk memperbaikinya.

c. Fungsi menopang atau menyokong

---

<sup>18</sup> Aart Van Beek, *Pendampingan Pastoral*, 13-17.

Ini berfungsi ketika seseorang mengalami krisis mendalam, seperti kehilangan orang yang dikasihi mereka. Mereka membutuhkan pendamping untuk membantu mereka bertahan dalam situasi yang sulit. Mereka akan merasa lebih nyaman karena mendapatkan sokongan langsung dari orang lain, seperti memberi mereka salam.

d. Fungsi menyembuhkan

Fungsi ini penting karena akan memungkinkan seseorang yang menderita mengalami rasa aman dan kesejahteraan melalui pendampingan, kepedulian yang mendalam, dan rela mendengarkan keluhan batin mereka. Ini merupakan jalan menuju penyembuhan yang sebenarnya.

e. Fungsi mengasuh

Fungsi ini sangat penting untuk membantu mereka yang membutuhkan pendampingan karena seorang pendamping melihat potensi kehidupan klien sebagai kekuatan yang dapat diandalkannya untuk terus hidup. Pendamping harus membantu klien berkembang.

f. Fungsi mengutuhkan

Ini mencakup semua aspek (fisik, sosial, mental, dan spiritual) sehingga manusia dapat mencapai keutuhan dalam hidupnya.

Pengutuhan adalah awal pertumbuhan. Menurut Clinebell, komponen penting dari proses pengutuhan adalah:<sup>19</sup>

- a. Menghidupkan pikiran seseorang dengan menggunakan perasaan, kreativitas, dan memperluas intelektual.

---

<sup>19</sup> Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care & Counseling*, 373, 376-380.

- b. Membangun kembali dan memperkuat hubungan dengan orang lain dengan belajar dan mengambil manfaat dari pengalaman, termasuk mengurangi stres dan manfaat kesehatan holistik lainnya.
- c. Hubungan yang baik dengan alam dan biosfer berkontribusi pada kesadaran, kepedulian, dan kesadaran lingkungan yang lebih besar.
- d. Dengan bantuan dalam pengembangan dan penghargaan terhadap interaksi serta pertumbuhan yang terkait dengan institusi penting dalam hidup mereka, seseorang dapat mencapai keseluruhan yang lebih baik secara fisik, mental, dan spiritual. Ini dapat dicapai melalui pembebasan, motivasi, dan kemampuan untuk berkolaborasi dengan orang lain.
- e. Bekerja sama untuk mengubah masyarakat, terjadi perubahan sosial.
- f. Hubungan dengan Tuhan menjadi lebih dalam dan hidup, dan hubungan dengan Roh Kasih membuat hidup lebih mudah.

Berdasarkan gagasan tersebut setiap orang bisa mendapatkan pendampingan pastoral. Keinginan untuk melayani semua orang, secara menyeluruh sesuai teladan Yesus, adalah ciri pendampingan pastoral. Hoffman menyatakan bahwa setiap upaya mentoring diorientasikan pada kasih karunia Tuhan. Secara tidak disadari, kita sering memberikan konseling dan pendampingan pastoral kepada orang lain dalam perjalanan hidup manusia.<sup>20</sup> Perasaan seseorang selalu ada hubungannya dengan pekerjaan sebagai konselor atau konseli. Dengan menghadirkan Tuhan dalam proses penyembuhan mereka sendiri, ruang ini memungkinkan keduanya untuk membuka diri untuk penyembuhan.

---

<sup>20</sup> John C. Hoffman, *Permasalahan Dalam Konseling* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1993), 25-26.

## B. Generasi Z

### 1. Pengertian Generasi Z

Generasi Z dikenal sebagai iGeneration, Generation Net atau Gen Z. Generasi yang lahir antara tahun 1995 dan 2010 (saat ini berusia 13-28 Tahun) memiliki kemampuan untuk melakukan semua kegiatan sekaligus, seperti mengirimkan tweet melalui ponsel, mengakses internet melalui PC, dan mendengarkan musik melalui headphone. Sebagian besar, apa yang dilakukan terjadi di internet. Mereka terbiasa dengan teknologi dan perangkat canggih sejak kecil.<sup>21</sup> Gen Z secara signifikan terhubung dengan teknologi digital, bahkan David Bell menggambarkan mereka sebagai generasi yang memiliki internet dalam genggaman mereka.<sup>22</sup> Generasi ini sudah terbiasa dengan teknologi dan menggunakan perangkat canggih, yang secara tidak langsung memengaruhi cara mereka berperilaku, yang menunjukkan betapa dekat mereka dengan teknologi digital. Apapun yang mereka lakukan kebanyakan berkaitan dengan dunia maya.

Secara umum, enam hal yang membedakan Gen Z dari Generasi lain yaitu:<sup>23</sup>

#### a. Adaptasi Teknologi

Generasi Z lahir di tengah perkembangan pesat teknologi informasi.

Sejak usia dini, mereka akrab dengan perangkat seperti laptop, internet, Wi-

---

<sup>21</sup> Hadion Wijoyo, Dkk, *Generasi Z & Revolusi Industry 4.0* (Purwokerto: Cv. Pena Persada, 2020), 1.

<sup>22</sup> James Emery White, *Generation Z: Understanding and Reaching the New Post-Christian World*, 33.

<sup>23</sup> Hadion Wijoyo, Dkk, *Generasi Z & Revolusi Industry 4.0*, 4-5.

Fi, dan smartphone. Menurut para ahli, generasi Z menghadapi tantangan kesehatan mental yang signifikan, terutama terkait dengan pelecehan media sosial. Meskipun tumbuh di era internet, generasi Z juga dianggap sebagai kelompok yang paling merasakan kesepian.

b. Ekonomi

Generasi Z cenderung boros, berfoya-foya dan takut ketinggalan info media sosial.

c. Durasi online

Daripada generasi lainnya, Generasi Z menghabiskan lebih banyak waktu di internet. Statistik menunjukkan bahwa mereka menghabiskan rata-rata sepuluh jam setiap hari di internet.

d. Platform media sosial

Generasi Z aktif menggunakan berbagai platform media sosial.

e. Respon terhadap iklan

Gen Z hanya ingin menonton iklan singkat.

f. Pendidikan

Generasi Z memiliki kecenderungan untuk belajar secara mandiri dengan mencari materi yang perlu dipelajari tanpa bergantung pada penyampaian langsung dari guru.

## 2. Karakteristik Generasi Z

Kategori generasi ditentukan oleh sejumlah indikator, antara lain kemajuan teknologi, dunia kerja, peristiwa besar dunia seperti tragedi dan perang, serta perkembangan budaya dan sosial lainnya.<sup>24</sup>

Karakteristik Gen Z yaitu:<sup>25</sup>

a. Fasih teknologi

Gen Z adalah generasi digital yang cerdas dan menyukai berbagai aplikasi komputer dan teknologi informasi.

b. Sosial

Mereka sangat aktif berinteraksi dengan orang-orang dari berbagai lapisan masyarakat melalui media sosial, tetapi pasif dengan dunia nyata.

c. Ekspresif

Mereka ramah terhadap perbedaan budaya dan sangat memperhatikan media sosial.

d. Multitasking

Mereka terbiasa melakukan banyak hal pada waktu yang sama.

e. Beralih dengan cepat dari satu pikiran/pekerjaan ke pikiran/pekerjaan lain

Mereka hanya sekedar bekerja, sehingga mereka merasa itu bukan tempat yang cocok untuk mengembangkan potensi dan keahliannya.

## C. Bunuh Diri

### 1. Pengertian Bunuh Diri

---

<sup>24</sup> Ernest J. Zarra, *Helping Parents Understand the Minds and Hearts of Generations Z* (Lanham: Rowman & Littlefield, 2017), 25.

<sup>25</sup> Hadion Wijoyo, Dkk, *Generasi Z & Revolusi Industry 4.0*, 1-2.

Istilah bunuh diri digunakan ketika seorang anak atau orang dewasa bermaksud sebagian atau seharusnya membuat dirinya sendiri mati. Selain itu, bunuh diri juga merujuk pada seseorang yang benar-benar mencoba membunuh dirinya sendiri. Ketika mereka menghadapi masalah dalam hidup mereka, remaja bunuh diri melakukannya karena putus asa.<sup>26</sup> Orang yang ingin bunuh diri dan berhasil bunuh diri mereka dikatakan telah melakukan bunuh diri, sedangkan orang yang mencoba dan gagal bunuh diri dikatakan telah mencoba bunuh diri. Perilaku bunuh diri dapat digolongkan menjadi: bunuh diri, percobaan bunuh diri, pikiran atau gagasan untuk bunuh diri atau ancaman bunuh diri dan tidak adanya pikiran atau ide untuk bunuh diri.<sup>27</sup> Bunuh diri, menurut *Encyclopedia Britannica*, adalah upaya seseorang untuk mengakhiri hidupnya secara sukarela atau sengaja.<sup>28</sup> Bunuh diri adalah keputusan terakhir seseorang untuk menyelesaikan masalahnya.<sup>29</sup> Menurut Adam Husein, bunuh diri adalah pemahaman seseorang tentang hubungannya dengan kondisi obyektif dan kematian.<sup>30</sup> Menurut Kartono, bunuh diri dapat didefinisikan sebagai cara untuk mengatasi berbagai masalah pribadi, seperti kesepian, balas dendam, ketakutan, kesulitan fisik.<sup>31</sup>

Argumen bunuh diri yaitu:<sup>32</sup>

- a. Bunuh diri adalah perbuatan yang sengaja dilakukan untuk menyakiti diri sendiri.

---

<sup>26</sup> Soetijingsih, *Tumbuh Kembang Remaja Dan Permasalahannya* (Jakarta: Sagung Seto, 2004), n.p.

<sup>27</sup> C Hock, *Suicidal Behavior In Singapore* (Tokyo, 1981), n.p.

<sup>28</sup> S Husain, *Mengapa Harus Bunuh Diri* (Jakarta: Qisthi Press, 2005), n.p.

<sup>29</sup> Captain, *Psikologi Untuk Keperawatan* (Jakarta: Penerbit buku kedokteran Eg, 2008), n.p.

<sup>30</sup> Muhammad Adam Hussein, *Kajian Bunuh Diri Di Indonesia* (Adamssein Media, 2012), 19-21.

<sup>31</sup> Kartono Kartini, *Kamus Psikologi* (Bandung: Pionir Jaya Koswara, 2008).

<sup>32</sup> Kartono Kartini, *Hygiene Mental Dan Kesehatan Mental Dalam Islam* (Bandung: Cv Mandar Maju, 1989),

- b. Orang yang membunuh diri sendiri secara simbolis membunuh orang yang dibencinya.
- c. Bunuh diri adalah tindakan yang dilakukan oleh individu untuk menyakiti diri sendiri.
- d. Bunuh diri adalah cara untuk mengakhiri hubungan dengan orang lain.
- e. Bunuh diri didefinisikan sebagai hilangnya keinginan untuk hidup.
- f. Bunuh diri didefinisikan sebagai tingkat keputusan penting yang diambil oleh pelaku yang memutuskan untuk melakukan tindakan yang menyebabkan kematian mereka sendiri.
- g. Bunuh diri didefinisikan sebagai tingkat ketegasan yang mengarah pada kematian sendiri
- h. Bunuh diri didefinisikan sebagai tingkat efektivitas tindakan yang disengaja.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa bunuh diri adalah upaya seseorang untuk mencelakai dirinya sendiri dengan tujuan mengakhiri hidupnya. Dalam kebanyakan kasus, ini dilakukan dengan alasan tertentu. Bunuh diri juga dianggap sebagai salah satu perbuatan yang paling buruk karena menghakimi diri sendiri secara berlebihan dan berusaha untuk mendahului takdir yang ditentukan oleh Tuhan.

## **2. Penyebab Bunuh Diri**

Kasus bunuh diri semakin hari semakin parah. Banyak orang yang akhirnya mengambil jalan pintas untuk menyelesaikan masalah. Ironisnya, banyak pelaku bunuh diri berasal dari Generasi Z. Fenomena bunuh diri ini didasari oleh banyak faktor.

Menurut Muhammad Husein, bunuh diri disebabkan beberapa faktor yaitu:<sup>33</sup>

a. Depresi

Akibat dari pikiran yang berbeda-beda, yang menyebabkan pikiran menjadi kacau, begitu kacau sehingga tidak dapat berpikir dengan jelas. Bunuh diri adalah pilihan yang tepat untuk mengakhiri ketakutan yang berlebihan karena fakta bahwa kebahagiaan dan kesengsaraan tidak dapat terlepas satu sama lain dan bahwa setiap orang dapat merasakan dan mengalami silih berganti suka dan duka.

b. Tekanan Emosi

Ini adalah kewajiban yang terlalu besar sehingga kemampuan diri tidak dapat mengendalikannya. Semakin lama, emosi semakin menumpuk, menyebabkan keputusan hingga percobaan bunuh diri.

c. Tidak berani menghadapi kenyataan hidup

Hidup memiliki banyak hal yang terjadi yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan sehingga kita mencoba menghindari masalah, meskipun kita harus menyadari bahwa masalah tidak bisa dihindari.

d. Miskin harta, miskin ilmu dan miskin iman

Miskin harta, di mana kebutuhan hidup tidak terpenuhi sepenuhnya. Miskin ilmu, di mana pengetahuan yang diinginkan seringkali tidak dipelajari dengan baik, sehingga mengeluh dan mengeluh, sampai pada kesimpulan singkat bahwa hidup harus diakhiri. Miskin iman, atau kurangnya pemahaman agama.

---

<sup>33</sup> Muhammad Adam Hussein, *Kajian Bunuh Diri Di Indonesia*, 59-68.

e. Penyalahgunaan barang haram

Menjadi terlalu tergantung pada atau kecanduan narkoba seperti sabu-sabu, alkohol, dan narkoba lainnya yang memabukkan. Ini semua memiliki potensi untuk mengganggu fungsi otak, menyebabkan kemampuan otak untuk menghasilkan kesimpulan yang akurat, bahkan dengan kesimpulan yang sangat sederhana dan melemahkan. Akibatnya, ini dapat memicu tindakan nekat, seperti bunuh diri.

Ada pendekatan psikodinamik yang menjelaskan mengapa seseorang melakukan bunuh diri yaitu:<sup>34</sup>

a. Psikoanalisis

Dalam kasus-kasus di mana bunuh diri dilakukan bukan hanya untuk menghancurkan diri sendiri, tetapi juga untuk menghancurkan orang lain.

b. Konflik dan stress

Menurut penjelasan psikodinamik modern, orang bunuh diri untuk menghindari konflik dan stres.

c. Depresi memainkan peran utama dalam bunuh diri

Sekitar 80 persen orang yang melakukan bunuh diri mengalami depresi, dan tingkat bunuh diri mereka lebih tinggi 22 hingga 36 kali lipat daripada orang yang tidak mengalami depresi.

d. Fantasi

Faktor yang menentukan apakah seseorang akan melakukan bunuh diri adalah imajinasi mereka tentang hasil yang akan dihasilkan oleh bunuh diri.

---

<sup>34</sup> Y Semium, *Kesehatan Mental* (Yogyakarta: Kanisius, 2006), n.p.

### 3. Karakteristik Pelaku Bunuh Diri

Gambaran atau karakteristik pelaku bunuh diri menurut Eka Viora antara lain:<sup>35</sup>

#### a. Ambivalensi

Orang yang melakukan bunuh diri memiliki keinginan untuk hidup dan mati. Kedua keinginan tersebut mencakup dorongan untuk bertahan hidup dan menghindari penderitaan kehidupan. Banyak orang melakukan bunuh diri karena tidak bahagia dengan kehidupan mereka, bukan karena mereka benar-benar ingin mati. Resiko bunuh diri akan berkurang jika ada dukungan dan keinginan untuk hidup yang meningkat.

#### b. Impulsivitas

Bunuh diri juga merupakan tindakan impulsif. Selain itu, keinginan bunuh diri sementara, biasanya disebabkan oleh peristiwa sehari-hari yang tidak menyenangkan, dan berlangsung hanya beberapa menit atau jam. Dengan mengatasi keadaan krisis dan mengulur waktu, kita dapat membantu mengurangi keinginan bunuh diri.

#### c. Rigiditas

Ketika seseorang melakukan tindakan bunuh diri, pikiran, perasaan, dan perilaku mereka menjadi terbatas. Mereka gagal menemukan solusi lain untuk masalah mereka dan terus berpikir untuk bunuh diri. Mereka berpikir dengan ketat.

Karakteristik pelaku bunuh diri menurut Kartono Kartini yaitu:<sup>36</sup>

---

<sup>35</sup> Muhammad Adam Hussein, *Kajian Bunuh Diri Di Indonesia*, 33.

<sup>36</sup> Kartono Kartini, *Hygiene Mental Dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, 147-148.

- a. Ada perasaan yang dialami secara tidak sadar atau sadar antara keinginan untuk hidup atau mati.
- b. Dalam hidupnya, merasa tidak berdaya, dan sia-sia. Juga merasa tidak mampu mengatasi segala kesulitan yang dihadapi.
- c. Pribadinya tidak teratur atau kacau, dan dia tidak dapat mengatasi masalah dan memperbaikinya.
- d. Terayun-ayun dalam berbagai suasana hati/emosi yang kontroversial, agitasi lawan pati: keinginan untuk lari, berlawanan, berdiam diri, memiliki potensi untuk berlawanan dengan kelemahan dan ketidakberanian.
- e. Pengerutan kognitif terjadi ini termasuk ketidakmampuan untuk mempertimbangkan opsi lain dan bahkan percaya pada kekurangan dan kekurangan diri sendiri.
- f. Hilangnya keinginan untuk hidup, hilangnya minat terhadap aktivitas sehari-hari, hilangnya gairah seksual, dan hilangnya minat terhadap masyarakat sekitar.
- g. Banyak gangguan jasmani, seperti insomnia, anoreksi atau tidak suka makan, psikastenia, dan gejala psikomatis lainnya.
- h. Penderita pernah mengalami depresi atau berulang kali mencoba bunuh diri.

#### **4. Tipe Bunuh Diri**

Berdasarkan kekuatan sosial, Emile Durkheim membedakan bunuh diri menjadi beberapa jenis: Kemampuan individu untuk terhubung dengan

masyarakat disebut integrasi sosial, sementara aturan atau standar yang mengatur kehidupan seseorang disebut regulasi moral. Ada empat jenis bunuh diri yaitu<sup>37</sup>

a. Tipe bunuh diri egoistik (*egoistic suicide*)

Tingkat integrasi sosial yang terlalu rendah menyebabkan bunuh diri jenis ini. Akibatnya, tujuan sosial, nilai-nilai, tradisi, dan norma-norma sangat sedikit yang menjadi pedoman hidupnya.

b. Tipe bunuh diri altruistic (*altruistic suicide*)

Sebagian dari konsekuensi dari integrasi sosial yang berlebihan. Mereka kehilangan kesadaran akan keberadaan individualitas mereka ketika mereka menyatu dengan kelompok sosial. Berkorban demi kepentingan kelompoknya adalah hal yang diinginkan oleh pemimpinnya.

c. Tipe bunuh diri anomik (*anomic suicide*)

Ketika tatanan, hukum, dan berbagai aturan moralitas sosial kosong, bunuh diri ini dilakukan. Bunuh diri yang disebabkan oleh kondisi anomik terbagi menjadi empat kategori, yaitu:<sup>38</sup>

1) Anomi ekonomis akut adalah ketika organisasi konvensional mulai kehilangan kemampuan untuk mengatur dan memenuhi kebutuhan sosial.

2) Anomi ekonomis kronis, yang berarti kehancuran aturan moral yang berlangsung lama. Salah satu contohnya adalah revolusi industri yang merusak aturan konvensional. Ternyata keinginan untuk memperoleh harta benda dan kemakmuran pribadi tidak cukup untuk membuat seseorang

---

<sup>37</sup> Muhammad Adam Hussein, *Kajian Bunuh Diri Di Indonesia*, 25-27.

<sup>38</sup> *Ibid*, 27.

bahagia. Tidak mengherankan bahwa orang kaya lebih sering bunuh diri daripada orang miskin pada saat itu.

3) Anomi domestik akut dapat didefinisikan sebagai perubahan mikrososial yang sangat cepat yang menyebabkan ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri. Misalnya, kondisi janda.

4) Anomi domestik kronis, yang dapat dilihat dalam konteks pernikahan sebagai sebuah lembaga atau institusi yang mengatur keseimbangan antara kebutuhan dan sarana seksual lelaki dan perempuan. Seringkali, lembaga perkawinan konvensional menghambat kehidupan perempuan dan membatasi peluang dan harapan hidup mereka.

d. Tipe bunuh diri fatalistik (*fatalistic suicide*)

Jenis bunuh diri ini disebabkan oleh regulasi atau pengaturan yang berlebihan dalam kehidupan seseorang. Di sini, seseorang merasa hidupnya tidak berharga karena ruang geraknya terbatas atau mereka dilecehkan. Banyak orang mati karena tekanan sosial atau kelompok yang tinggi di masyarakat kota.

Tipe bunuh diri yang dominan untuk Gen Z ialah tipe bunuh diri anomic karena Generasi Z hidup dalam era perubahan sosial yang signifikan, termasuk pergeseran nilai-nilai tradisional. Masyarakat mengalami transformasi dalam norma-norma sosial, agama, dan budaya. Ini dapat menciptakan kebingungan identitas dan nilai bagi generasi Z, karena mereka mungkin merasa tidak terikat pada nilai-nilai yang ada. Pencegahan bunuh diri anomic di kalangan generasi Z memerlukan pendekatan yang holistik, termasuk dukungan emosional, pendidikan tentang

kesehatan mental, dan perubahan dalam lingkungan sosial yang mendukung perkembangan positif dan kesejahteraan mental.

Dalam melakukan bunuh diri, para korban menggunakan dua metode yaitu:<sup>39</sup>

- a. Korban bunuh diri melakukan tindakan aktif terhadap dirinya sendiri dalam pendekatan pertama. Misalnya dengan senjata api, pisau, atau gantung diri.
- b. Metode pasif juga melibatkan korban membiarkan peristiwa terjadi dengannya. Misalnya tenggelam, jatuh dari gedung tinggi, atau tertabrak mobil.

## 5. Upaya Pencegahan Bunuh Diri

Tindakan pencegahan bunuh diri membantu dalam mengatasi pemikiran negatif terkait dengan kesehatan mental, termasuk niat bunuh diri, yaitu:<sup>40</sup>

- a. Oleh diri sendiri

Diri sendiri juga dapat mencegah bunuh diri dengan cara:

- 1) Mempertahankan semangat hidup dengan mempertimbangkan tujuan hidup, konsekuensi setelah melakukan bunuh diri, akibat di akhirat sebagai imbalan, dan memikirkan perasaan orang-orang yang akan merasa kehilangan dan putus asa akibat tindakan tersebut.
- 2) Menghindari pikiran negatif. Jaga pikiran agar tidak terpengaruh oleh pikiran negatif, baik dari luar maupun dari dalam.
- 3) Ketika menghadapi masalah, tetap tenang dan berpikir jernih.

---

<sup>39</sup> C Hock, *Suicidal Behavior In Singapore*, n.p.

<sup>40</sup> Muhammad Adam Hussein, *Kajian Bunuh Diri Di Indonesia*, 74-81.

4) Dekatkan diri dengan Allah.

b. Oleh keluarga

Anggota keluarga secara efektif mencegah bunuh diri dengan cara:

- 1) Kenali tanda-tanda percobaan bunuh diri. Setelah mengidentifikasi tanda-tanda tersebut, cari tahu penyebab atau motivasinya, serta tujuan hidupnya.
- 2) Membangun hubungan yang kuat dan harmonis.
- 3) Jangan membandingkan dirinya dengan orang lain dalam keluarga.
- 4) Tunjukkan bahwa keluarga ingin membantunya.
- 5) Jadilah pendengar yang baik.
- 6) Beri kasih sayang secukupnya.

c. Oleh masyarakat atau Lembaga rehabilitas

- 1) Hargai hidupnya dan jangan membencinya.
- 2) Ketika ada masalah, masyarakat harus tanggap dengan membantunya atau menghiburnya agar dia tidak tertekan.
- 3) Lembaga rehabilitasi tidak boleh membedakan siapa yang baru dan siapa yang sudah lama.
- 4) Lembaga rehabilitasi harus memberikan pengobatan yang signifikan (berulang) tanpa kenal lelah.

- 5) Masyarakat dan lembaga rehabilitasi harus bekerja sama untuk menyembuhkan pasien yang menderita.
- d. Upaya pencegahan bunuh diri dari tempat beresiko tinggi

Cara mencegah tindakan bunuh diri di tempat beresiko tinggi (gedung atau bangunan tinggi, seperti hotel atau apartemen):<sup>41</sup>

- 1) Perlu mengidentifikasi orang-orang yang memiliki risiko bunuh diri tinggi di lokasi tersebut dan membuat program intervensi yang ditujukan pada orang-orang tersebut.
- 2) Pekerja harus dilatih untuk mengidentifikasi mereka dan terus mewaspadaikan mereka. Mereka juga harus mendapatkan pelatihan rutin tentang cara mencegah masalah dan mengatasi masalah.
- 3) Petugas penerima tamu dan staf lainnya harus berhati-hati dalam mengidentifikasi calon dan penghuni yang berisiko tinggi melakukan bunuh diri.
- 4) Tenaga medis, psikolog, pengacara, polisi, pekerja sosial, dan konselor harus terlibat dalam memberikan bantuan.
- 5) Sahabat, pemuka agama, staf rehabilitasi, konselor profesional, dan keluarga harus bekerja sama dalam intervensi.
- 6) Perlu menyediakan alat dan bahan untuk pertolongan.
- 7) Individu yang memiliki risiko tinggi harus diawasi bersama dengan orang lain, asalkan mereka tidak membahayakan orang lain.

---

<sup>41</sup> Muhammad Adam Hussein, *Kajian Bunuh Diri Di Indonesia*, 79-81.

- 8) Individu yang memiliki risiko tinggi harus diawasi bersama dengan orang lain, asalkan mereka tidak membahayakan orang lain.
- 9) Tingkatkan pengawasan keamanan lingkungan, terutama di tempat penginapan.
- 10) Perlu meningkatkan interaksi yang sehat dan terlibat dalam aktivitas rekreasi, doa, dan meditasi.

#### **6. Membantu klien yang melakukan percobaan bunuh diri**

Semua orang yang terlibat, dari percobaan bunuh diri sampai pendeta atau konselor pastoral, sangatlah terpengaruh. Langkah yang dapat membantu ketika bersama orang-orang yang telah mencoba bunuh diri ialah:<sup>42</sup>

##### **a. Memproses perasaan kita**

Hal yang perlu kita lakukan dalam membantu orang yang selamat dalam percobaan bunuh diri adalah untuk mengenali perasaan kita sendiri tentang percobaan bunuh diri. Jika kita tidak menyadari perasaan kita atau meninggalkan perasaan itu tanpa diproses, perasaan tersebut bisa menjadi hal yang negatif. Kesadaran akan perasaan kita dan upaya untuk mengelolanya akan memungkinkan kita untuk membantu korban selamat.

##### **b. Menanggapi perasaan orang yang berusaha bunuh diri**

Orang yang selamat dari upayanya untuk bunuh diri dibanjiri dengan emosi yang bermacam-macam dan membingungkan. Mereka akan mengalami perasaan campur aduk, secara bersamaan mereka akan mengalami perasaan

---

<sup>42</sup> Karen Mason, *Mencegah Bunuh Diri: Buku Panduan Bagi Hamba Tuhan Dan Konselor* (Surabaya: Momentum, 2018), 125-145.

lega dan gagal. Oleh karena itu sangat penting bagi pelayan pastoral untuk dapat menanggapi perasaan yang membingungkan ini.

c. Menentukan apakah ini adalah percobaan bunuh diri

Setelah memproses perasaan, putuskan apakah ini memang usaha bunuh diri, karena beberapa perilaku bunuh diri bukannya percobaan bunuh diri. Hal yang menentukan suatu tindakan tergolong jadi percobaan bunuh diri adalah niat untuk mati bukan cedera fisik. Hal terbaik untuk dilakukan adalah bertanya apakah dia memiliki pikiran untuk bunuh diri atau ingin mati.

d. Menganggap serius usaha bunuh diri

Upaya bunuh diri harus ditanggapi dengan serius, bukan hanya karena orang berniat mati tapi karena orang yang pernah melakukan percobaan bunuh diri kemungkinan akan mencobanya lagi. Setiap upaya bunuh diri yang dilakukan, seseorang mengembangkan kemampuan lebih besar untuk menyakiti dirinya sendiri menggunakan metode yang lebih mematikan. Oleh karena itu kita harus menanggapi ancaman-ancaman dengan serius.

e. Memahami keseriusan sebuah percobaan bunuh diri

Semua percobaan bunuh diri harus ditanggapi dengan serius karena orang yang berniat untuk mati lebih cenderung untuk mencoba lagi dan dengan demikian lebih mungkin untuk mati. Bahkan jika salah satu kriteria orang bunuh diri terpenuhi, hal itu harus ditanggapi dengan serius.

f. Rawat inap

Jika menemukan bahwa seseorang telah mencoba bunuh diri, dan jika orang tersebut belum berada di rumah sakit, orang tersebut perlu di evakuasi ke unit gawat darurat segera. dalam beberapa kasus, orang yang mencoba

bunuh diri akan duduk berjam-jam di unit gawat darurat dan tidak lagi berniat untuk bunuh diri, karena pemikiran dan niat bunuh diri berfluktuasi.

g. Pelayanan pastoral yang berkesinambungan

Pelayanan pastoral bisa terus dilakukan pada seseorang yang telah mencoba bunuh diri, bukan hanya selama krisis tetapi dalam jangka panjang juga. Bagian dari pelayanan pastoral yang berkesinambungan adalah pemanauan penggunaan obat dan substansi. Korban selamat juga perlu bantuan perihal memecahkan masalah, karena mereka memiliki kemampuan pemecahan masalah yang terbatas dan juga ketidakmampuan untuk melihat solusi lain selain bunuh diri.

#### **D. Terapi Rasional Emotif**

##### **1. Pengertian Terapi Rasional Emotif**

Psikoterapi yang dikenal sebagai terapi rasional emotif mengajarkan seseorang bagaimana sistem kepercayaannya memengaruhi perasaan dan tindakan mereka selama berbagai peristiwa dalam hidup mereka. Psikolog klinis Albert Ellis memperkenalkan terapi ini pada tahun 1955. Terapi ini awalnya dikenal sebagai terapi rasional. Namun, banyak orang salah mengira bahwa mengeksplorasi perasaan klien tidak penting bagi Ellis. Namanya diubah menjadi terapi rasional emotif pada tahun 1961. Ellis mengembangkan terapi rasional emotif yang menggabungkan pendekatan behavioral, humanistik, dan filosofis. TRE menekankan penalaran, pengambilan keputusan, analisis, dan tindakan.<sup>43</sup>

---

<sup>43</sup> Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, 244.

Menurut WS Winkel, TRE adalah jenis konseling yang menekankan interaksi antara berpikir dan bernalar, merasakan dan berperilaku, serta antara berpikir dan berperilaku. Ini juga menekankan bahwa perubahan pola pikir dan perasaan yang mendalam dapat mengubah perasaan dan perilaku secara substansial. Oleh karena itu, mereka yang merasakan gangguan pada perasaannya harus dibantu untuk kembali ke cara berpikirnya dan menggunakan akal sehatnya.<sup>44</sup>

Menurut Gunarsa, tujuan TRE adalah untuk menghilangkan dan memperbaiki pola pikir irasional. Dia berpikir terapi adalah upaya untuk melatih kembali. Terapi berfungsi sebagai pendidikan dengan memberikan pasien tugas dan mengajarkan teknik untuk meningkatkan proses berpikir mereka.<sup>45</sup>

Sementara itu, Dewa Ketut Sukardi menyatakan bahwa tujuan dari TRE adalah untuk menghapuskan pemikiran yang tidak rasional mengenai diri sendiri dan orang lain. Konselor berusaha membuat klien lebih sadar dengan menggunakan pendekatan yang kuat dan mengajarkan mereka untuk berpikir dan bertindak dengan cara yang lebih rasional.<sup>46</sup>

Albert Ellis, seorang pakar terapi, mengatakan bahwa berpikir dan merasakan adalah dua hal yang saling terkait dan dalam praktiknya sama. Pikiran menciptakan dan mengontrol perasaan atau emosi. Emosi adalah sikap dan proses kognitif yang melekat. Dalam keadaan tertentu, pikiran seseorang dapat menjadi emosional dan merasakan sesuatu. Itu bisa berupa pikiran dan perasaan seseorang. Ini berarti bahwa pikiran memengaruhi perasaan dan di sisi lain, emosi

---

<sup>44</sup> WS Winkel, *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan* (Jakarta: Grasindo, 1991), 364.

<sup>45</sup> Singgih Gunarsa, *konseling dan Psikoterapi*, 236.

<sup>46</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: Rineka cipta, 2008),

memengaruhi pikiran. Pikiran bisa menjadi perasaan, dan perasaan bisa menjadi pikiran dalam keadaan tertentu.

Elemen utama untuk TRE adalah bahwa berpikir dan merasakan bukanlah dua proses yang berbeda. Sebaliknya, fokus terapi ini adalah mengubah perilaku, perasaan, dan pemikiran.

Albert Ellis berpandangan bahwa:<sup>47</sup>

- a. Manusia merupakan makhluk yang mampu berpikir baik secara rasional maupun irasional. Saat berpikir dan berperilaku secara rasional, individu dapat menjadi efisien, bahagia, dan produktif.
- b. Gangguan emosional dan psikologis, terutama perilaku neurotik, merupakan akibat dari pemikiran yang tidak rasional dan tidak logis. Pikiran dan perasaan (emosi) tidak dapat dipisahkan. Emosi selalu mengikuti pemikiran seseorang, sehingga pemikiran seringkali menjadi tidak rasional, selalu egois atau mementingkan diri sendiri dan berprasangka dan sebagainya.
- c. Karena manusia adalah makhluk yang berbicara, berpikir melalui simbol dan bahasa, pikiran selalu mengungkapkan emosi dan seringkali menyebabkan gangguan emosional, sehingga pemikiran irasional tidak dapat dihilangkan selama gangguan emosional tersebut menyelimutinya. Kondisi seperti itu memengaruhi orang yang terganggu secara emosional. Dia selalu tertutup dalam keadaan terganggu secara emosional dan rentan melanjutkan perilakunya yang tidak logis melalui bahasa internal dalam ide-ide yang tidak rasional.

---

<sup>47</sup> Arifin, *Teori-Teori Counseling Umum Dan Agama* (Jakarta: Golden Terayon Press, 1994), 173-175.

- d. Proses self-verbalization menyebabkan persepsi dan sikap dirinya terhadap peristiwa, yang diserap ke dalam perasaannya, yang menyebabkan gangguan perasaan (*emosional disturbance*).
- e. Perasaan dan pikiran negatif harus diatasi agar dapat dinormalisasi dengan mengubah persepsi dan pikiran.

Dalam pandangan Albert Ellis, keterkaitan antara pikiran dan perasaan sangat penting, terutama dalam konteks masalah psikologis seperti percobaan bunuh diri. Ellis meyakini bahwa pikiran yang irasional atau tidak rasional dapat menjadi pemicu perasaan negatif, yang pada gilirannya dapat mengarah pada perilaku yang merugikan. Contoh keterkaitan pikiran dan perasaan dalam konteks percobaan bunuh diri mungkin sebagai berikut:

- a. **Pikiran (Cognitive):** Seseorang mungkin memiliki pikiran irasional seperti "Saya tidak dapat bertahan lagi, hidup saya tidak berguna, dan lebih baik mati saja." Pikiran semacam ini mencerminkan suatu bentuk distorsi kognitif dan keputusan.
- b. **Perasaan (Emotional):** Pikiran-pikiran tersebut dapat memicu perasaan seperti depresi, keputusan, dan kecemasan yang sangat intens. Seseorang mungkin merasa tidak mampu mengatasi beban emosional yang mereka alami.
- c. **Perilaku (Behavioral):** Perasaan yang kuat tersebut dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Dalam konteks percobaan bunuh diri, individu tersebut mencoba untuk melakukan tindakan merugikan terhadap diri sendiri sebagai cara untuk mengatasi perasaan yang tak tertahankan.

Albert Ellis menunjukkan beberapa alasan mengapa orang berpikir tidak rasional, yaitu:<sup>48</sup>

- a. Seseorang pada dasarnya ingin dihargai, dicintai, atau disayangi oleh semua orang.
- b. Tidak semua orang dianggap baik, dan ada juga orang yang dianggap jahat, kejam, atau jelek.
- c. Seseorang cenderung menganggap bencana sebagai sesuatu yang tidak diinginkan.
- d. Seseorang cenderung menganggap bencana sebagai sesuatu yang tidak diinginkan.
- e. Seseorang dianggap tidak puas atau kesal karena faktor eksternal.
- f. Orang cenderung bergantung pada orang lain untuk hidup mereka.
- g. Seseorang cenderung lebih suka menghindari tanggung jawab daripada menghadapi mereka.
- h. Orang cenderung mengabaikan masalah orang lain karena mereka pikir masalah mereka tidak ada hubungannya dengan masalah mereka sendiri.

Terapi rasional emotif menekankan cara berpikir yang memengaruhi emosi atau perasaan.<sup>49</sup> Mereka yang menggunakan rasionalitas emosional memahami bahwa manusia secara bawaan memiliki kecenderungan untuk memenuhi kebutuhan, keinginan, hasrat, dan tuntutan mereka.

Konsep utama dari terapi rasional emotif adalah bahwa cara seseorang berpikir berdampak pada kesehatan mereka. Sebagai contoh, ketika seseorang

---

<sup>48</sup> Arifin, *Teori-Teori Counseling Umum Dan Agama*, 93.

<sup>49</sup> Stephen Palmer, *Konseling Dan Psikoterapi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 449.

melihat suatu masalah, mereka memiliki pengalaman tentang keadaan, fakta peristiwa, dan perilaku, dan kemudian menghasilkan respons yang positif atau negatif.

Oleh karena itu, Terapi Rasional Emotif menekankan bahwa setiap orang bertindak, beremosi, dan berpikir pada saat yang sama. Perasaan jarang muncul tanpa berpikir karena persepsi situasi tertentu menyebabkan perasaan.

## 2. Tujuan Terapi Rasional Emotif

Tujuan utama dari TRE adalah:<sup>50</sup>

- a. Membantu klien menyingkirkan gagasan yang tidak logis dan mempelajari gagasan yang logis.
- b. Mengajari klien tentang pemahaman dan transformasi diri.

Menurut Gerald Corey tujuan pendekatan terapi rasional emotif biasanya untuk menghilangkan rasa takut, cemas, khawatir, curiga atau sejenisnya dan mencapai perilaku rasional, kebahagiaan dan aktualisasi diri.<sup>51</sup> Albert Ellis menyatakan bahwa tujuan konseling adalah untuk membangun kepribadian manusia yang rasional sebagai pengganti cara berpikir irasional; menghentikan pandangan hidup yang merusak diri sendiri; dan membantu klien mengembangkan sikap hidup yang lebih rasional dan toleran. Pemikiran rasional menyebabkan seseorang mengalami gangguan emosional.

Dalam pendekatan terapi rasional emotif, ada tiga tingkat pemahaman yang harus dicapai, antara lain:<sup>52</sup>

---

<sup>50</sup> Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, 241-247.

<sup>51</sup> Andi Mappiere AT, *Pengantar Konseling Dan Psikoterapi* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009), 157.

<sup>52</sup> Mulyadi, *Bimbingan Konseling Di Sekolah & Madrasah* (Jakarta: Prenamedia Grup, 2016), 233-234.

- a. Klien mencapai pemahaman ketika mereka memahami bagaimana alasan perilaku penolakan diri terkait dengan beberapa alasan sebelumnya, yang biasanya didasarkan pada kepercayaan tentang peristiwa yang diterima di masa lalu dan saat ini.
- b. Konselor membantu klien memahami bahwa keyakinan irasional yang telah dipelajari dan diperoleh sebelumnya adalah sumber masalah saat ini.
- c. Klien memperoleh pemahaman ketika konselor membantu mereka memahami bahwa mengakui dan menolak keyakinan dan irasional adalah satu-satunya cara untuk mengatasi hambatan emosional.

Adapun menurut Muhammad Surya, tujuan utama dari konseling RET antara lain:<sup>53</sup>

- a. Membentuk dan mengalihkan sikap, persepsi, pola pikir, keyakinan, dan pandangan konseli dari yang tidak logis menjadi yang logis dan rasional, sehingga konseli dapat meningkatkan dirinya dan memperluas kesadaran diri dengan cara yang optimal melalui adopsi perilaku afektif yang positif.
- b. Mencegah gangguan emosi yang merusak diri sendiri, seperti ketakutan, kemarahan, kecemasan, dan rasa bersalah.

Oleh karena itu, tujuan utama terapi rasional emotif adalah membantu konseli memahami bahwa cara berpikir yang tidak rasional adalah sumber gangguan emosional mereka, sehingga terapi ini bertujuan membantu konseli mengubah cara mereka berpikir dengan cara yang lebih rasional.

---

<sup>53</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling (Suatu Uraian Ringkas)* (Jakarta : Ghalia Indonesia, 1985), 89.

Langkah-langkah berikut diambil oleh konselor untuk mencapai tujuan terapi rasional emotif:<sup>54</sup>

- a. Konselor berupaya menyiratkan bahwa cara berpikir klien seharusnya bersifat logis, selanjutnya menjelaskan keterkaitan antara berpikir logis dengan perasaan ketidakpuasan atau gangguan emosional yang dialami klien.
- b. Tunjukkan kepada klien bahwa jika mereka ingin melanjutkan perilakunya, mereka akan merasa terganggu dan pemikiran tidak rasional ini akan mempengaruhi emosi mereka.
- c. Tujuannya adalah mengubah pemikiran klien dengan menghapus pemikiran yang tidak rasional.
- d. Konselor meminta klien untuk mencoba bertindak tertentu dalam situasi nyata.

Menurut Namora Lumongga Lubis, ada beberapa Teknik dan prosedur yang digunakan dalam pendekatan Terapi Rasional Emotif yaitu:<sup>55</sup>

- a. Teknik Pengajaran

Konselor dalam terapi rasional emotif lebih aktif daripada konseli, karena teknik mengajar memberi mereka fleksibilitas untuk berbicara dan menunjukkan kepada konseli, terutama bagaimana pemikiran tidak logis dapat menyebabkan gangguan emosional.

- b. Teknik Persuasif

---

<sup>54</sup> Erma Rosmala Dewi, 'Implementasi Pendekatan Rational Emotif Therapy Dalam Mengatasi Ketakutan Siswa Kelas IX Pada Mata Pelajaran SKI Di MTs NU Al-Falah Tanjungrejo Jekulo Kudus 2019/2020', *Trabalho de Conclusão de Curso*, 01 (2019), 4-5.

<sup>55</sup> Namora Lumongga Lubis, *Konseling Kelompok* (Jakarta : Kencana, 2016), 152-153.

Meyakinkan konseli untuk mengubah keyakinannya karena keyakinan yang disampaikan tidak benar. Mentor langsung berusaha membujuk, menggunakan berbagai argumen, untuk menunjukkan bahwa pendapat konseli adalah "benar", tidak dapat diterima, atau tidak dapat dibenarkan.

c. Teknik konfrontasi

Metode konfrontasi digunakan oleh konselor untuk menyerang pemikiran yang tidak logis dan mendorong konseli untuk berpikir logis secara empiris.

d. Teknik pemberian tugas

Dalam pendekatan ini, konselor mengajak klien untuk mengimplementasikan tindakan spesifik dalam situasi sebenarnya. Pendekatan ini dapat membantu konseli mengoreksi ketidakbenaran dalam pemikiran mereka.

Sedangkan menurut Dewa Ketut Sukardi proses pendekatan terapi rasional emotif adalah sebagai berikut:<sup>56</sup>

a. Pengajaran aktif direktif.

Konsekuensinya, dalam konseling, konselor secara langsung membantu klien dalam menyelesaikan masalah mereka.

b. Kognitif eksprensial

---

<sup>56</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, 92.

Hubungan yang terbentuk menggunakan aspek kognitif klien dan pemecahan masalah rasional.

c. *Emotif ekspresional*

Konseling juga mempertimbangkan aspek emosional klien. Ini dilakukan dengan menemukan sumber gangguan emosional dan kepercayaan yang salah yang mendasari gangguan.

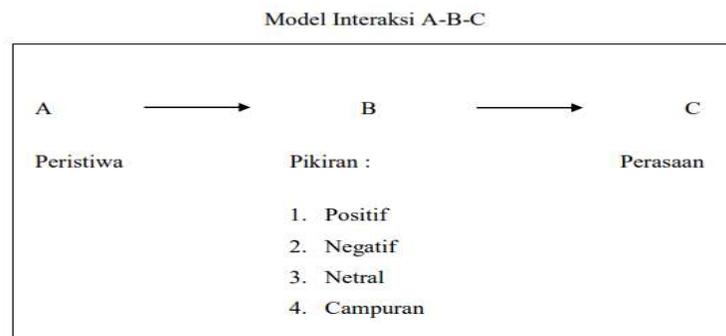
Konsep dasar terapi rasional emotif mengikuti pola berdasarkan teori ABC, yaitu:<sup>57</sup>

- a. A = Pengalaman Aktif adalah situasi, peristiwa, kejadian atau perilaku yang dialami oleh individu.
- b. B = Keyakinan (cara individu melihat suatu hal) adalah pandangan dan penilaian individu terhadap A.
- c. C = Konsekuensi emosional adalah respon positif atau negatif individu.

---

<sup>57</sup> Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, 242-243.

Menurut Ellis, A (pengalaman aktif) tidak secara langsung menyebabkan C (konsekuensi atau efek emosional), tetapi bergantung pada B (persepsi individu). Gambar berikut menunjukkan hubungan dan teori A-B-C dari teori rasional emosional:



### 3. Pelaksanaan Terapi Rasional Emotif

Adapun langkah-langkah TRE yaitu:<sup>58</sup>

- a) Dengan memberikan contoh hubungan antara penalaran dan perasaan atau gangguan emosi klien, terapis berupaya mengindikasikan bahwa pemikiran klien seharusnya bersifat rasional untuk membantu menjelaskan penyebab dan alasan di balik hasil yang terjadi.
- b) Tunjukkan kepada klien bahwa mempertahankan perilakunya akan menggangukannya dan bahwa cara berpikir yang tidak rasional ini akan terus menyebabkan gangguan yang ia rasakan.
- c) Mengubah perspektif klien dengan menghapus pemikiran yang tidak rasional.
- d) Konselor meminta klien untuk bertindak dalam situasi nyata tertentu.

---

<sup>58</sup> Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, 243.

Teknik TRE dibagi menjadi tiga subtopik:<sup>59</sup>

a) Teknik emotif

Metode ini mengubah perasaan pelanggan. Ini sepenuhnya bergantung pada emosi klien selama perjuangan mereka melawan keyakinan irasional mereka.

b) Teknik kognitif

Teknik ini mendukung klien dalam berpikir dengan cara yang lebih konstruktif. Klien diarahkan untuk menerapkan tiga prinsip utama, yaitu praktis, realistis, dan logis, untuk mengevaluasi bukti yang mendukung atau menentang keyakinan irasionalnya. Metode ini termasuk menghilangkan kepercayaan yang tidak rasional, melakukan tugas kognitif, mengubah seseorang, menyesuaikan, mengajar, dan persuasif.

c) Teknik tingkah laku

Metode ini digunakan untuk mengubah perilaku. Karena sifatnya yang kontras, metode ini dinegosiasikan dengan klien; namun, tidak terlalu banyak sehingga ada cukup banyak tugas untuk mendorong perubahan terapeutik, tetapi tidak terlalu menakutkan karena menghambat penyelesaian tugas-tugas ini. Teknik seperti peneguhan (*reinforcement*), desintisasi bersistematik, model, dan relaksasi termasuk dalam kategori ini.

Terapi rasional emotif memiliki tujuan khusus. Salah satu tanggung jawab konselor adalah menunjukkan kepada klien atau mentee bahwa mereka sebagian besar telah menciptakan gangguan perilaku dan perilaku mereka sendiri.

---

<sup>59</sup> *Ibid*, 243.

Kemudian konselor membantu klien mengidentifikasi dan menantang keyakinan irasional mereka, mempelajari tentang kepercayaan dan perubahan mereka dengan membentuk kebiasaan untuk menghentikan pikiran negative.<sup>60</sup>

Selama pendekatan terapi rasional emotif, konselor tidak mengumpulkan terlalu banyak data untuk analisis atau diagnosis karena tujuan diagnosis adalah untuk membuka ketidaklogisan pola berpikir klien. Dalam konflik ini, alat pengumpulan tes dan non-tes sedikit digunakan.<sup>61</sup>

Peran konselor dalam proses pendekatan terapi rasional emotif yaitu:<sup>62</sup>

1. Langkah pertama

Konselor berusaha menunjukkan bahwa masalah yang dihadapi oleh konseli terkait dengan keyakinan yang tidak rasional. Pada tahap ini, pendamping harus mempelajari cara membedakan antara keyakinan yang rasional dan yang tidak rasional. Konselor berperan sebagai seorang pendukung yang berupaya mendorong, meyakinkan, dan bahkan mengarahkan konseli agar menerima pemikiran yang rasional. Konsekuensinya, konselor harus menyadarkan konseli tentang masalah yang mereka hadapi sebagai akibat dari cara berpikirnya yang tidak rasional.

2. Langkah kedua

Pada tahap kedua, tugas konselor adalah menantang konseli untuk menghilangkan pemikiran dan ide irasional. Konselor tidak hanya harus

---

<sup>60</sup> Lubis Namora Lumongga, *Konseling kelompok*, n.p.

<sup>61</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: Rineka cipta, 2008),

<sup>62</sup> Sukardi, *Pengantar Teori Konseling (Suatu Uraian Ringkas)*, 90.

memahami bagaimana proses pemikiran tidak logis ini terjadi, tetapi mereka juga harus mencoba mengajak konseli untuk menggunakan pola pikirnya dengan menghilangkan pikiran irasional.

### 3. Langkah ketiga

Salah satu tugas konselor adalah membangun perspektif realistis dan menghindari keyakinan irasional. Dalam hal ini, konselor bertanggung jawab untuk menyerang dasar pemikiran irasional klien mereka dan mengajarkan mereka cara mengubah cara mereka berpikir irasional dengan cara yang lebih rasional.