

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Konseling Pastoral

##### 1. Pengertian Konseling Pastoral

Pastoral adalah kata sifat dari "pastor" karena melaksanakan penggembalaan. Istilah pastoral dalam konteks ini berarti sama dengan penggembalaan itu sendiri.<sup>10</sup> Pastoral adalah gembala. Sedangkan suatu konseling mengandung arti membimbing, mendampingi, menuntun, dan mengarahkan. Konseling atau penyuluhan memiliki pengertian secara umum yaitu suatu proses yang dilakukan oleh konselor untuk memberikan bantuan kepada klien atau individu yang mengalami suatu permasalahan yang sering disebut dengan istilah konseli.<sup>11</sup> Oleh karena itu konseling adalah pelayanan yang menolong konseli yang dilakukan dalam bentuk komunikasi.<sup>12</sup>

Jadi pastoral konseling adalah gembala yang membimbing, mengarahkan, menuntun setiap orang yang sedang mengalami suatu masalah dalam dirinya. Hal ini merupakan suatu pelayanan yang

---

<sup>10</sup>Hariato GP, *Teologi Pastoral* (Yogyakarta: Pbm Andi, 2020), 7.

<sup>11</sup>Tony Tedjo, *A-Z Konseling Kristen*, Yogyakarta: Pbm Andi, 2021), 8.

<sup>12</sup>Hariato GP, *Teologi Pastoral* (Yogyakarta: Pbm Andi, 2020), 100.

dilakukan untuk menolong konseli atau seseorang dalam bentuk komunikasi.

Pastoral konseling adalah hubungan timbal balik (*interpersonal relationship*) antara hamba Tuhan (pendeta, penganjur,) sebagai konselor dengan konselinya (orang yang minta bimbingan), dalam mana konselor mencoba membimbing konselinya kedalam suatu suasana percakapan konseling yang ideal yang mungkin konseling betul-betul dapat mengenal dan mengerti apa yang terjadi pada dirinya, dan persoalan kondisi hidupnya, di mana ia berada.<sup>13</sup> Jadi konseling pastoral juga merupakan hubungan timbal balik antara konselor dengan konseli untuk membimbing, mengarahkan, menuntun konseli dalam bentuk percakapan dan kerjasama antara konselor dengan konseli.

## 2. Fungsi Konseling Pastoral

Berikut adalah uraian fungsi konseling pastoral: a. Menyembuhkan, mengatasi kerusakan dan memperbaiki suasana hati. b. Mendukung, menolong umat beriman dalam situasi dan kondisinya agar tetap terarah kepada Allah. c. Membimbing, membantu umat beriman yang berada dalam kebingungan dan mengambil tindakan. d. Memulihkan, membangun hubungan-hubungan yang rusak antara

---

<sup>13</sup>Ibid 103

manusia dan manusia dan juga manusia dengan Allah. e. Memelihara, menjaga kestabilan apa yang sudah berkembang dengan baik. f. Memberdayakan, untuk mengembangkan potensi-potensi dan kemampuan.<sup>14</sup> Selain itu secara traditional fungsi konseling yaitu memberikan pendampingan. Seorang konselor berfungsi untuk menolong, yakni menyembuhkan (*healing*), membimbing (*guiding*), menopang (*sustaining*), memperbaiki hubungan, memberdayakan dan mentransformasi.<sup>15</sup>

Dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa, pastoral konseling memiliki fungsi untuk menyembuhkan atau memulihkan luka pada batin, menolong, membimbing, konseli agar dalam kondisinya mampu mengatasi yang dialami dan tetap beriman kepada Allah, memelihara serta memberdayakan klien (konseli) agar mampu dalam mengembangkan setiap potensi yang dimiliki klien.

### 3. Ciri-ciri Pastoral Konseling

Berikut merupakan ciri-ciri proses pastoral konseling: a) Suatu bentuk wawancara berbentuk rahasia dan *konfidensial*, Konseling dilakukan di tempat tersendiri. b) Komunikasi yang mendalam antara

---

<sup>14</sup>Hariato GP, *Teologi Pastoral* (Yogyakarta: PBM ANDI, 2020), 104.

<sup>15</sup>Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial* (Yogyakarta: AKPI, 2019), 190-193.

konselor dan konseli. c) Bukan hanya pemberian nasihat, informasi atau saran walaupun hal itu karena diperlukan. d) Tanpa paksaan karena akan mengakibatkan perlawanan dan rasa terpaksa dari konseli yang menjadi hambatan dalam proses konseling karena konseli tidak akan terbuka. e) Penuh perhatian diperlukan dalam proses Konseling. f) Keputusan terakhir yang mengambil adalah konseli. g) Adanya kepercayaan antara konseli dan konselor. h) Adanya sikap yang tulus dalam membantu dan kerjasama antara konselor dan konseli.<sup>16</sup>

Dari uraian tersebut, ciri-ciri proses pastoral konseling yaitu ketika sedang melakukan wawancara/ percakapan yang berbentuk kerahasiaan, melakukan pertemuan di tempat khusus atau jauh dari keramaian, melakukan komunikasi yang mendalam antara konseli dan konselor, dalam pertemuan tersebut memberikan arahan, dalam proses konseling dilakukan dengan penuh perhatian, adanya kepercayaan antara konseli dan konselor, dan keputusan terakhir diambil oleh konseli, dan dalam pertemuan ini ada sikap yang tulus dalam membantu dan kerjasama antara konselor dan konseli.

#### **4. Langkah-Langkah Proses Pastoral Konseling**

Dalam proses pastoral konseling, yang pertama harus dilakukan yaitu: a) membangun hubungan yang baik antara konselor dengan

---

<sup>16</sup> Harianto GP, *Teologi Pastoral* (Yogyakarta: PBMR ANDI, 2020), 111.

konseli. b) Mengingat bahwa dalam proses konseling itu ditujukan bukan untuk sekedar melayani dan memberikan nasihat tetapi lebih kepada untuk membimbing ke arah suatu keutuhan manusiawi.<sup>17</sup> Dengan adanya membangun hubungan antara konselor dan konseli serta selalu mengingat bahwa dalam proses konseling bukan hanya sekedar untuk melayani dan memberikan nasihat tetapi untuk membimbing konseli ke arah suatu keutuhan secara manusiawi.

Adapun langkah-langkah yang harus dilakukan oleh konselor dalam melakukan konseling yaitu: 1) mengamati. 2) mendengar. 3) berkomunikasi. 4) menggali data dan merumuskan masalah (membuat diagnosis). 5) memecahkan masalah, mengambil keputusan dan membuat rencana, menentukan pilihan. 6) melakukan wawancara atau bertanya jawab. 7) memberi pertolongan atau menggunakan teknik-teknik menolong.<sup>18</sup>

Dalam melakukan konseling, seorang konselor mempunyai Langkah-langkah dalam proses konseling yaitu: mengamati konseli, mendengarkan, berkomunikasi, mendiagnosis, memecahkan masalah, serta memberikan pertolongan dengan menggunakan teknik-teknik

---

<sup>17</sup>Hariato GP, *Teologi Pastoral* (Yogyakarta: PBMR ANDI, 2020), 112.

<sup>18</sup>Ibid, 113.

dalam konseling.<sup>19</sup> Jadi dalam proses konseling, seorang konselor mempunyai panduan untuk membantu konseli dalam menyelesaikan persoalan hidup yang dialami.

## 5. Tahapan Proses Konseling

Konseling pastoral adalah usaha yang terstruktur dan teratur sehingga konselor menggunakan tahapan tertentu dalam melakukan layanan konseling. Tahapan tersebut untuk memudahkan konselor dalam melakukan proses layanan konseling dengan baik dan teratur. Berikut adalah tahapan-tahapan proses layanan konseling:

### a. Tahap 1: Menciptakan Hubungan Kepercayaan

Sebelum melakukan layanan konseling, tahap pertama yang harus dilakukan adalah menciptakan hubungan kepercayaan agar konseli/klien bisa percaya bahwa konselor bersedia masuk dalam kehidupannya, dan konseli dapat menerima konselor sehingga ia terbuka atas masalahnya. Dalam menciptakan kepercayaan, sebaiknya konselor memperkenalkan diri, profesi, dan tugas yang sedang di emban.

### b. Tahap 2: Mengumpulkan Data (*Anamnesa*)

---

<sup>19</sup>Aryatmi Siswohardjono, *Menggunakan Konseling Sebagai Teknik Membimbing*, Tantangan Konseling, 34-35.

Tahap yang kedua dilakukan yaitu mengumpulkan data atau *anamnesa*. Pada tahap ini bisa dilakukan pada perjumpaan pertama dan paling lambat pertemuan/sesi kedua, yaitu: konselor mengumpulkan informasi, data, fakta, termasuk persoalan atau gangguan yang sedang dialami konseli/klien. Informasi yang didapatkan pada tahap ini ada dua yaitu subyektif dan obyektif. Informasi subyektif adalah ingatan, perasaan, pengalaman dari konseli/klien. Informasi obyektif adalah informasi yang didapatkan saat perjumpaan, percakapan, pengamatan, dan sentuhan.<sup>20</sup> Jadi dengan data tersebut maka konselor diharapkan mampu menyimpulkan sumber masalah, membuat rencana tindakan, melakukan tindakan pertolongan yang relevan.

**c. Tahap 3: Menyimpulkan Sumber Masalah (*Diagnosa*)**

Pada bagian tahap kedua yaitu menyimpulkan sumber masalah utama/pokok atau melakukan diagnosa. Dalam menyimpulkan sebuah masalah biasanya dilakukan pada sesi kedua atau paling lambat dilakukan pada sesi ketiga dan apabila memungkinkan *diagnosa* bisa dilakukan pada sesi pertama.<sup>21</sup> Jadi pada tahapan ini konselor melakukan diagnosa dengan

---

<sup>20</sup>Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial* (Yogyakarta: Akpi,2019), 196.

<sup>21</sup>Ibid, 197.

menganalisis sebuah data dan mencari kaitan antara informasi satu dengan informasi lain, kemudian menyimpulkan apa yang menjadi masalah pokok bagi klien/konseli.

**d. Tahap 4: Membuat Rencana Tindakan (*Treatment Planning*)**

Dalam membuat rencana tindakan, setidaknya dilakukan pada sesi kedua atau paling lambat sesi ketiga, namun seharusnya setelah mengumpulkan data dan mengumpulkan sumber masalah maka segera untuk membuat perencanaan tindakan yang akan dilakukan bagi konseli dan menentukan.<sup>22</sup> Jadi setelah diagnosa maka yang dilakukan selanjutnya yaitu melakukan perencanaan dan bisa dilakukan pada sesi/perjumpaan pertama dengan konseli.

**e. Tahap 5: Tindakan (*Treatment*)**

Tahap yang kelima yaitu sebuah tindakan (*Treatment*) untuk memberikan pertolongan kepada klien sesuai yang telah direncanakan dan saling berkesinambungan dengan strategi *short-term* dan *time limited*.<sup>23</sup> Jadi untuk memberikan pertolongan kepada klien yaitu melakukan *treatment* (tindakan) setelah menciptakan hubungan kepercayaan, *anamnesa* dan *diagnosa*.

**f. Tahap 6: Mengkaji Ulang dan Evaluasi (*Review and Evaluation*)**

---

<sup>22</sup>Ibid.

<sup>23</sup>Ibid, 198.

Setelah tindakan, tahapan selanjutnya yaitu mengkaji ulang dan mengevaluasi untuk menilai kembali proses maupun hasil akhir dari konseling pastoral.<sup>24</sup> Jadi dalam proses konseling setelah melakukan tindakan atau memberikan sebuah pertolongan, maka perlu melakukan evaluasi untuk melihat kembali proses dan hasil dari tindakan tersebut

**g. Tahap 7: Memutuskan Hubungan dan Terminasi (*Termination*)**

Pada tahap akhir dari konseling yaitu memutuskan hubungan dengan konseli namun bukan akhir dari segalanya, tetapi hubungan sosial konseli dengan konselor tetap terjalin.<sup>25</sup> Jadi setelah proses konseling dan masalah konseli selesai maka hubungan antara konselor dan konseli dan hubungan sosial antara konselor dengan konseli tetap terjalin.

**6. Peran dan Tujuan Konseling Pastoral**

Sebagai seorang konselor mengambil peran penting dan tujuan terhadap adanya perkawinan dini. Seorang konselor sangat dibutuhkan dalam menangani kasus-kasus yang menyebabkan adanya penurunan kepercayaan diri. Peran konseling pastoral terhadap istri yang

---

<sup>24</sup>Ibid,

<sup>25</sup>Ibid, 199.

mengalami penurunan kepercayaan diri yaitu untuk membimbing, merawat, memelihara, melindungi, dan menolong anak remaja.

Konseling pastoral merupakan suatu pendampingan yang memiliki beberapa fungsi antara lain: a) Bimbingan, artinya untuk membantu konseling yang berada dalam kebingungan dapat menentukan pilihan serta mengambil sebuah keputusan yang tepat dan pasti. b) Penopangan, artinya untuk membantu konseli yang sakit agar mereka dapat bertahan dan mampu untuk mengatasi suatu kejadian yang terjadi di masa lalu sehingga tidak mengganggu psikis konseli. c) Penyembuhan (*healing*), yaitu sebuah pelayanan pastoral secara holistik, lahir dan batin, tubuh dan jiwa. d) Memulihkan/memperbaiki hubungan (*reconciling*), yaitu untuk membantu konseli memperbaiki hubungan yang rusak antara dirinya dengan potensi orang lain.<sup>26</sup>

Dengan adanya pendampingan pastoral sebagai upaya menghindarkan atau pencegahan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan bukan hanya pernikahan dini tetapi jatuhnya dalam seks bebas sehingga pada intinya konseling pastoral merupakan program untuk mencegah anak-anak remaja jatuh ke dalam kehidupan dan pergaulan

---

<sup>26</sup>Dwi Jesica Saragih, Muryati Setianto Dan Yogi Mahendra, *Strategi Pelayanan Pastoral Dalam Mencegah Terjadinya Pernikahan Dini Pada Remaja Usia Sekolah* (Sekolah Tinggi Teologi Bethel Indonesia, 2022), Vol 7, 5.

yang salah. Fungsi konseling pastoral ini untuk membimbing, mendamaikan, menopang, menyembuhkan, dan mengutuhkan.

Selain itu, konseling pastoral terhadap adanya penurunan kepercayaan diri juga memiliki tujuan dari pelayanan. Tujuan dari pelayanan konseling pastoral yaitu: a) menolong konseli agar dapat menerima masalah yang sedang terjadi terhadap dirinya. b) Berubah menjadi bertumbuh. c) Mencapai pemahaman dari secara penuh dan utuh, d) belajar komunikasi yang sehat, e) berlatih tingkah laku baru yang lebih sehat. f) Belajar mengungkapkan diri secara penuh dan utuh.<sup>27</sup> Dengan hal tersebut dampak dari pelayanan pastoral konseling terhadap perkawinan dini telah berhasil membawa anak-anak remaja kepada perubahan dan pemahaman yang benar tentang bagaimana dampak yang ditimbulkan dari perkawinan dini.

## **B. Percaya diri (*Self Confident*)**

### **1. Pengertian Kepercayaan Diri (*self confident*)**

Percaya diri terdiri dari dua kata yaitu “percaya” artinya yakin atau mengakui dan “diri” yang artinya adalah secara utuh.<sup>28</sup> Jadi percaya diri (*self confident*) adalah memungkinkan diri pada kemampuan diri

---

<sup>27</sup>Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial* (Yogyakarta: AKPI, 2020), 180-188.

<sup>28</sup>Made Suwenten, Indra Dewanto *Ultimate Self Healing* Inspirator Juara Indonesia, 187.

sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan yang afektif. Percaya diri (*self confident*), adalah memiliki motivasi dan kecenderungan untuk berhasil, memiliki kemauan, dan inisiatif untuk merealisasikan keberhasilan dalam hidup.<sup>29</sup> Percaya diri merupakan hal yang mendasar untuk diri / pribadi seseorang. *Self confident* atau kepercayaan diri merupakan sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap dirinya maupun terhadap lingkungannya atau situasi yang sedang dihadapinya.<sup>30</sup>

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa, orang yang melakukan pernikahan/perkawinan dini dalam kehidupannya mengalami kurangnya percaya diri baik terhadap dirinya maupun terhadap lingkungannya. Orang yang mengalami kurang percaya diri dominan akan merasa tidak mampu untuk melakukan sesuatu dan susah untuk berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya. Kurang percaya diri atau rendah diri adalah perasaan yang menganggap terlalu rendah diri sendiri atau menganggap dirinya tidak mempunyai kemampuan.<sup>31</sup>

Berdasarkan beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa orang

---

<sup>29</sup>Jason Lase, *Motivasi Berprestasi, Kecerdasan Emosional, Percaya Diri, Dan Kinerja*, Jakarta:, 2005, 96.1.

<sup>30</sup>Muhammad Riswan Rais, *Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangan Pada Remaja*, Al-Irsyad 12, No.1 (June 30,2022): 40, [Http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad/article/view/11935.1](http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad/article/view/11935.1).

<sup>31</sup>Nourma Yunita, Endah Mulyani, Diani Octaviyanti Handajani. *Psikologi Daur Hidup Wanita*, literasi Nusantara, 72.

yang merasa kurang percaya pada dirinya akan selalu merasa bahwa dia tidak memiliki kemampuan dan sulit untuk berinteraksi dengan yang lain.

## 2. Ciri-ciri Kurang Percaya Diri

Berikut adalah ciri-ciri dari kurang percaya diri: a) Selalu menyendiri dan menarik diri dari pergaulan (bersifat *introvert*). b) selalu ragu dalam bertindak. c) sering merasa cemas ketika menghadapi persoalan yang dianggap sulit. d) sulit meredam ketegangan pada diri. e) mudah gugup jika bertemu dengan banyak orang. f) Tidak mengenali potensi diri. g) Mudah menyerah. h) Pesimis. i) Lebih suka menyendiri.<sup>32</sup>

Selain itu, ciri-ciri lain bagi orang yang kurang percaya diri yaitu: tidak dapat bersaing positif, seperti persaingan kepandain, dan kegiatan lainnya.<sup>33</sup> Jadi berdasarkan beberapa uraian di atas tentang ciri-ciri orang yang tidak percaya diri maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri orang yang mengalami kurang percaya akan selalu merasa ragu terhadap orang lain, tidak lagi bergabung dengan orang banyak, tidak termotivasi dengan apa yang akan dilakukannya, selalu merasa cemas, dalam dirinya tidak pernah merasa tenang dan mudah menyerah terhadap apa yang dilakukan, dan selalu pesimis dalam kegiatan yang dilakukan.

---

<sup>32</sup>Kalani Niran *Trik Sukses Menjalin Relasi*, Anak Hebat Indonesia, 2019, 54-55.

<sup>33</sup>Nourma Yunita, Endah Mulyani. Diani Octaviyanti Handajani. *Psikologi Daur Hidup Wanita*, Literasi Nusantara, 73

### 3. Strategi Meningkatkan Percaya Diri

Strategi yang dilakukan dalam meningkatkan percaya diri yaitu:

a) Menciptakan definisi diri positif. b) membuat kesimpulan yang positif tentang diri sendiri, belajar melihat bagian-bagian positif dalam diri, dan menghentikan opini negatif dalam diri. c) mengatasi masalah secara positif. d) memiliki model teladan yang baik. e) Merawat diri. f) Rasa percaya diri bisa ditumbuhkan dari penampilan diri. g) menerima diri. Hal yang dilakukan untuk terlepas dari ketidak percaya diri adalah menerima diri. h) menghargai pencapaian. Salah satu cara untuk meningkatkan rasa percaya diri adalah menghargai setiap pencapaian. i) dukungan. Selalu mendukung diri kita. j) Belajar. Harus bisa untuk siap belajar menerima yang ada pada diri kita. k) Jalani hidup. Pribadi kita selalu di ajak untuk terus menjalani kehidupan kita dalam situasi apapun dan siap menerima kondisi kita.

Jadi hal-hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi kurangnya percaya diri yaitu, menciptakan definisi yang positif, membuat kesimpulan positif tentang diri sendiri, selalu belajar melihat bagian-bagian positif dalam diri, dan mengatasi masalah secara positif serta, memiliki model teladan yang positif. <sup>34</sup> Selain itu hal lain yang dapat dilakukan untuk meningkatkan rasa percaya diri yaitu berani mengambil

---

<sup>34</sup> Kalani niran *Trik sukses Menjalani Relasi Anak Hebat Indonesia*,2019, 54-55.

keputusan, berani mencoba, dan memperbanyak wawasan.<sup>35</sup> Setiap orang ingin agar bisa untuk selalu percaya diri, oleh sebab itu ada hal-hal yang harus dilakukan agar mampu percaya diri yaitu, selalu berfikir yang positif, selalu melihat hal-hal yang positif dalam diri kita dan menghilangkan dari benak kita pikiran negatif yang dapat merusak rencana atau membuat kita semakin kurang percaya diri dan setiap masalah diatasi dengan pikiran positif dengan model yang positif pula.

Kesadaran akan membuat diri untuk merespon pada apa yang sedang terjadi dalam hidup. Dengan adanya beberapa poin diatas maka dapat disimpulkan bahwa cara untuk menghilangkan rasa tidak percaya diri yaitu dengan cara merawat diri, menerima diri, menghargai setiap apa yang dicapai, selalu mendukung diri kita, berusaha untuk terus belajar, menjalani hidup dengan penuh semangat dan terus bersabar sehingga diri kita terlatih untuk merespon apa yang sedang terjadi dalam hidup.<sup>36</sup> Selain itu, adapun yang dapat digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri, yaitu dengan cara; mencari penyebab atas ketidak percayaan diri itu, mengatasi kelemahan yang sudah ditemukan, mengembangkan bakat dan kemauan secara optimal, menghargai pencapaian sendiri, mengembangkan bakat dan kemauan

---

<sup>35</sup>Saviola Abimanyu, *Life is choice* (Yogyakarta: Laksana, 2018), 178-179.

<sup>36</sup> Kalani niran *Trik Sukses Menjalin Relasi Anak Hebat Indonesia*, 2019, 55-60

secara optimal, bersikap optimis, dan tidak terlalu membandingkan diri dengan orang lain.<sup>37</sup>

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa, cara untuk menghilangkan rasa ketidak percayaan diri yaitu; merawat diri atau merubah penampilan, berusaha untuk selalu menerima diri kita dalam keadaan apapun, selalu menghargai setiap pencapaian kita, selalu belajar dan terus mendukung diri kita dan selalu sadar agar apa yang kita lakukan dapat terarah.

### C. Pendekatan Teknik *Rational Emotive*

#### 1. Pengertian *Rational Emotive*

Konseling *rational emotive* perilaku adalah pendekatan yang bersifat fiktif yaitu pendekatan yang mengajarkan kembali kepada konseli untuk memahami *input kognitif* yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseling agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar untuk mengantisipasi manfaat dan konsekuensi dari tingkah laku.<sup>38</sup> *Rational emotive* adalah suatu pendekatan yang dapat merubah pikiran dan tingkah laku seseorang yang tidak masuk akal menjadi logis atau masuk akal, dengan tujuan

---

<sup>37</sup>Yuanita Dwi Krisphianti, Nora Yuniar Setyaputri, Galang surya Gumilang, *Ground, Understand, Revise, Use Guru* (Jawa Timur: Qiara Media, 2021), 30.

<sup>38</sup>Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial* (Yogyakarta: AKPI,2019),222.

untuk membantu seseorang memahami bahwa mereka dapat hidup dengan benar dan produktif.<sup>39</sup>

Menurut Ellis, konseling *rational emotive* perilaku adalah suatu pendekatan untuk membantu memecahkan masalah-masalah yang disebabkan oleh pola pikir yang bermasalah. Penerapan konseling *rasional emotive* perilaku adalah suatu pendekatan yang dilakukan untuk membantu klien dalam memecahkan masalah yang dihadapi yang disebabkan oleh pikiran-pikiran irasional yang dapat merusak emosi klien.

Teknik pendekatan *rational emotive* memiliki tujuan yaitu untuk membantu konseling agar menjadi kuat dan irasional (secara emosional dan pikiran) untuk menerima tanggung jawab atas kehidupannya. Konselor menantang konseli untuk menilai kembali apa yang sedang diperbuat dan memikirkan bagaimana sebaiknya tindakan-tindakan yang sesuai.<sup>40</sup> Selain itu rasional emotif (*Rational Emotive*) bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan klien pada irasional menjadi rasional sehingga klien dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.

---

<sup>39</sup>Totok Agus Suryanto, *Memahami Bimbingan Dan Konseling Belajar* (Jawa Barat: Cv Adanu Abhimata, 2020), 27.

<sup>40</sup> Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial* (Yogyakarta: AKPI, 2019), 222.

Pendekatan *rational emotive* membutuhkan jangka waktu yang pendek atau *short term*. Pendekatan *rational emotive* menggunakan berbagai teknik dari pendekatan lain dan disesuaikan dengan kondisi dan persoalan yang dialami oleh setiap individu. Teknik yang digunakan bertujuan untuk membuang pikiran atau kepercayaan *irasional*, dan mempelajari serta berlatih tingkah laku yang lebih sehat.<sup>41</sup> Jadi dalam proses konseling pastoral, konselor dapat menggunakan teknik *rational emotive* dengan tujuan utama yaitu memberikan kekuatan bagi konseli untuk menerima dan melatih tingkah laku yang sehat sebagai tanggung jawab hidup dengan pendekatan jangka waktu pendek.

## 2. Teknik Konseling Pendekatan *Rational Emotive*

Dalam layanan konseling terdiri atas dua layanan yaitu layanan individu dan layanan kelompok. Teknik yang digunakan dalam konseling dengan pendekatan *rational emotive* lebih banyak dari aliran *behavioral* terapi. Berikut beberapa langkah proses konseling dengan teknik *rational emotive* yang dapat digunakan yaitu: 1) *Assertive training*, yaitu melati dan membiasakan klien terus-menerus menyesuaikan diri dengan perilaku tentu yang diinginkan. 2) *Sosiodrama*, yaitu semacam sandiwara pendek tentang masalah kehidupan sosial. 3) *Self modeling*,

---

<sup>41</sup> Ibid.223.

yang digunakan untuk menghilangkan perilaku tertentu, di mana konselor digunakan menjadi model, dan klien berjanji akan mengikuti. 4) *reinforcement*, yaitu memberi reward terhadap perilaku rasional atau memperkuatnya (*reinforce*). 5) *desensitisasi sistematis* dan *relaxation*, pada tahap *desensitisasi sistematis* ini merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk menghilangkan atau meredakan rasa cemas yang dialami oleh klien. Setelah itu maka dilanjutkan dengan *relaxation* (relaksasi). 6) *Self control*, *self control* (mengontrol diri), diskusi dan simulasi.<sup>42</sup>

Mengontrol diri adalah cara yang dilakukan oleh klien untuk mengontrol dirinya dengan cara mengatur perilakunya sendiri untuk mengatasi problema yang ada pada diri klien. g) Bibliografi, yaitu memberi bahan bacaan.<sup>43</sup> merupakan cara yang digunakan dengan cara memberikan bahan bacaan kepada konseli mengenai masalah-masalah yang dialami oleh orang lain yang hampir sama dengan masalah yang dialami oleh konseli atau memberikan bacaan lain dengan tujuan untuk meningkatkan cara berpikir klien agar lebih rasional atau dapat berpikir secara logis.

---

<sup>42</sup> Ibid

<sup>43</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling)* (Bandung: alfabeta, 2020), 112.

Berdasarkan beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dalam konseling memiliki beberapa langkah yaitu, dengan membiasakan diri konseli terus-menerus membuat konseli untuk dapat membuka wawasan dengan cara membayangkan atau melakukan sosiodrama, dan setelah itu konselor berperan sebagai model dan klien mengikutinya, setelah melakukan *self modeling* maka konselor memberikan *reward*, lalu konselor mengajak konseli untuk dapat mengontrol diri, melakukan diskusi, simulasi dalam proses konseling.<sup>44</sup> Oleh sebab itu, dalam melakukan konseling pastoral dapat menggunakan teknik *rational emotive* dengan tujuan untuk membiasakan konseli (klien) membuka wawasan dengan menggunakan langkah-langkah seperti yang telah diuraikan di atas.

---

<sup>44</sup>ibid 112.

