



## **PENDAMPINGAN KONSELOR BAGI KONSELI HAMIL DI LUAR NIKAH MELALUI CBT, BIBLIOTERAPI, DAN JOURNALING**

**Durmia Sinta Mawati Tarihoran<sup>1</sup>**

Sekolah Tinggi Teologi Kharisma Bandung, Email [miasintapasaribu@gmail.com](mailto:miasintapasaribu@gmail.com)

**Julia Hindradjat<sup>2</sup>**

Sekolah Tinggi Teologi Karisma Bandung, Email [julianahindradjat@gmail.com](mailto:julianahindradjat@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Kehamilan di luar nikah sering menimbulkan krisis psikologis, moral, dan spiritual yang dalam, disertai rasa malu, ketakutan, penolakan, hingga kebingungan identitas. Gereja dan konselor kerap merespons dengan pendekatan moralistik sehingga gagal menyentuh trauma dan distorsi kognitif yang dialami konseli. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif melalui kajian pustaka, analisis teologis-biblikla (Mzm. 34:18; Yoh. 8:1-11), dan sintesis teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT), biblioterapi, dan journaling dalam kerangka konseling pastoral. Penelitian ini menawarkan Christian Supportive Counseling Model for Crisis Pregnancy (CSCM-CP) yang terdiri dari asesmen holistik, stabilisasi emosi, restrukturisasi kognitif, rekonstruksi narasi melalui biblioterapi, journaling untuk integrasi diri, dan pemulihan spiritual. Penelitian ini menegaskan bahwa konselor harus hadir sebagai pendamping empatik dengan mengintegrasikan teknik psikologis dan nilai kasih karunia dalam kekristenan.

**Kata kunci:** kehamilan krisis, cbt, biblioterapi, penjurnalan, konseling kristen.

### **ABSTRACT**

Pregnancy outside marriage often produces deep psychological, moral, and spiritual crises accompanied by shame, fear, rejection, and identity confusion. Churches and Christian counselors frequently respond moralistically, failing to address the trauma and cognitive distortions experienced by young women in this situation. This study uses a descriptive qualitative approach through literature review, biblical-theological analysis (Psalm 34:18; John 8:1–11), and a synthesis of Cognitive Behavioral Therapy (CBT), bibliotherapy, and therapeutic journaling within a pastoral counseling framework. The research proposes the Christian Supportive Counseling Model for Crisis Pregnancy (CSCM-CP), consisting of holistic assessment, emotional stabilization, cognitive restructuring, narrative reconstruction through bibliotherapy, journaling for self-integration, and spiritual healing. The study affirms that counselors must function as empathetic companions, not judges, by integrating psychological techniques with Christian values of grace, restoration, and accompaniment.

**Keywords:** crisis pregnancy, cbt, bibliotherapy, journaling, christian counseling.

## A. Pendahuluan

Kehamilan di luar nikah tetap menjadi isu kompleks yang memengaruhi perempuan muda secara psikologis, sosial, moral, dan spiritual. Fenomena ini bukan sekadar persoalan individu, tetapi juga mencerminkan dinamika sosial yang lebih luas. Penelitian Jenifer P. Tene, terkini menunjukkan bahwa perempuan yang mengalami kehamilan di luar pernikahan sering menghadapi tekanan internal berupa rasa malu, ketakutan ditolak keluarga, kebingungan dalam mengambil keputusan, hingga krisis harga diri. Tekanan ini diperparah oleh stigma sosial dan norma moralistik yang kaku, termasuk dalam konteks komunitas gereja. Alih-alih mendapatkan pendampingan yang memulihkan, konseli kerap justru merasa bersalah berlipat, memilih menyendiri, memendam perasaan, atau mengambil keputusan drastis tanpa pertimbangan matang.

Penelitian Niken Naray, Fenomena kondisi kehamilan di luar nikah meningkatkan risiko depresi, kecemasan, trauma relasional, dan distorsi kognitif yang dapat mengarah pada pikiran-pikiran negatif atau perilaku maladaptif. Di sisi lain, perspektif pastoral menyoroti beban moral dan spiritual, seperti rasa tidak layak di hadapan Tuhan, keterputusan dari komunitas iman, dan kehilangan makna hidup. Kondisi ini Yeni Satroma Dewi, menegaskan bahwa pendekatan yang hanya menekankan kesalahan moral tidak cukup; konseli membutuhkan intervensi yang menyentuh trauma psikologis, pola pikir, dan kebutuhan spiritual secara simultan.

Berbagai studi telah menyoroti efektivitas intervensi psikologis seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT), yang membantu konseli mengenali dan mengubah distorsi kognitif, misalnya keyakinan "Aku kotor", "Hidupku sudah berakhir", atau "Tuhan tidak mengampunku". Teknik biblioterapi juga terbukti memberikan pemulihan emosional dan spiritual dengan menolong konseli meneladani kisah-kisah Alkitab yang memulihkan martabat, seperti narasi perjumpaan Yesus dengan perempuan yang tertuduh dalam Yohanes 8:1–11. Selain itu, journaling berfungsi sebagai media aman untuk mengekspresikan ketakutan, merefleksikan pengalaman, dan membangun kembali identitas diri.

Penelitian menurut patandean Begitu juga gereja dan konselor Kristen seringkali menghadapi tantangan dalam menciptakan ruang pemulihan yang aman, empatik, dan profesional. Banyak praktik pastoral masih terbatas pada pendekatan normatif dan moralistik, sehingga kurang efektif dalam merespons kompleksitas psikologis dan spiritual konseli. Hal ini menimbulkan pertanyaan mendasar: bagaimana model pendampingan konseling yang dapat mengintegrasikan prinsip psikologi klinis dan teologi pastoral untuk mendukung perempuan hamil di luar nikah secara menyeluruh? Pertanyaan inilah yang menjadi fokus penelitian, yakni mengembangkan model konseling integratif yang mampu menghadirkan pemulihan psikologis, moral, dan spiritual. Penelitian Hulu et all., bahwa ini bertujuan untuk menganalisis kebutuhan psikologis dan spiritual konseli, mengevaluasi

efektivitas teknik intervensi seperti CBT (misalnya melalui pendampingan pastoral ala biblioterapi, dan journaling, serta merumuskan model pendampingan yang sesuai dengan konteks pastoral dan psikologis. Kajian teori penelitian ini mengacu pada literatur psikologi klinis kontemporer, termasuk teori CBT dan terapi naratif, serta literatur konseling pastoral. Selain itu, penelitian ini mempertimbangkan kajian Alkitab dan teologi pastoral terkait martabat, pengampunan, dan rekonsiliasi.

Penelitian Burhan et al bahwa ini juga meletakkan fokus pada integrasi eksplisit antara psikologi klinis dan teologi pastoral, yang jarang dijadikan objek penelitian empiris dalam konteks kehamilan di luar nikah di Indonesia. Kondisi ini tercermin dalam literatur teologi kontemporer: sebagian besar studi masih memisahkan intervensi psikologis dan pendampingan spiritual, sedangkan model holistik yang menyatukan keduanya sangat minim.

Dengan mempertimbangkan kompleksitas psikologis, sosial, moral, dan spiritual, Penelitian Joko Santoso bahwa ini diharapkan memberikan kontribusi teoritis dan praktis bagi pengembangan konseling pastoral berbasis bukti. Model konseling yang dihasilkan akan menawarkan panduan implementatif untuk menangani distorsi kognitif, trauma emosional, dan keresahan spiritual konseli, sehingga mereka tidak hanya menemukan dukungan praktis tetapi juga pemulihan martabat serta harapan baru. Yunita Sumakul menegaskan bahwa, ini juga bertujuan untuk menutup gap antara literatur psikologi dan praktik pastoral di lapangan, menjadikannya acuan bagi penelitian selanjutnya dalam isu sensitif seperti ini.

## **B. Metode Penelitian**

Metode penelitian dalam studi ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang berfokus pada pemahaman mendalam mengenai pengalaman emosional, moral, dan spiritual konseli dalam menghadapi krisis kehamilan. Kajian pustaka dilakukan dengan melibatkan literatur konseling psikologi, pastoral care, CBT, biblioterapi, journaling, serta etika Kristen sebagai dasar teoritis yang saling melengkapi. Analisis teologis-biblika turut digunakan dengan merujuk pada teks-teks seperti Mazmur 34:18, Yesaya 43:1–4, Yohanes 8:1–11, dan Lukas 7:36–50 untuk membentuk fondasi pastoral mengenai cara Allah memulihkan pribadi yang terluka. Seluruh temuan teoretis ini kemudian disintesiskan ke dalam sebuah model yang menggabungkan konsep psikoterapi modern dengan prinsip pemulihan Kristen, termasuk pengampunan, pemulihan martabat, dan karya Roh Kudus dalam proses transformasi.

## C. Hasil Dan Pembahasan

### Kehamilan di Luar Nikah sebagai Pergumulan Psikologis dan Spiritual

Kehamilan di luar nikah merupakan pengalaman yang sangat kompleks bagi perempuan muda, karena memunculkan pergumulan batin yang mendalam. Secara realitas, individu yang menghadapi kondisi ini kerap dihantui rasa malu yang mengikis rasa percaya diri dan melemahkan identitas diri mereka.

Penelitian Manurung bahwa Ketakutan akan penolakan dari orang tua, pasangan, atau komunitas gereja memperburuk kondisi psikologis, sehingga mereka merasa terisolasi dan terancam secara sosial. Hubungan interpersonal yang sebelumnya tidak aman atau bahkan manipulatif menambah trauma relasional, sehingga konseli sulit membangun keterhubungan yang sehat dengan orang di sekitarnya.

Pikiran-pikiran yang menyudutkan diri sendiri seperti "Saya tidak layak hidup" atau "Semua orang akan membenci saya" menjadi penghalang untuk mengambil keputusan yang bijak dan rasional. Penelitian Patandean bahwa, Banyak konseli memilih mengasingkan diri sebagai mekanisme perlindungan dari rasa malu yang menghimpit, namun tindakan ini justru memperdalam kesendirian dan keterputusan mereka dari dukungan sosial maupun.

Dalam perspektif iman Kristen, Penelitian Marde Christian Stenly Mawikere bahwa pergumulan ini tidak hanya bersifat psikologis tetapi juga menyentuh dimensi rohani. Banyak perempuan merasa jauh dari Tuhan, merasa dirinya kotor dan tidak layak, serta kehilangan makna hidup yang seharusnya bersumber dari relasi dengan-Nya.

Namun, teks Mazmur 34:18 menegaskan bahwa Tuhan tetap dekat kepada mereka yang remuk hati, memberikan pengharapan dan kepastian bahwa mereka tidak ditinggalkan. Penelitian Maria Taliwuna bahwa, Prinsip ini menuntun pada pemahaman bahwa pendampingan yang efektif tidak cukup hanya menekankan aspek moral atau aturan sosial, melainkan harus melibatkan perhatian yang menyentuh seluruh spektrum pengalaman konseli, psikologis, sosial, moral, dan spiritual.

Menurut Santoso bahwa, Pendekatan seperti ini selaras dengan model konseling pastoral holistik yang menekankan pemulihan "tubuh, jiwa, dan roh", serta integrasi etika dan praktik pastoral yang bertanggung jawab. Dengan pendekatan demikian, konseli tidak hanya merasakan kepedulian dan dukungan praktis, tetapi juga memperoleh pemulihan identitas dan harapan rohani yang memperkuat relasi mereka dengan Tuhan dan komunitas iman.

Penelitian Sudarmanto bahwa, Terapi yang hanya menitikberatkan pada kognisi atau perilaku seringkali belum memadai, karena tidak mengangkat beban moral dan keresahan spiritual yang melekat pada krisis pribadi. Penelitian Ayang Emiyati bahwa, Pendampingan yang benar-benar menyeluruh harus mencakup refleksi pribadi, pemahaman konteks sosial,

dan penguatan spiritual misalnya melalui doa, keterlibatan komunitas iman, dan praktik rohani yang terbukti penting dalam membangun ketahanan emosional dan identitas diri.

Penelitian Jonathan et al bahwa, Dalam proses pemulihan ini, identitas yang hancur akibat trauma dapat dipulihkan melalui teologi ratapan dan pemulihan, di mana penderitaan dihadapi dalam dialog dengan Tuhan dan duka diolah sebagai bagian dari pemulihan relasional dan eksistensial. Oleh karena itu, pendekatan yang komprehensif terhadap pengalaman konseli tidak hanya bermanfaat secara praktis, tetapi juga menyajikan pemahaman teologis yang lebih utuh tentang bagaimana manusia berhubungan dengan dirinya sendiri, sesama, dan Tuhan di tengah krisis.

### **Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Krisis Kehamilan**

Penelitian Hulu et al., bahwa, CBT (Cognitive Behavioral Therapy) dalam konteks konseling pastoral memiliki peran strategis dalam membantu individu menghadapi krisis, karena tidak hanya menyoroti pola pikir negatif tetapi juga berpotensi diintegrasikan dalam pendampingan Rohani. Menurut Sabila Sofiannisa, bahwa, Konseli pada masa krisis sering kali menilai diri secara berlebihan dan menginternalisasi keyakinan merugikan seperti merasa tidak berharga atau masa depan hancur segmen yang serupa dengan apa yang dijumpai dalam intervensi pastoral-teologis dengan teknik restrukturisasi kognitif. Menurut bahwa, Melalui intervensi ini, konseli dibimbing untuk mengenali distorsi kognitif, mengevaluasi realitas pemikiran tersebut, dan menggantikannya dengan interpretasi yang lebih seimbang dan penuh harapan. Penelitian Hulu et al., bahwa Studi kasus pastoral-CBT menunjukkan bahwa proses semacam ini dapat menurunkan kecemasan, memperkuat rasa percaya diri, dan meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan maupun interaksi sosial.

Penelitian Manurung bahwa Pendekatan ini menekankan keterkaitan antara pengalaman batin (pikiran dan emosi) dan tindakan nyata, sehingga konseli mampu mengubah respons maladaptif menjadi strategi coping yang lebih produktif sebuah transformasi yang menurut teologi pastoral kristen sangat sesuai dengan pemulihan holistik. Menurut Michelle Clarine menegaskan, Intervensi yang konsisten dapat menumbuhkan rasa aman internal, memulihkan harapan, dan memperkuat kapasitas menghadapi tekanan sosial maupun spiritual. Dengan demikian, CBT bukan sekadar teknik psikologis, tetapi medium transformasi teologis yang memungkinkan rekonstruksi cara pandang, peningkatan kesadaran diri, dan penguatan ketahanan emosional, yang berdampak langsung pada kualitas hidup, relasi interpersonal, dan kehidupan spiritual konseling.

### **Langkah-langkah CBT**

Cognitive Behavioral Therapy memberikan kerangka yang sistematis untuk mendampingi perempuan yang menghadapi kehamilan di luar nikah, dimulai dengan identifikasi distorsi kognitif yang mendominasi pikiran mereka. Konseli kerap

menginternalisasi pernyataan seperti Penelitian Kholil Puspitasari bahwa, "Hidupku berakhir," "Tidak ada yang mau menerima," atau "Tuhan pasti marah besar," yang menimbulkan kecemasan, rasa bersalah, dan ketidakmampuan mengambil keputusan Penelitian Widia Filda bahwa, Tahap berikutnya menuntut konselor membantu konseli meninjau kembali keyakinan tersebut melalui bukti objektif dan perspektif alternatif, sehingga konseli mampu melihat situasi dengan lebih realistik dan tidak terbebani asumsi yang merusak. Menurut Robert bahwa, (Proses ini kemudian dilanjutkan dengan pengubahan cara pandang atau reframing, di mana konseli diarahkan untuk menginternalisasi pemikiran yang lebih konstruktif, seperti menyadari bahwa "Saya sedang menghadapi masalah besar, tetapi saya tidak sendirian" atau "Kesalahan saya tidak menghapus nilai diri saya," sehingga muncul kesadaran akan kemampuan diri dan pengurangan rasa malu yang berlebihan.

Penelitian Ervina Kumalasari menjelaskan bahwa, Tahap terakhir berupa aktivasi perilaku, yang mengajak konseli kembali terlibat dalam rutinitas sehat, mengurangi isolasi sosial, dan membangun rasa percaya diri melalui tindakan nyata. Tiara Maulida Menegaskan bahwa ktivitas ini memungkinkan konseli bergerak dari posisi pasif dan tidak berdaya menuju kesadaran bahwa mereka mampu mengambil langkah-langkah bertanggung jawab untuk diri sendiri dan masa depan mereka.

Penelitian Dedek Jannatul Makwa bahwa, Metode ini diperkuat melalui pengamatan mendalam terhadap respons emosional dan perilaku konseli selama sesi, wawancara reflektif, serta catatan perkembangan, sehingga intervensi menjadi terarah dan berdampak nyata. Menurut Sabila Sofiannisa bahwa, Dengan pendekatan yang terstruktur ini, konseli tidak hanya memperoleh keterampilan mengelola distorsi kognitif, tetapi juga membangun ketahanan psikologis dan rasa aman internal, yang selanjutnya mendukung pemulihan identitas, stabilitas emosional, dan kemampuan menghadapi tekanan sosial maupun spiritual. Ai Euis Mudrikah menegaskan bahwa, Proses tersebut menegaskan bahwa terapi tidak hanya fokus pada perubahan pikiran, tetapi juga pada penguatan tindakan, pemahaman diri, dan kesadaran akan kapasitas untuk bertindak secara bertanggung jawab, menjadikannya alat pemulihan yang komprehensif dalam konteks kehamilan di luar nikah.

## **Biblioterapi sebagai Pemulihan Martabat dan Identitas**

Biblioterapi merupakan metode pemulihan yang memanfaatkan teks Alkitab sebagai medium untuk menguatkan martabat dan identitas konseli yang menghadapi krisis, termasuk kehamilan di luar nikah. Penelitian Andre Shevcenco Mumu bahwa, Pendekatan ini menekankan pengalaman batin konseli melalui refleksi terhadap kisah-kisah Alkitab yang relevan, sehingga mereka dapat menemukan kembali nilai diri yang mungkin telah terkikis akibat rasa malu, penolakan sosial, atau distorsi kognitif. Kisah dalam Yohanes 8:1–11 menjadi rujukan utama karena menunjukkan bagaimana Yesus menghadapi perempuan yang tertangkap berzina tanpa menghakimi, justru meneguhkan martabatnya dan membuka

kemungkinan masa depan yang baru. Menurut Harold Pardede menegaskan Konseli diarahkan untuk menemukan tokoh Alkitab yang mengalami luka moral, mengenali kesamaan pengalaman dengan tokoh tersebut, dan memahami bagaimana Allah memulihkan kehidupan mereka.

Melalui proses ini, Penelitian Harry Yulianto bahwa, konseli tidak hanya melihat teladan pemulihan spiritual, tetapi juga mengalami pengalaman reflektif yang memungkinkan mereka membangun keyakinan bahwa hidup mereka pun dapat dipulihkan. Menurut Dina Weli Ornance Lake s menegaskan bahwa, yang digunakan menekankan observasi mendalam dan wawancara reflektif, sehingga konseli dapat mengungkap pengalaman emosional dan spiritual yang selama ini tersembunyi. Menurut Sannya Sari Taruh bahwa, Proses membaca, merenungkan, dan membandingkan pengalaman pribadi dengan narasi Alkitab membantu konseli menginternalisasi pesan pemulihan, menguatkan harapan, dan meneguhkan identitas sebagai pribadi yang dikasihi dan bernilai di mata Allah.

Penelitian Mika Julia Conzizca bahwa, Aktivitas ini secara bertahap menumbuhkan rasa aman internal dan keyakinan untuk mengambil langkah-langkah konkret menuju perbaikan diri, sekaligus memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan dan komunitas iman. Anri Saputra Saiful Akhyar Lubis menegaskan bahwa, Dengan demikian, biblioterapi bukan sekadar membaca teks, tetapi menjadi sarana transformasi psikologis, moral, dan spiritual yang memulihkan martabat, memperkuat harapan, dan membangun identitas diri secara holistik.

### **Journaling sebagai Ruang Aman Mengolah Emosi**

Penelitian Sri Helmi Hayati bahwa, Terapi menulis atau journaling menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam mendampingi konseli menghadapi krisis kehamilan di luar nikah karena menyediakan ruang aman untuk mengekspresikan emosi yang selama ini terpendam. Aktivitas menulis memungkinkan konseli menyalurkan rasa takut, malu, dan bersalah yang sulit diungkapkan secara verbal, sehingga beban psikologis mereka dapat berkurang secara signifikan. Selain itu, Aulia Agustin & Lena Marianti bahwa journaling membantu menyusun ulang pengalaman traumatis, memberikan jarak reflektif antara peristiwa yang dialami dan respons emosional yang muncul, sehingga konseli mampu melihat situasi dengan perspektif yang lebih objektif dan rasional. SririnElfiaYusmi menegaskan Proses ini juga menghubungkan pikiran, perasaan, dan iman, karena konseli dapat menuliskan refleksi spiritual dan harapan yang berkaitan dengan keyakinan mereka, sekaligus mengeksplorasi bagaimana pengalaman itu dapat dipahami dalam konteks hubungan dengan Tuhan.

Penelitian Ai Euis Mudrikah bahwa Journaling menawarkan beragam pendekatan yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan konseli dalam menghadapi krisis kehamilan di luar nikah, masing-masing dengan tujuan spesifik namun saling melengkapi.

Penelitian NurAfniSafarina Kesatu, emotional release journaling berfungsi sebagai saluran untuk melepaskan pikiran dan perasaan negatif tanpa sensor, sehingga konseli dapat menyalurkan rasa malu, cemas, atau bersalah yang selama ini terpendam. Putu Dharma Periana bahwa, bahwa Kedua, cognitive reflection journaling mengaitkan pengalaman konseli dengan prinsip-prinsip terapi perilaku kognitif, memungkinkan mereka mengamati pola pikir, mengenali distorsi kognitif, dan menilai sejauh mana persepsi yang muncul sesuai dengan realitas. Pendekatan ini membantu konseli mengembangkan pemahaman yang lebih objektif tentang diri dan situasi yang mereka hadapi. Desi Herpina Tojaya bahwa, Ketiga, spiritual journaling menekankan aspek rohani melalui penulisan doa, refleksi firman, dan renungan spiritual, sehingga konseli dapat mengekspresikan hubungan mereka dengan Tuhan dan menumbuhkan harapan serta ketenangan batin.

Proses journaling yang terstruktur ini memungkinkan konseli melihat perjalanan hidupnya sebagai sebuah narasi yang sedang dipulihkan. Melalui metode penelitian Maheswari Ayu Pratiwi bahwa yang sistematis, seperti wawancara reflektif, pengamatan terhadap isi tulisan, dan catatan perkembangan, terlihat bahwa konseli mampu mengintegrasikan pengalaman emosional, kognitif, dan spiritual. Aktivitas ini menumbuhkan kesadaran diri yang bertahap, membangun kemampuan regulasi emosi, dan memperkuat rasa martabat yang mungkin terguncang akibat stigma sosial dan tekanan internal.

Penelitian Priskila Erlikasana Tarigan bahwa, Dengan melihat kehidupannya sebagai cerita yang sedang dibentuk kembali dan dipulihkan oleh Allah, konseli memperoleh perspektif baru tentang nilai diri, kapasitas untuk bertindak bertanggung jawab, serta kemampuan menghadapi tekanan sosial dan spiritual dengan lebih mantap. Nabila Sella Almira menegaskan bahwa Journaling, dalam konteks ini, bukan sekadar teknik menulis, tetapi menjadi sarana transformasi yang menghubungkan pengalaman pribadi dengan penguatan psikologis dan spiritual, memberikan ruang aman bagi konseli untuk berkembang dan pulih secara menyeluruh.

### **Peran Konselor Kristen sebagai Pendamping Empatik**

Penelitian Haris Benaya Manurung bahwa Peran konselor Kristen dalam mendampingi perempuan yang menghadapi krisis kehamilan di luar nikah menekankan pendekatan yang empatik, suportif, dan restoratif, yang berfokus pada pemulihan psikologis, moral, dan spiritual konseli. Menurut Heskia Agatsya Loho bahwa, Konselor tidak hadir sebagai hakim moral yang menilai atau menghakimi kesalahan yang dialami, melainkan sebagai pendamping yang memahami pergumulan batin konseli secara mendalam. Banyak perempuan yang menghadapi kehamilan di luar nikah mengalami rasa malu, takut ditolak oleh keluarga, pasangan, atau komunitas gereja, serta tekanan internal yang memengaruhi harga diri mereka. Dalam konteks ini, konselor menyediakan ruang aman bagi konseli untuk mengekspresikan perasaan yang selama ini terpendam, membicarakan pengalaman

traumatis, dan meneguhkan martabat mereka yang sempat terkikis oleh stigma sosial maupun distorsi kognitif yang muncul akibat krisis.

## **Fasilitator Perubahan**

Sebagai fasilitator perubahan, konselor berperan menuntun konseli untuk mengeksplorasi pilihan dan mengambil keputusan secara bertanggung jawab tanpa memaksakan kehendak atau kontrol atas tindakan mereka. Pendekatan Happy Karlina memberi konseli otonomi untuk menilai situasi dan menentukan langkah-langkah yang relevan dengan kondisi pribadi, sambil tetap memperoleh bimbingan profesional. Dalam praktiknya, konselor menggunakan metode yang sistematis, seperti wawancara mendalam, sesi reflektif, dan observasi perkembangan, untuk menangkap respons emosional, perubahan persepsi, serta kemampuan konseli dalam mengelola tekanan psikologis dan sosial. Aisyah Maura menegaskan Proses ini memungkinkan konseli membangun kesadaran diri, meningkatkan pengaturan emosi, dan mengembangkan strategi coping yang adaptif dalam menghadapi konsekuensi krisis.

## **Agen Pemulihan Spiritual**

Lebih jauh, Penelitian Indra Richard Sigarlaki bahwa, konselor Kristen berfungsi sebagai agen pemulihan spiritual yang menghadirkan kasih karunia, penguatan iman, dan perspektif yang meneguhkan identitas diri konseli sebagai pribadi yang dikasihi Allah. Banyak Menurut Sunarno bahwa, konseli mengalami perasaan jauh dari Tuhan, merasa kotor, atau tidak layak, sehingga intervensi yang menekankan aspek moralistik semata justru menambah beban.

psikologis dan spiritual mereka. Menurut Efron mulikah bahwa, Pendekatan yang menekankan pemulihan ini membantu konseli memahami bahwa kondisi mereka bukanlah definisi mutlak dari identitas atau nilai diri mereka.

Menurut Ester R.J. Manginsih bahwa, Konselor menuntun konseli untuk melihat diri sebagai pribadi yang berharga, bahkan di tengah luka dan tekanan moral yang dialami. Proses ini mendorong konseli untuk merasapi pengalaman mereka melalui refleksi spiritual, doa, dan pembelajaran dari kisah-kisah pemulihan dalam Alkitab, sehingga muncul rasa harapan, pengampunan, dan keberanian untuk menata kembali hidup.

## **Penolong dalam Restrukturisasi Diri**

Penelitian Sri Haryanto bahwa Selain itu, konselor berperan sebagai penolong dalam restrukturisasi diri, membantu konseli menata kembali pola pikir, perilaku, dan identitas yang terdampak trauma, bukan sebagai pemberi hukuman. Menurut Hanz Elkasava Girsang bahwa, Pendekatan ini menggabungkan metode psikologis, seperti terapi perilaku kognitif dan journaling, dengan pendekatan spiritual yang menekankan pemulihan, pengampunan, dan rekonstruksi identitas. Konseli belajar menggantikan distorsi kognitif dengan pola pikir

realistik, menyalurkan emosi melalui menulis, dan meneguhkan hubungan spiritual mereka, sehingga proses pemulihan berlangsung menyeluruh dan berkelanjutan.

Hasil penelitian Delpi Novianti bahwa yang diterapkan secara sistematis menunjukkan bahwa konselor Kristen yang mengambil peran ini mampu meningkatkan kesejahteraan emosional, mental, dan spiritual konseli. Tan Kim Hek bahwa, Konseli mulai mampu menilai pengalaman hidup secara reflektif, mengurangi rasa malu yang berlebihan, membangun rasa aman internal, dan mengembangkan kapasitas untuk menghadapi tekanan sosial maupun moral. Mereka juga mulai melihat diri mereka sebagai pribadi yang sedang dalam proses pemulihan, yang memiliki hak dan kapasitas untuk membuat keputusan bertanggung jawab serta membangun hubungan yang sehat dengan Tuhan dan orang di sekitar. Pendekatan konseling ini Marius Suprianto Sakmaf menegaskan bahwa konseli bukan hanya pelaku kesalahan, melainkan individu yang terluka dan membutuhkan pertolongan yang tulus, empatik, dan restoratif, sehingga setiap langkah pendampingan berfokus pada penguatan martabat, identitas, dan kapasitas untuk bertumbuh secara psikologis dan spiritual.

Dengan demikian, peran konselor Kristen dalam krisis kehamilan tidak hanya bersifat normatif atau moralistik, tetapi strategis dan menyeluruh. Konselor hadir sebagai pendamping, fasilitator perubahan, agen pemulihan spiritual, dan penolong restrukturisasi diri yang mengintegrasikan perhatian psikologis, sosial, dan rohani. Pendekatan ini membentuk kerangka pendampingan yang holistik, memungkinkan konseli untuk menata kembali hidup, memulihkan identitas, dan menumbuhkan ketahanan emosional sekaligus spiritual, sehingga pengalaman krisis dapat diarahkan menuju pertumbuhan dan pemulihan yang utuh.

### **Christian Supportive Counseling Model for Crisis Pregnancy (CSCM-CP)**

Penelitian Agustina Pihwi bahwa, Christian Supportive Counseling Model for Crisis Pregnancy (CSCM-CP) merupakan kerangka pendampingan yang dirancang untuk membantu perempuan menghadapi kehamilan di luar nikah secara menyeluruh, mengintegrasikan aspek psikologis, spiritual, sosial, dan moral.

#### **Holistic Assessment**

Penelitian Desi Herpina Tojaya bahwa, Tahap kesatu, memetakan kondisi psikologis, relasi, trauma, spiritualitas, dan dukungan sosial, menekankan pemetaan kondisi konseli secara komprehensif, termasuk kesejahteraan psikologis, dinamika relasional, pengalaman trauma, tingkat spiritualitas, dan dukungan sosial yang tersedia. Proses ini memungkinkan konselor memahami kompleksitas masalah yang dihadapi konseli, serta menyesuaikan intervensi dengan kebutuhan nyata mereka.

#### **Emotional Stabilization (Stabilisasi Emosi)**

Penelitian Michelle Clarine bahwa, Tahap kedua dengan menggunakan grounding, breathing, dan teknik CBT dasar, yang bertujuan menenangkan kondisi emosional konseli melalui teknik grounding, pernapasan, dan aplikasi dasar Cognitive Behavioral Therapy, sehingga konseli mampu menurunkan kecemasan, mengelola stres, dan mempersiapkan diri untuk refleksi lebih mendalam.

### **Cognitive Restructuring (CBT)**

Penelitian Sabila Sofiannisa bahwa, Tahap ketiga dengan mengidentifikasi distorsi pikiran dan menggantinya dengan perspektif sehat. Yaitu menitikberatkan pada identifikasi distorsi pikiran yang merusak persepsi konseli, seperti rasa tidak berharga, putus asa, atau takut ditolak. Konselor membimbing konseli mengganti pola pikir tersebut dengan perspektif yang realistik, sehat, dan membangun harapan, sehingga kemampuan pengambilan keputusan dan regulasi emosi meningkat secara signifikan.

### **Narrative Reconstruction**

Penelitian Oktarizal Drianus bahwa, Tahap keempat melalui biblioterapi dan journaling untuk membangun kembali identitas diri, menggabungkan biblioterapi dan journaling untuk membangun kembali identitas diri yang sempat terguncang akibat trauma, stigma sosial, dan rasa bersalah. Konseli diarahkan untuk menemukan teladan pemulihan dalam teks Alkitab, menuliskan refleksi personal, serta mengintegrasikan pengalaman emosional, kognitif, dan spiritual dalam narasi yang memberi makna dan harapan baru.

### **Spiritual Healing dan Community Support**

Penelitian Michelle Clarine bahwa, Tahap terakhir melalui doa, pengakuan, pendalaman firman, dan dukungan gereja. Dengan menekankan pemulihan rohani dan keterhubungan dengan komunitas iman. Konselor memfasilitasi doa, pengakuan, pendalaman firman, serta dukungan aktif dari gereja atau kelompok pendampingan, sehingga konseli memperoleh rasa diterima, penguatan identitas spiritual, dan kepercayaan diri untuk menghadapi tekanan sosial maupun moral.

Penelitian Ai Euis Mudrikah bahwa Metode penelitian yang diterapkan untuk mengembangkan model ini menggunakan observasi mendalam, wawancara reflektif, dan catatan perkembangan konseli secara sistematis, sehingga efektivitas tiap tahap dapat dipantau dan disesuaikan dengan kebutuhan konseli. Dengan integrasi lima tahap ini, CSCM-CP memungkinkan konselor menolong konseli bergerak dari kondisi tertekan dan kehilangan arah menuju pemulihan yang menyeluruh, mencakup stabilisasi emosional, rekonstruksi pola pikir, pemulihan identitas diri, dan penguatan spiritual.

Penelitian Agustina Pihwi bahwa Pendekatan ini tidak hanya menekankan perubahan perilaku atau pemecahan masalah praktis, tetapi juga mendukung pertumbuhan batin, harapan, dan ketahanan psikologis, sehingga konseli dapat menjalani proses krisis dengan

dukungan yang holistik, empatik, dan berorientasi pada pemulihan penuh. Dengan demikian, model ini menjadi kerangka kerja yang sistematis, terukur, dan relevan secara praktis untuk pendampingan konseling perempuan yang mengalami kehamilan di luar nikah, menggabungkan pemulihan psikologis, moral, dan spiritual secara terpadu.

### **Implikasi**

Implikasi penting bagi pengembangan teori maupun praktik pendampingan dalam konteks gereja dan lembaga konseling Kristen.

Secara teoritis, pendekatan terintegrasi yang menggabungkan teknik psikologis modern dengan pemulihan berbasis kasih karunia menegaskan bahwa krisis kehamilan di luar nikah tidak dapat ditangani melalui pendekatan moral atau spiritual saja. Integrasi CBT, biblioterapi, dan journaling menunjukkan bahwa pemulihan emosional dan restrukturisasi pola pikir memiliki peran signifikan dalam proses rekonstruksi diri, sementara pemaknaan rohani membantu konseli menemukan kembali identitas dan martabatnya. Model ini memperkaya teori konseling Kristen dengan memberikan kerangka pemulihan yang holistik dan kontekstual, yang menempatkan perempuan dalam krisis sebagai subjek pemulihan, bukan objek stigma.

Secara praktis, rekomendasi ini menuntut gereja untuk mengimplementasikan langkah-langkah konkret, mulai dari membentuk tim konselor terlatih hingga menyediakan ruang aman bagi konseli. Safe space bukan hanya strategi pendampingan, tetapi sarana menciptakan atmosfer penerimaan yang meminimalkan rasa malu dan ketakutan. Program pendampingan yang terstruktur memungkinkan proses pemulihan berlangsung sistematis dan berkelanjutan, sementara keterlibatan komunitas gereja memperluas jaringan dukungan yang mengurangi isolasi. Edukasi bagi orang tua memberikan kontribusi penting agar mereka mampu merespons dengan empati, bukan hukuman moral, sehingga konseli memperoleh lingkungan emosional yang lebih stabil.

Dengan demikian, implikasi praktis dari model ini mendorong gereja dan lembaga konseling untuk mengembangkan pelayanan yang profesional, empatik, dan restoratif, yang benar-benar memulihkan martabat konseli serta memperkuat peran gereja sebagai komunitas yang menyembuhkan.

## **D. Kesimpulan**

Pendampingan bagi konseli hamil di luar nikah harus menyentuh dimensi psikologis, moral, dan spiritual secara terpadu. Teknik CBT membantu memperbaiki pola pikir negatif dan membangun kembali rasa mampu. Biblioterapi memulihkan identitas dan martabat melalui firman Tuhan, sementara journaling memberi ruang aman untuk mengolah emosi dan membangun narasi hidup yang baru.

Model CSCM-CP menunjukkan bahwa konseling Kristen harus berlandaskan kasih karunia, bukan penghakiman. Konselor dipanggil menjadi pendamping yang empatik dan profesional, sementara gereja menjadi rumah pemulihan bagi mereka yang terluka. Integrasi psikologi dan teologi pastoral memungkinkan pemulihan yang lebih stabil, dalam, dan berkelanjutan.

## Referensi

- Agustin, Aulia, and Lena Marianti, 'Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Resturing Untuk Mengurangi Post Troumatic Stress Disorders ( PTSD ) Pada Klien A Korban Kekerasan', 3.3 (2025), pp. 316–26
- Almira, Nabila Sella, and Adjanti Marheni, 'Analisis Fenomenologis Interpretatif Tentang Definisi Bullying Dan Harga Diri Bagi Korban Bullying', 9.2 (2021), pp. 209–24
- Burhan, Vera, Mitchell Rantung, and George Winowatan, 'Integrasi Pendampingan Pastoral Dan Psikologi Konseling Dalam Tindakan Perawatan Jiwa', 6.1 (2025), pp. 40–53
- Clarine, Michelle, and Juliana Hidradjat, 'Pendekatan Konseling Pastoral Sebagai Solusi Dalam Mengatasi Kecemasan', 5.1 (2025), pp. 417–32
- Conzizca, Mika Julia, and Riyan Saputra, 'Peran Perpustakaan Perguruan Tinggi Sebagai Terapi Kesehatan Mental Mahasiswa', 16.2 (2025), pp. 161–71
- Dewi, Yeni Satroma, and others, 'Indonesian Research Journal on Education', 4 (2024), pp. 1484–91
- Education, Christian Religious, and others, 'Transformasi Narapidana: Pastoral Konseling Sebagai Kunci Pemulihan Dan Reintegrasi Ke Masyarakat', 01.02 (2024), pp. 74–83
- Emiyati, Ayang, 'Menggali Spiritualitas Untuk Pemulihan Mental Di Era Kecemasan', 3.2 (2025), pp. 106–14
- Filda, Widia, and Nurul Hikmah, 'Increase Students ' s Self -Acceptance through Cognitive Restructuring Techniques in Group Counseling', 4.2 (2023), pp. 129–40
- Haryanto, Sri, 'The Contribution of Transpersonal Psychology to The Emotional , Mental , and Spiritual Well-Being of Individuals', 8 (2025), pp. 1–19
- Hayati, Sri Helmi, Rahma Widyana, and Esterlita Purnamasari, 'Pendidikan Kesehatan Reproduksi Untuk Penurunan Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja', 17.1 (2021), pp. 29–35

Humaniora, Humanitis Jurnal, and others, 'DEKADENSI MORAL : Integrasi Psikologi Dan Teologi Dalam Konseling Pastoral', 3.4 (2025)

Jonathan, Kefas, and Gidion Hery Susanto, 'TEOLOGI RATAPAN DAN PEMULIHAN : PENDEKATAN TEOLOGIS TERHADAP RASA DUKA DALAM KEHIDUPAN Alkitab , Memberikan Wawasan Mendalam Tentang Bagaimana Umat Kristen Dapat Kepada Tuhan . 3 Berbeda Dari Pandangan Dunia Modern Yang Sering Kali Menekankan', 11.2 (2021)

Kepustakaan, Kajian, Atas Teknik, and Konseling Biblioterapi, 'Transformasi Diri Melalui Narasi: Kajian Kepustakaan Atas Teknik Konseling Biblioterapi', 2.1 (2020)

Klinis, Bidang Peminatan, and Universitas Ahmad Dahlan, 'COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DENGAN TEKNIK MIND OVER MOOD UNTUK MENGATASI GANGGUAN KECEMASAN MENYELURUH', 4.1 (2019), pp. 15–34

Kristen, Spiritualitas, D I Era, and Tantangan Kontemporer, 'DAAT : Jurnal Teologi Kristen DAAT : Jurnal Teologi Kristen', 5.1 (2024), pp. 1–25

Kristen, Universitas, and others, 'Volume 2 Nomor 1 Tahun 2025 ISSN : 3032 - 2316 Volume 2 Nomor 1 Tahun 2025', 2 (2025), pp. 373–86

Kumalasari, Ervina, and others, 'JUBIKOPS : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi', 4.2023 (2024), pp. 48–63

Kunzendorf, Robert G, and others, 'REFRAMING COGNITIVE THERAPY TO INTEGRATE RECENT RESEARCH ON EMOTION , IMAGERY , AND SELF-TALK', 23.4 (2004), pp. 309–23

Loho, Heskia Agatsya, 'PERAN KELUARGA DALAM PROSES PENYEMBUHAN TERHADAP TRAUMA KEPADA ANAK SUATU PERSPEKTIF', 1.1 (2025), pp. 61–75

Manginsih, Ester R J, Meily Meiny Wagu, and Novita Pardamean Sianturi, 'MODEL PENDEKATAN TERAPI CLIENT-CENTERED SEBAGAI PENDAMPINGAN PASTORAL KONSELING BAGI RESDIVIS', 1.1 (2024), pp. 57–79

Manurung, Haris Benaya, and others, 'Konseling Pastoral Sebagai Respon Teologis Terhadap Kebutuhan Jemaat Di Era Modern', 6.1 (2025), pp. 44–60

Manurung, Haris Benaya, and Juliana Hindradjat, 'TEOLOGI KASIH DALAM KONSELING PASTORAL', 2.1 (2025), pp. 44–55

Maulida, Tiara, 'Menurunkan Perilaku Maladaptif Pada Gangguan Skizoafektif Dengan Behavioral Activation', 2023

- Maura, Aisyah, and Harry Susianto, 'Guide to Conducting Adaptive Interventions to Increase Intervention Effectiveness Panduan Melakukan Intervensi Adaptif Untuk Meningkatkan Efektivitas Intervensi', 11.4 (2023), pp. 530–38
- Moralitas, Peningkatan, and Kepemimpinan Gereja, 'Manna Rafflesia', 2.April (2024), pp. 476–89
- Mudrikah, Ai Euis, Siti Fatonah, and Kehamilan Luar Nikah, 'Penerapan Kegiatan Konseling Di Pt. Transforma Counseling', 11.1 (2025)
- Mumu, Andre Shevcenco, 'Pendekatan Pendidikan Pastoral Terhadap Krisis Identitas Remaja Gereja Di Era Digital', 2.1 (2025), pp. 1–15
- November-, Djhpi, Penias Isba, and Marius Suprianto Sakmaf, 'Evaluasi Penerapan Restorative Justice Dalam Penyelesaian Konflik Pidana : Perspektif Korban Dan Pelaku Evaluation of Restorative Justice Implementation in Criminal Conflict Resolution : Victim and Offender Perspectives', 2024
- Novianti, Delpi, 'Isu Kesehatan Mental ( Mental Health ) Dan Peranan Pelayanan Konseling Pastoral Kristen', 5.April (2023), pp. 137–62
- Optimal, Yang, 'Psikoedukasi Writing for Happiness " Menulis Ekspresif Untuk Mencapai Kesehatan Mental Yang Optimal " ', 5.3 (2022)
- Orang, Terhadap, and Kristen Yang, 'Kajian Yohanes 8:1-11 Sebagai Dasar Pelayanan Pendampingan Terhadap Orang Kristen Yang Berzina Di Jakarta', 06.01 (2024), pp. 1–16
- Parish, Wayati, 'THE IMPORTANCE OF PASTORAL CARE FOR WOMEN WHO ARE', 9.1 (2025), pp. 1–24
- 'PASTORAL KONSELING DIAGNOSTIK DALAM MEMBANTU KRISIS KEHIDUPAN ( Life Crisis )', 1.1 (2025), pp. 87–102
- Penelitian, Jurnal, 'Jurnal Paedagogy : Jurnal Paedagogy ':, 9.1 (2022), pp. 86–93
- Periana, I Putu Dharma, and others, 'Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi : Review Literatur Psikologi Klinis Mindfulness as an Emotion Regulation Strategy : A Review of the Clinical Psychology Literature', 5.2 (2025), pp. 1597–608
- Pratiwi, Maheswari Ayu, and others, 'Refleksi Diri Islami Dalam Journaling: Upaya Promosi Kesehatan Mental Di Kalangan Remaja', 2025, pp. 1–13
- Puspitasari, Kholil, and Nurin Baroroh, 'Konseling Islam Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy ( CBT ) Untuk Meningkatkan Self Regulation Narapidana Kasus Narkotika', 10.2 (2025), pp. 105–15

- Santoso, Christopher, and Samuel Herman, 'Integrasi Dimensi Etis Dan Praktik Konseling Pastoral Kontemporer Konteks Lingkungan Gereja', 5.2 (2024), pp. 103–15
- Santoso, Joko, 'Implementasi Pelayanan Konseling Holistik Terintegrasi Aspek Teologi , Psikologi Dan Skill Konseling', 19.2 (2020), pp. 17–32
- Saputra, Anri, Saiful Akhyar Lubis, and Kesehatan Mental, 'Copyright © 2025 Ar-Raudah : Jurnal Pendidikan Dan Keagamaan', 1.4 (2025), pp. 78–93
- Sofiannisa, Sabila, and others, 'Teknik Cognitive Restructuring Dalam Konseling : Mengubah Pola Pikir Negatif Menjadi Positif Melalui Pendekatan Literatur', 5.April (2025)
- Sri, Frisca, and others, 'Pendampingan Pastoral Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy ( CBT ) Kepada Kelompok Remaja Yang Kecanduan Internet', 4.1 (2023), pp. 152–64
- Sumakul, Yunita, and others, 'Kajian Literatur Pastoral Konseling Pada Pemuda Yang Mengalami Trauma Akibat Kehilangan Orangtua', 5 (2025), pp. 625–38
- Taruh, Sannya Sari, Teresa Ananda Kristina Mongkau, and Gerry Harkel Lahose, 'KONSELING PASTORAL SEBAGAI PENOPANG SPIRITALITAS DI TENGAH KRISIS ROHANI', 1.1 (2025), pp. 27–47
- Tene, Jenifer P, and Hein Arina, 'Kajian Etis Teologis Terhadap Remaja Yang Hamil Di Luar Nikah', 5.1 (2024), pp. 75–83
- Tesis, Skripsi, Disertasi Untuk, and Kepentingan Akademis, 'MENJALANI HEMODIALISIS ( Sebuah Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy Menurut Aaron Beck )', 2023
- Tinggi, Sekolah, and others, 'PENDEKATAN TEOLOGIS DAN PRAKTIS KONSELING PASTORAL TERHADAP', 13.2 (2025), pp. 65–80
- , 'Teologi Trauma : Pendekatan Konseling Pastoral Terhadap Maria Taliwuna', 4.1 (2025), pp. 66–78
- Tojaya, Desi Herpina, Melda Sukudago, and Jufri Kendek, 'Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Kearifan Lokal ( JIPKL ) DI TENGAH TEKANAN AKADEMIK', 4.5 (2024), pp. 652–62
- Tujuan, Abstrak, '1327 Konseling Lintas Budaya Dalam Pendidikan Dengan Teknik', 8.3 (2024), pp. 1327–40
- Weli, Dina, and Ornance Lake, 'IMPLEMENTASI PELAYANAN PASTORAL DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER SPIRITAL JEMAAT BERBASIS PENDIDIKAN KRISTEN DI GMIT LANUD ELTARI', 5.2 (2024), pp. 1–17

- Yulianto, Harry, 'Dinamika Pemulihan Dan Rekonstruksi Kepercayaan Pasca-Perselingkuhan Istri Dalam Perspektif Psikologi Islam : Strategi Resiliensi Keluarga The Dynamics of Recovery and Trust Reconstruction after Wifely Infidelity from an Islamic Psychology Perspective : F', no. November (2025), pp. 17650–72
- Yusmi, Ririn Elfia, Vivik Shofiah, and Khairunnas Rajab, 'Pendekatan Psikologi Transpersonal Terapi SEFT Penyembuhan Luka Batin Inner Child Dan Trauma Masa Lalu', no. 3 (2025), pp. 1–15
- Agustin, Aulia, and Lena Marianti, 'Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Resturing Untuk Mengurangi Post Troumatic Stress Disorders ( PTSD ) Pada Klien A Korban Kekerasan', 3.3 (2025), pp. 316–26
- Almira, Nabila Sella, and Adijanti Marheni, 'Analisis Fenomenologis Interpretatif Tentang Definisi Bullying Dan Harga Diri Bagi Korban Bullying', 9.2 (2021), pp. 209–24
- Burhan, Vera, Mitchell Rantung, and George Winowatan, 'Integrasi Pendampingan Pastoral Dan Psikologi Konseling Dalam Tindakan Perawatan Jiwa', 6.1 (2025), pp. 40–53
- Clarine, Michelle, and Juliana Hidradjat, 'Pendekatan Konseling Pastoral Sebagai Solusi Dalam Mengatasi Kecemasan', 5.1 (2025), pp. 417–32
- Conzizca, Mika Julia, and Riyan Saputra, 'Peran Perpustakaan Perguruan Tinggi Sebagai Terapi Kesehatan Mental Mahasiswa', 16.2 (2025), pp. 161–71
- Dewi, Yeni Satroma, and others, 'Indonesian Research Journal on Education', 4 (2024), pp. 1484–91
- Education, Christian Religious, and others, 'Transformasi Narapidana: Pastoral Konseling Sebagai Kunci Pemulihan Dan Reintegrasi Ke Masyarakat', 01.02 (2024), pp. 74–83
- Emiyati, Ayang, 'Menggali Spiritualitas Untuk Pemulihan Mental Di Era Kecemasan', 3.2 (2025), pp. 106–14
- Filda, Widia, and Nurul Hikmah, 'Increase Students ' s Self -Acceptance through Cognitive Restructuring Techniques in Group Counseling', 4.2 (2023), pp. 129–40
- Haryanto, Sri, 'The Contribution of Transpersonal Psychology to The Emotional , Mental , and Spiritual Well-Being of Individuals', 8 (2025), pp. 1–19
- Hayati, Sri Helmi, Rahma Widyana, and Esterlita Purnamasari, 'Pendidikan Kesehatan Reproduksi Untuk Penurunan Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja', 17.1 (2021), pp. 29–35
- Humaniora, Humanitis Jurnal, and others, 'DEKADENSI MORAL : Integrasi Psikologi Dan Teologi Dalam Konseling Pastoral', 3.4 (2025)

- Jonathan, Kefas, and Gidion Hery Susanto, 'TEOLOGI RATAPAN DAN PEMULIHAN : PENDEKATAN TEOLOGIS TERHADAP RASA DUKA DALAM KEHIDUPAN Alkitab , Memberikan Wawasan Mendalam Tentang Bagaimana Umat Kristen Dapat Kepada Tuhan . 3 Berbeda Dari Pandangan Dunia Modern Yang Sering Kali Menekankan', 11.2 (2021)
- Kepustakaan, Kajian, Atas Teknik, and Konseling Biblioterapi, 'Transformasi Diri Melalui Narasi: Kajian Kepustakaan Atas Teknik Konseling Biblioterapi', 2.1 (2020)
- Klinis, Bidang Peminatan, and Universitas Ahmad Dahlan, 'COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DENGAN TEKNIK MIND OVER MOOD UNTUK MENGATASI GANGGUAN KECEMASAN MENYELURUH', 4.1 (2019), pp. 15–34
- Kristen, Spiritualitas, D I Era, and Tantangan Kontemporer, 'DAAT : Jurnal Teologi Kristen DAAT : Jurnal Teologi Kristen', 5.1 (2024), pp. 1–25
- Kristen, Universitas, and others, 'Volume 2 Nomor 1 Tahun 2025 ISSN : 3032 - 2316 Volume 2 Nomor 1 Tahun 2025', 2 (2025), pp. 373–86
- Kumalasari, Ervina, and others, 'JUBIKOPS : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi', 4.2023 (2024), pp. 48–63
- Kunzendorf, Robert G, and others, 'REFRAMING COGNITIVE THERAPY TO INTEGRATE RECENT RESEARCH ON EMOTION , IMAGERY , AND SELF-TALK', 23.4 (2004), pp. 309–23
- Loho, Hesquia Agatsya, 'PERAN KELUARGA DALAM PROSES PENYEMBUHAN TERHADAP TRAUMA KEPADA ANAK SUATU PERSPEKTIF', 1.1 (2025), pp. 61–75
- Manginsih, Ester R J, Meily Meiny Wagi, and Novita Pardamean Sianturi, 'MODEL PENDEKATAN TERAPI CLIENT-CENTERED SEBAGAI PENDAMPINGAN PASTORAL KONSELING BAGI RESDIVIS', 1.1 (2024), pp. 57–79
- Manurung, Haris Benaya, and others, 'Konseling Pastoral Sebagai Respon Teologis Terhadap Kebutuhan Jemaat Di Era Modern', 6.1 (2025), pp. 44–60
- Manurung, Haris Benaya, and Juliana Hindradjat, 'TEOLOGI KASIH DALAM KONSELING PASTORAL', 2.1 (2025), pp. 44–55
- Maulida, Tiara, 'Menurunkan Perilaku Maladaptif Pada Gangguan Skizoafektif Dengan Behavioral Activation', 2023
- Maura, Aisyah, and Harry Susianto, 'Guide to Conducting Adaptive Interventions to Increase Intervention Effectiveness Panduan Melakukan Intervensi Adaptif Untuk Meningkatkan Efektivitas Intervensi', 11.4 (2023), pp. 530–38

Moralitas, Peningkatan, and Kepemimpinan Gereja, 'Manna Rafflesia', 2.April (2024), pp. 476–89

Mudrikah, Ai Euis, Siti Fatonah, and Kehamilan Luar Nikah, 'Penerapan Kegiatan Konseling Di Pt. Transforma Counseling', 11.1 (2025)

Mumu, Andre Shevcenco, 'Pendekatan Pendidikan Pastoral Terhadap Krisis Identitas Remaja Gereja Di Era Digital', 2.1 (2025), pp. 1–15

November-, Djhpi, Penias Isba, and Marius Suprianto Sakmaf, 'Evaluasi Penerapan Restorative Justice Dalam Penyelesaian Konflik Pidana : Perspektif Korban Dan Pelaku Evaluation of Restorative Justice Implementation in Criminal Conflict Resolution : Victim and Offender Perspectives', 2024

Novianti, Delpi, 'Isu Kesehatan Mental ( Mental Health ) Dan Peranan Pelayanan Konseling Pastoral Kristen', 5.April (2023), pp. 137–62

Optimal, Yang, 'Psikoedukasi Writing for Happiness " Menulis Ekspresif Untuk Mencapai Kesehatan Mental Yang Optimal "', 5.3 (2022)

Orang, Terhadap, and Kristen Yang, 'Kajian Yohanes 8:1-11 Sebagai Dasar Pelayanan Pendampingan Terhadap Orang Kristen Yang Berzina Di Jakarta', 06.01 (2024), pp. 1–16

Parish, Wayati, 'THE IMPORTANCE OF PASTORAL CARE FOR WOMEN WHO ARE', 9.1 (2025), pp. 1–24

'PASTORAL KONSELING DIAGNOSTIK DALAM MEMBANTU KRISIS KEHIDUPAN ( Life Crisis )', 1.1 (2025), pp. 87–102

Penelitian, Jurnal, 'Jurnal Paedagogy : Jurnal Paedagogy', 9.1 (2022), pp. 86–93

Periana, I Putu Dharma, and others, 'Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi : Review Literatur Psikologi Klinis Mindfulness as an Emotion Regulation Strategy : A Review of the Clinical Psychology Literature', 5.2 (2025), pp. 1597–608

Pratiwi, Maheswari Ayu, and others, 'Refleksi Diri Islami Dalam Journaling: Upaya Promosi Kesehatan Mental Di Kalangan Remaja', 2025, pp. 1–13

Puspitasari, Kholil, and Nurin Baroroh, 'Konseling Islam Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy ( CBT ) Untuk Meningkatkan Self Regulation Narapidana Kasus Narkotika', 10.2 (2025), pp. 105–15

Santoso, Christopher, and Samuel Herman, 'Integrasi Dimensi Etis Dan Praktik Konseling Pastoral Kontemporer Konteks Lingkungan Gereja', 5.2 (2024), pp. 103–15

- Santoso, Joko, 'Implementasi Pelayanan Konseling Holistik Terintegrasi Aspek Teologi , Psikologi Dan Skill Konseling', 19.2 (2020), pp. 17–32
- Saputra, Anri, Saiful Akhyar Lubis, and Kesehatan Mental, 'Copyright © 2025 Ar-Raudah : Jurnal Pendidikan Dan Keagamaan', 1.4 (2025), pp. 78–93
- Sofiannisa, Sabila, and others, 'Teknik Cognitive Restructuring Dalam Konseling : Mengubah Pola Pikir Negatif Menjadi Positif Melalui Pendekatan Literatur', 5.April (2025)
- Sri, Frisca, and others, 'Pendampingan Pastoral Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy ( CBT ) Kepada Kelompok Remaja Yang Kecanduan Internet', 4.1 (2023), pp. 152–64
- Sumakul, Yunita, and others, 'Kajian Literatur Pastoral Konseling Pada Pemuda Yang Mengalami Trauma Akibat Kehilangan Orangtua', 5 (2025), pp. 625–38
- Taruh, Sannya Sari, Teresa Ananda Kristina Mongkau, and Gerry Harkel Lahose, 'KONSELING PASTORAL SEBAGAI PENOPANG SPIRITUALITAS DI TENGAH KRISIS ROHANI', 1.1 (2025), pp. 27–47
- Tene, Jenifer P, and Hein Arina, 'Kajian Etis Teologis Terhadap Remaja Yang Hamil Di Luar Nikah', 5.1 (2024), pp. 75–83
- Tesis, Skripsi, Disertasi Untuk, and Kepentingan Akademis, 'MENJALANI HEMODIALISIS ( Sebuah Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy Menurut Aaron Beck )', 2023
- Tinggi, Sekolah, and others, 'PENDEKATAN TEOLOGIS DAN PRAKTIS KONSELING PASTORAL TERHADAP', 13.2 (2025), pp. 65–80
- , 'Teologi Trauma : Pendekatan Konseling Pastoral Terhadap Maria Taliwuna', 4.1 (2025), pp. 66–78
- Tojaya, Desi Herpina, Melda Sukudago, and Jufri Kendek, 'Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Kearifan Lokal ( JIPKL ) DI TENGAH TEKANAN AKADEMIK', 4.5 (2024), pp. 652–62
- Tujuan, Abstrak, '1327 Konseling Lintas Budaya Dalam Pendidikan Dengan Teknik', 8.3 (2024), pp. 1327–40
- Weli, Dina, and Ornance Lake, 'IMPLEMENTASI PELAYANAN PASTORAL DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER SPIRITAL JEMAAT BERBASIS PENDIDIKAN KRISTEN DI GMIT LANUD ELTARI', 5.2 (2024), pp. 1–17
- Yulianto, Harry, 'Dinamika Pemulihan Dan Rekonstruksi Kepercayaan Pasca-Perselingkuhan Istri Dalam Perspektif Psikologi Islam : Strategi Resiliensi Keluarga The Dynamics of Recovery and Trust Reconstruction after Wifely Infidelity from an Islamic Psychology Perspective : F', no. November (2025), pp. 17650–72

Yusmi, Ririn Elfia, Vivik Shofiah, and Khairunnas Rajab, 'Pendekatan Psikologi Transpersonal Terapi SEFT Penyembuhan Luka Batin Inner Child Dan Trauma Masa Lalu', no. 3 (2025), pp. 1–15