



Jurnal Pistis: Teologi dan Praktika

Vol. 26, No. 1 (2026):68-87

<https://pistis.sttii-yogyakarta.ac.id/index.php/jurnal>

DOI: <https://doi.org/10.51591/pst.v26i1.319>

ISSN: 2986-3708 (Online), 1412-9388 (Print)

Pemulihan Luka Batin Generasi Z melalui Pendekatan REBT: Studi Integratif dan Rekonstruksi Model Konseling Pastoral Kristen

Kezia Indianti Ruhama¹

Sekolah Tinggi Teologi Injili Indonesia Yogyakarta, Indonesia¹

Email: keziaruhama22@gmail.com

Article History:

Received: June 07, 2026; **Revised:** June 25, 2026; **Accepted:** June 26, 2026;

Published: June 27, 2026

Abstract

Generation Z has a high vulnerability to the phenomenon of toxic relationships due to the strong need for social validation in the digital era. The impact of this destructive relationship often leaves deep inner wounds, anxiety, and cognitive distortion in the form of irrational beliefs that erode their self-worth before God. Conventional psychological approaches such as Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) are effective in changing irrational mindsets, but often lack the spiritual identity crisis of the victim. This research aims to construct an integration model between the REBT approach and the values of the Christian faith in the practice of pastoral counseling for the holistic healing of Generation Z's inner wounds. This research uses a qualitative approach with the library research method. The data analysis technique is carried out through three main stages: conceptual analysis of REBT, theological analysis of biblical texts, and integrative analysis to formulate contextual pastoral counseling models. The results of the study showed that the integration of the G-A-B-C-D-E model in REBT with pastoral counseling was able to transform the victim's mindset. The process of disputation is sharpened into a cognitive-spiritual (empirical-theological, logical-spiritual, and pragmatic-functional) disputation using the truth of God's word (Ps. 139:14, Rom. 12:2) to renew the mind and deconstruct the trauma of bonding. This integration resulted in an Effective New Philosophy in the form of a healthy and solid restoration of self-identity in Christ, so that Generation Z no longer relies on human validation but on God's love.

Keywords: *Inner Wounds, Toxic Relationship, REBT, Pastoral Counseling, Generation Z.*

Abstrak

Generasi Z memiliki kerentanan yang tinggi terhadap fenomena toxic relationship akibat kuatnya kebutuhan akan validasi sosial di era digital. Dampak dari hubungan yang destruktif ini sering kali meninggalkan luka batin mendalam, kecemasan, hingga distorsi kognitif berupa irrational beliefs yang mengikis nilai diri mereka di hadapan

Author correspondence email: keziaruhama22@gmail.com

Available online at: <https://pistis.sttii-yogyakarta.ac.id/index.php/jurnal/index>

Copyright (c) 2026 by Authors

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.



Tuhan. Pendekatan psikologis konvensional seperti Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) efektif mengubah pola pikir irasional, namun sering kali kurang menyentuh krisis identitas spiritual korban. Penelitian ini bertujuan untuk mengonstruksi model integrasi antara pendekatan REBT dengan nilai-nilai iman Kristen dalam praktik konseling pastoral demi pemulihan luka batin Generasi Z secara holistik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research). Teknik analisis data dilakukan melalui tiga tahapan utama: analisis konseptual terhadap REBT, analisis teologis terhadap teks Alkitab, dan analisis integratif untuk merumuskan model konseling pastoral yang kontekstual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi model G-A-B-C-D-E dalam REBT dengan konseling pastoral mampu mentransformasi pola pikir korban. Proses disputasi dipertajam menjadi disputasi kognitif-spiritual (empiris-teologis, logis-spiritual, dan pragmatis-fungsional) menggunakan kebenaran firman Tuhan (Mzm. 139:14, Rm. 12:2) untuk memperbarui budi dan mendekonstruksi trauma bonding. Integrasi ini menghasilkan Effective New Philosophy berupa pemulihan identitas diri yang sehat dan kokoh di dalam Kristus, sehingga Generasi Z tidak lagi bergantung pada validasi manusia melainkan pada kasih Allah.

Kata kunci: Luka Batin, Toxic Relationship, REBT, Konseling Pastoral, Generasi Z.

PENDAHULUAN

Hubungan yang ideal pada dasarnya tidak dapat dipahami sekadar sebagai relasi yang bebas dari konflik atau dipenuhi romantisme semata, melainkan sebagai suatu proses dinamis yang memungkinkan individu bertumbuh secara emosional, sosial, dan bahkan spiritual. Dalam perspektif psikologi, hubungan yang sehat didefinisikan sebagai interaksi antarindividu yang dilandasi oleh komunikasi, kepercayaan, komitmen, serta kemampuan untuk saling menyesuaikan diri dalam berbagai situasi kehidupan.¹ DeVito menegaskan bahwa komunikasi yang terbuka dan jujur menjadi indikator utama dalam membangun hubungan yang sehat, karena melalui komunikasi tersebut individu dapat mengekspresikan perasaan tanpa rasa takut dihakimi.² Dengan demikian, hubungan yang ideal bukanlah hubungan yang sempurna, melainkan hubungan yang dibangun atas dasar saling menghargai, kepercayaan, keterbukaan, serta komitmen untuk bertumbuh bersama dalam menghadapi dinamika kehidupan.

Namun demikian, dalam realitas kehidupan Generasi Z Kristen, tidak semua hubungan berkembang sesuai dengan kondisi ideal. Pada tahap awal, relasi sering kali dipandang sebagai ruang untuk memperoleh penerimaan, kasih, dan pengakuan. Akan tetapi, dalam perkembangannya, relasi tersebut dapat berubah menjadi pola interaksi yang tidak sehat, atau *toxic relationship*.

¹ J W Santrock, *Life-Span Development* (McGraw-Hill Education, 2019), <https://books.google.co.id/books?id=TfV7tQEACAAJ>.

² J A DeVito, *The Interpersonal Communication Book* (Pearson Education, 2004), <https://books.google.co.id/books?id=FrAPfXCyZ0C>.

Perubahan ini umumnya ditandai oleh munculnya dominasi, manipulasi emosional, kurangnya penghargaan, serta komunikasi yang destruktif.³ Akibatnya, relasi tidak lagi menjadi sarana pertumbuhan, melainkan menjadi sumber tekanan yang secara perlahan mengikis nilai diri individu sebagai pribadi yang berharga di hadapan Tuhan.

Dampak dari kondisi tersebut tidak berhenti pada pengalaman relasional semata, tetapi berlanjut pada munculnya luka batin yang mendalam setelah toxic relationship itu berakhir. Luka ini sering kali termanifestasi dalam bentuk kecemasan, depresi, serta gangguan stres pascatrauma yang dapat bertahan dalam jangka waktu lama, sehingga memengaruhi keseimbangan emosional dan kehidupan spiritual individu.⁴ Dalam prosesnya, pemulihan luka batin tidak berlangsung secara sederhana, melainkan memerlukan waktu dan pergumulan yang tidak singkat. Penelitian menunjukkan bahwa pemulihan dari trauma memiliki berbagai lintasan (*recovery trajectories*) yang berbeda-beda, di mana sebagian individu mengalami pemulihan secara bertahap, sementara yang lain menunjukkan proses yang berkepanjangan atau bahkan berulang.⁵ Selain itu, studi longitudinal menunjukkan bahwa proses pemulihan trauma dapat berlangsung selama berbulan-bulan hingga bertahun-tahun, dan tidak semua individu mencapai kondisi pulih sepenuhnya dalam waktu singkat.⁶ Bahkan, penelitian lain menemukan bahwa setelah enam bulan pascatrauma, hanya sebagian kecil individu yang merasa benar-benar pulih, yang menegaskan bahwa proses pemulihan membutuhkan waktu yang panjang dan berkelanjutan.⁷ Lebih lanjut, proses pemulihan tersebut kerap diperumit oleh fenomena *trauma bonding*, yaitu keterikatan emosional yang terbentuk melalui siklus luka dan afeksi yang berulang.⁸ Pola ini menyebabkan individu tetap

³ Dini Chairunnisa et al., "Toxic Relationship In Gen Z: Systematic Literature Review," *Psikologi Konseling* 18, no. 1 (June 30, 2025): 44-56, <https://doi.org/10.24114/psikologikonseling.v18i1.66950>.

⁴ Nabilla Oktaviona and Iswinarti, "The Impact of Toxic Relationships on Depression and Anxiety in Early Adulthood: A Systematic Review," *Jurnal Psikologi* 2, no. 4 (July 22, 2025): 15, <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i4.4407>.

⁵ Richard A. Bryant et al., "Trajectory of Post-Traumatic Stress Following Traumatic Injury: 6-Year Follow-Up," *British Journal of Psychiatry* 206, no. 5 (May 2, 2015): 417-23, <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.114.145516>.

⁶ A. J. Rosellini et al., "Recovery from DSM-IV Post-Traumatic Stress Disorder in the WHO World Mental Health Surveys," *Psychological Medicine* 48, no. 3 (February 19, 2018): 437-50, <https://doi.org/10.1017/S0033291717001817>.

⁷ Sara Nasirian et al., "Recovery and Quality of Life After Trauma: A 6-Month Follow-Up Study," *Journal of Trauma Nursing* 27, no. 6 (November 2020): 327-34, <https://doi.org/10.1097/JTN.0000000000000539>.

⁸ James Edem Effiong, Peace N. Ibeagha, and Steven Kator Iorfa, "Traumatic Bonding in Victims of Intimate Partner Violence Is Intensified via Empathy," *Journal of Social and Personal Relationships* 39, no. 12 (December 2, 2022): 3619-37, <https://doi.org/10.1177/02654075221106237>.

terikat secara psikologis, meskipun menyadari bahwa relasi tersebut bersifat menyakitkan. Bahkan, dalam banyak kasus, individu cenderung membenarkan atau merasionalisasi perlakuan negatif yang diterimanya. Fenomena ini dijelaskan dalam konsep *trauma bonding*, yaitu keterikatan emosional yang terbentuk melalui siklus kekerasan dan afeksi yang berulang, sehingga menciptakan hubungan yang sulit diputus.⁹ Dalam kondisi ini, individu dapat mengalami distorsi dalam menilai relasi yang dijalani, sehingga cenderung meminimalkan atau membenarkan perilaku abusif pasangan dalam hubungan berpacaran.¹⁰ Kondisi ini pada akhirnya menghambat proses pemulihan secara menyeluruh, sehingga luka batin yang dialami menjadi semakin kompleks dan mendalam.

Dalam menghadapi kompleksitas luka batin akibat *toxic relationship*, diperlukan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada pengalaman emosional, tetapi juga menyentuh cara individu memaknai pengalaman tersebut. Salah satu pendekatan yang relevan adalah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis.¹¹ Pendekatan ini menekankan bahwa gangguan emosional tidak semata-mata disebabkan oleh peristiwa yang dialami, melainkan oleh keyakinan atau cara berpikir individu terhadap peristiwa tersebut. Dalam konteks *toxic relationship*, individu sering kali membentuk *irrational beliefs*, seperti merasa tidak berharga, takut ditinggalkan secara berlebihan, atau meyakini bahwa dirinya tidak layak untuk dikasihi secara sehat.¹² Dalam kerangka konseling pastoral, prinsip REBT ini dapat diperkaya dengan nilai-nilai iman Kristen. Individu tidak hanya diajak untuk mengganti pola pikir yang irasional dengan yang rasional, tetapi juga dengan kebenaran iman, seperti pemahaman bahwa setiap manusia berharga di hadapan Tuhan, dikasihi tanpa syarat, dan memiliki identitas yang tidak ditentukan oleh pengalaman relasional yang menyakitkan. Dengan demikian, proses disputasi dalam REBT tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga spiritual, yakni mengarahkan individu untuk melihat dirinya berdasarkan perspektif iman, bukan luka masa lalu. Melalui integrasi ini, REBT menjadi lebih dari sekadar pendekatan psikologis, melainkan sarana pemulihan yang holistik. Individu

⁹ Effiong, Ibeagha, and Iorfa.

¹⁰ Nicole de Queiroz Lima Fonseca and Bruno Quintino de Oliveira, "Trauma Bonding: Concepts, Causes and Mechanisms in Intimate Relationships," *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo Do Conhecimento*, November 16, 2021, 60–78, <https://doi.org/10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/psychology/intimate-relationships>.

¹¹ Jones Richard Nelson, *Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi*, 4th ed. (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2011).

¹² Ailish M. King et al., "A Systematic Review of the Nature and Efficacy of Rational Emotive Behaviour Therapy Interventions," ed. Rogis Baker, *PLOS ONE* 19, no. 7 (July 9, 2024): e0306835, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0306835>.

dibantu untuk membangun cara berpikir yang sehat, sekaligus dipulihkan dalam relasinya dengan Tuhan. Proses ini memungkinkan terjadinya transformasi yang lebih mendalam, di mana individu tidak hanya sembuh dari luka batin, tetapi juga mengalami pembaruan diri yang memberi makna baru terhadap pengalaman hidupnya.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) telah digunakan secara luas dalam berbagai konteks konseling dan terbukti efektif dalam membantu individu mengatasi permasalahan psikologis. Rahmah, dkk, dalam artikelnya yang berjudul *The Effectiveness of Individual Counseling Based on the Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Approach Using Cognitive Disputation Techniques in Reducing Bullying Behavior* menunjukkan bahwa penerapan REBT dalam konseling individu terbukti efektif dalam mereduksi perilaku negatif seperti *bullying* melalui teknik disputasi kognitif, yang membantu individu membangun pola pikir yang lebih rasional dan adaptif.¹³ Selain itu, penelitian dilakukan oleh Tiara Nova, dkk dengan judul *The Effectiveness of Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Group Counselling in Enhancing Students' Self-Confidence: A Literature Review* menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis REBT mampu meningkatkan kepercayaan diri serta resiliensi individu, sekaligus mengurangi kecemasan sosial dan tekanan emosional yang dialami mahasiswa.¹⁴ Lebih lanjut, dalam konteks kesehatan mental, penelitian yang dsmeilakukan oleh Wardani, dkk dengan judul *Efektivitas Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mereduksi Narcissistic Personality Disorder* menunjukkan bahwa pendekatan REBT terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis serta mengurangi berbagai gangguan emosional, termasuk kecenderungan kepribadian maladaptif dan perasaan tidak berdaya.¹⁵

Berdasarkan berbagai penelitian terdahulu tersebut, dapat dilihat bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) telah banyak digunakan dan terbukti efektif dalam berbagai konteks konseling, seperti mereduksi perilaku negatif, meningkatkan kepercayaan diri, serta menangani gangguan

¹³ Miftahur Rahmah, Fitria Kasih, and Fuaddillah Putra, "The Effectiveness of Individual Counseling Based on the Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Approach Using Cognitive Disputation Techniques in Reducing Bullying Behavior," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo* 6, no. 2 (November 30, 2024): 65–73, <https://doi.org/10.35334/jbkb.v6i2.13>.

¹⁴ Tiara Saragih and Nefi Darmayanti, "The Effectiveness of Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Group Counselling in Enhancing Students' Self-Confidence: A Literature Review," *Edukasi: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran* 11 (May 7, 2024): 34–46, <https://doi.org/10.19109/3gnree53>.

¹⁵ Silvia Yula Wardani and Rischa Pramudia Trisnani, "Efektivitas Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mereduksi Narcissistic Personality Disorder," *Indonesian Journal of Educational Counseling* 6, no. 2 (July 14, 2022): 96–102, <https://doi.org/10.30653/001.202262.193>.

kepribadian dan masalah kesehatan mental lainnya. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada aspek psikologis secara umum dan belum secara spesifik mengkaji penerapan REBT dalam konteks pemulihan luka batin yang disebabkan oleh *toxic relationship*. Selain itu, kajian-kajian yang ada cenderung menggunakan pendekatan REBT dalam kerangka sekuler, tanpa mengintegrasikannya dengan dimensi spiritual, khususnya nilai-nilai iman Kristen. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada upaya mengembangkan pendekatan REBT secara lebih kontekstual, yaitu dengan mengarahkannya pada pemulihan luka batin akibat *toxic relationship* serta mengintegrasikannya dalam kerangka konseling pastoral berbasis nilai-nilai iman Kristen.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mengkonstruksi integrasi REBT dengan nilai-nilai iman Kristen dalam praktik konseling pastoral, sehingga mampu menjadi pendekatan yang tidak hanya mengubah pola pikir irasional, tetapi juga memperbaiki iman dan identitas diri individu. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik secara teoretis dalam pengembangan kajian konseling pastoral maupun secara praktis dalam pelayanan gereja, sehingga menghadirkan model pendampingan yang lebih utuh, kontekstual, dan aplikatif bagi individu yang mengalami relasi tidak sehat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*). Pendekatan kualitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan memahami dan menganalisis secara mendalam konsep luka batin pada Generasi Z, pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), serta integrasinya dengan konseling pastoral Kristen dalam upaya pemulihan yang holistik. Menurut Lexy J. Moleong, penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bertujuan memahami fenomena secara holistik melalui deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah.¹⁶ Oleh sebab itu, pendekatan ini dipilih karena mampu menolong peneliti memahami keterkaitan antara pendekatan psikologis dan nilai-nilai iman Kristen dalam proses pemulihan luka batin Generasi Z secara kontekstual.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka (*library research*), yaitu penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber literatur yang berkaitan dengan objek penelitian. Menurut Mestika Zed, penelitian kepustakaan merupakan serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengolah bahan penelitian yang diperoleh dari berbagai sumber

¹⁶ L J Moleong and T Surjaman, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Remadja Karya, 1989), <https://books.google.co.id/books?id=YXsknQEACAAJ>.

tertulis.¹⁷ Melalui metode ini, peneliti memperoleh data dan informasi dari buku, jurnal ilmiah, artikel akademik, dan penelitian terdahulu yang relevan dengan tema penelitian. Oleh sebab itu, metode studi pustaka digunakan untuk menganalisis konsep REBT, konseling pastoral Kristen, serta berbagai kajian mengenai luka batin Generasi Z guna merumuskan model konseling pastoral yang bersifat integratif.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pengumpulan berbagai sumber pustaka yang relevan dengan tema penelitian. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan analisis deskriptif-kualitatif, yaitu dengan mendeskripsikan dan menginterpretasikan data berdasarkan fokus penelitian. Menurut Burhan Bungin, analisis deskriptif kualitatif bertujuan memberikan gambaran secara sistematis mengenai fakta dan karakteristik objek penelitian melalui interpretasi data yang diperoleh.¹⁸ Dengan metode ini, peneliti berupaya menganalisis integrasi pendekatan REBT dengan konseling pastoral Kristen serta merekonstruksi model konseling pastoral yang kontekstual dalam mendampingi Generasi Z yang mengalami luka batin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

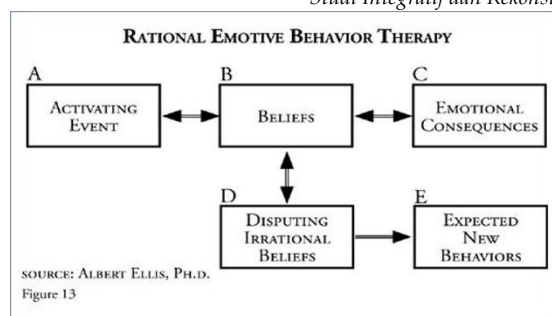
Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan salah satu pendekatan dalam terapi kognitif-behavioral yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Albert Ellis menekankan bahwa respons emosional dan perilaku individu tidak secara langsung ditentukan oleh peristiwa yang dialami, melainkan oleh keyakinan atau cara individu memaknai peristiwa tersebut.¹⁹ Salah satu asumsi dasar REBT adalah bahwa manusia cenderung berpikir irasional (misalnya menuntut keharusan mutlak) dan tugas terapi adalah mengajarkan pola pikir rasional.²⁰ Dengan demikian, REBT berupaya membantu individu mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir irasional agar mampu menghasilkan respons emosional dan perilaku yang lebih sehat serta adaptif.

¹⁷ M Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2008), <https://books.google.co.id/books?id=zG9sDAAAQBAJ>.

¹⁸ Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, Dan Ilmu Sosial Lainnya* (Jakarta: Kencana, 2017).

¹⁹ Jones Richard Nelson, *Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi*.

²⁰ Riza Melinda, Budi Purwoko, and Bakhrudin All Habsy, "Rational Emotive Behavior Therapy (REBT): Philosophical and Conceptual Foundations and Implementation in Guidance and Counseling Practice," *Jurnal Indonesia Sosial Sains* 7, no. 4 (April 16, 2026): 1234-49, <https://doi.org/10.59141/jiss.v7i4.2295>.



Dalam kerangka di atas, Albert Ellish mempunyai teori ABC kepribadian yang kemudian ditambahkan dengan D dan E. Selain itu, ada huruf G yang diletakkan terlebih dahulu untuk memberikan konteks bagi ABC seseorang (GABCDE).²¹ Huruf G (*Goals*) menunjukkan tujuan atau harapan dasar yang ingin dicapai individu dalam hidupnya. Tujuan ini menjadi kerangka awal yang mempengaruhi cara seseorang merespons pengalaman. Selanjutnya, A (*Activating Event*) merujuk kepada peristiwa atau kejadian pemicu, yaitu kejadian tertentu yang dialami individu ketika tujuan itu tidak tercapai. Namun, peristiwa itu tidak secara otomatis menghasilkan gangguan emosional.²² Respons individu sangat dipengaruhi oleh B (*Beliefs*), yakni keyakinan atau penilaian yang muncul terhadap peristiwa tersebut. Keyakinan yang rasional cenderung menghasilkan respons yang sehat, sedangkan keyakinan irasional, seperti tuntutan absolut, ketakutan berlebihan, atau generalisasi negatif²³, sering kali memunculkan C (*Consequences*) berupa emosi tidak sehat dan perilaku maladaptif. Karena itu REBT menempatkan D (*Disputing*) sebagai proses penting untuk menantang, melawan, menguji, dan mengganti keyakinan irasional dengan pemikiran yang lebih logis, realistis, dan adaptif.²⁴ Hasil akhirnya adalah E (*Effective new philosophy of life*), yaitu pembentukan cara pandang hidup yang baru, lebih sehat, dan fungsional, sehingga individu tidak lagi dikuasai oleh pola pikir yang merusak, melainkan mampu merespons persoalan hidup dengan lebih matang.²⁵ Dengan demikian, individu diharapkan mampu mengembangkan regulasi emosi yang lebih sehat serta perilaku yang lebih fungsional dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

²¹ Jones Richard Nelson, *Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi*.

²² Zikry Latupasjana Ersya and Rafli Dwilianto, "Analisis Model ABC REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) Dalam Memahami Respon Emosional Pelaku Bullying: Sebuah Studi Literatur," *TheraEdu: Journal of Therapy and Educational Psychology* 1, no. 2 (2025): 67-77, <https://doi.org/10.63203/021837700>.

²³ Ersya and Dwilianto.

²⁴ Nadiratul Amirah and Yeni Karneli, "Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Konseling Kelompok: Menantang Keyakinan Irasional," *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* 02, no. 11 (2025): 411-15.

²⁵ Alvin Faiz Adzikra et al., "Studi Kepustakaan Mengenai Pengaruh Teknik ABCDEF Dalam Konseling REBT," *AT-TAKLIM: Jurnal Pendidikan Multidisiplin* 2, no. 6 (2025): 393-408.

Penggunaan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam praktik konseling dilakukan secara terstruktur, dengan tujuan utama mengidentifikasi serta mengubah keyakinan irasional yang menjadi sumber gangguan emosional atau perilaku.²⁶ Dalam prosesnya, konselor secara aktif menggunakan teknik konfrontasi (*cognitive disputation*) untuk menantang, mempertanyakan, dan menguji validitas keyakinan irasional yang dimiliki konseli. Melalui proses konfrontasi tersebut, konseli diarahkan untuk menyadari bahwa berbagai respons emosional yang dialaminya tidak semata-mata disebabkan oleh peristiwa yang terjadi, melainkan oleh cara ia menafsirkan dan memaknai peristiwa tersebut. Dengan demikian, REBT membantu konseli menggantikan pola pikir yang tidak rasional dengan keyakinan yang lebih logis, realistis, dan adaptif.

Selanjutnya, konselor membantu konseli melihat keyakinan atau cara berpikirnya (B) terhadap peristiwa tersebut. Dalam contoh ini, konseli mungkin memiliki keyakinan seperti, "Jika dia tidak membalas pesan saya, berarti saya tidak penting dan tidak dicintai". Kalimat ini mencerminkan pola pikir irasional karena mengandung generalisasi berlebihan dan kesimpulan yang tidak didasarkan pada bukti yang memadai. Pada tahap ini, konseli diajak menyadari bahwa yang memengaruhi perasaan dan tindakannya bukan hanya peristiwa, tetapi juga cara ia menafsirkannya. Keyakinan yang tidak rasional seperti berpikir harus selalu sempurna atau menganggap diri gagal total sering kali menjadi penyebab munculnya dampak negatif (C), seperti kecemasan, marah, atau perilaku yang merugikan diri sendiri. REBT menunjukkan bahwa konsekuensi emosional merupakan hasil dari keyakinan yang dimiliki, bukan semata-mata akibat peristiwa. Karena itu, tahap penting dalam REBT adalah *disputing* (D), yaitu proses menantang, membantah dan mengoreksi pola pikir yang keliru (disputasi kognitif).²⁷ Konselor membantu konseli mempertanyakan apakah pikirannya masuk akal, sesuai fakta, dan benar-benar membantu, seperti "Apakah benar nilai diri saya ditentukan oleh respons orang lain?". Proses ini bertujuan untuk menguji validitas keyakinan serta membuka kemungkinan perspektif yang lebih rasional.²⁸ Setelah menemukan keyakinan rasional, konseli kemudian diarahkan untuk membangun cara berpikir baru yang lebih sehat dan realistis (E). Dalam contoh ini, konseli dapat mengembangkan pemikiran seperti "Saya memang merasa kecewa, tetapi keterlambatan respons tidak selalu berarti saya tidak dihargai". Dengan pendekatan ini, konseli tidak hanya memahami

²⁶ Amirah and Karneli, "Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Konseling Kelompok: Menantang Keyakinan Irasional."

²⁷ Adzikra et al., "Studi Kepustakaan Mengenai Pengaruh Teknik ABCDEF Dalam Konseling REBT."

²⁸ Adzikra et al.

masalahnya, tetapi juga belajar mengelola pikiran, emosi, dan perilakunya dengan lebih baik. Tujuannya adalah agar konseli mampu menghadapi situasi hidup secara lebih tenang, rasional, dan adaptif, bahkan setelah proses konseling selesai.

Meskipun REBT efektif dalam membantu individu mengubah pola pikir irasional menjadi lebih rasional, pendekatan ini pada dasarnya berfokus pada restrukturisasi kognitif dan regulasi emosi. Dalam konteks luka batin akibat *toxic relationship*, perubahan pola pikir saja sering kali belum cukup menjawab kebutuhan terdalam individu, khususnya terkait identitas diri, penerimaan, dan makna hidup. Individu yang mengalami distorsi kognitif, tetapi juga krisis nilai diri dan relasi spiritual. Oleh karena itu, pendekatan konseling pastoral Kristen diperlukan untuk melengkapi aspek yang tidak sepenuhnya dijangkau oleh REBT, yaitu pemulihan identitas berdasarkan kasih dan penerimaan Allah. Dengan demikian, integrasi REBT dan konseling pastoral menghadirkan pendekatan yang tidak hanya rasional secara psikologis, tetapi juga restoratif secara spiritual.

Nilai-Nilai Iman Kristen yang Relevan Terhadap Pemulihan Luka Batin Akibat Toxic Relationship

Luka batin yang timbul dari *toxic relationship* sering kali tidak berhenti pada pengalaman menyakitkan yang tampak dipermukaan, tetapi berlanjut menjadi beban emosional yang tersimpan dalam diri individu. Perlakuan yang merendahkan, manipulatif, atau penuh kontrol dapat membentuk persepsi diri yang negatif, sehingga seseorang mulai meragukan dirinya, merasa tidak layak dikasihi, bahkan menyalahkan diri atas perlakuan yang diterima dan ini merupakan keyakinan irasional.²⁹ Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat berkembang menjadi kecemasan, ketakutan akan penolakan, kesulitan mempercayai orang lain, serta kecenderungan untuk kembali terjebak dalam pola relasi yang tidak sehat.³⁰ Dengan demikian, luka batin semacam ini tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis, tetapi juga membentuk cara individu memandang dirinya, orang lain, dan relasi secara keseluruhan.

Lebih jauh lagi, luka batin akibat relasi yang tidak sehat dapat menyentuh dimensi yang lebih dalam, yaitu makna hidup dan identitas diri.³¹ Individu yang

²⁹ Christine Erinna Noviyanthi and Roswiyani Roswiyani, "Gambaran Self-Esteem Perempuan Dewasa Muda Yang Pernah Mengalami Verbal Abuse Dalam Toxic Relationships," *Jurnal Sosial Dan Sains* 5, no. 1 (2024): 20–34, <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v5i1.31969>.

³⁰ Oktaviona and Iswinarti, "The Impact of Toxic Relationships on Depression and Anxiety in Early Adulthood: A Systematic Review."

³¹ Syerli Akhla Rosa et al., "Ikhlas, Lepas, Tuntas : Interpretative Phenomenological Analysis Tentang Pengalaman Perempuan Korban Toxic Relationship Dalam Berpacaran," *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan* 3, no. 2 (2025): 180–92.

terus-menerus mengalami perlakuan negatif sering kali kehilangan arah dalam memahami siapa dirinya dan apa nilai keberadaannya. Perasaan hampa, kehilangan harapan, serta keterasingan dari diri sendiri dapat muncul sebagai dampak lanjutan dari pengalaman tersebut.³² Dalam konteks ini, nilai-nilai iman Kristen menjadi penting dalam proses pemulihan, karena memberikan pemahaman baru tentang identitas diri, kasih, dan penerimaan yang melampaui pengalaman relasi yang melukai.³³ Dengan demikian, pemulihan luka batin tidak cukup hanya berfokus pada perubahan emosional dan pola pikir, tetapi juga perlu diarahkan pada pembentukan kembali identitas diri yang berakar pada kebenaran firman Tuhan serta pengalaman akan kasih dan penerimaan Allah.

Nilai-nilai iman Kristen memberikan kerangka pemulihan yang berakar pada pemahaman tentang identitas diri di hadapan Allah.³⁴ Pertama, nilai kebenaran identitas dalam Kristus. Banyak pikiran irasional berakar pada penilaian diri yang keliru seperti, "saya tidak berharga" atau "saya tidak layak dikasihi". Keyakinan ini jelas bertentangan dengan kebenaran Allah bahwa nilai diri manusia tidak ditentukan oleh penilaian manusia, melainkan relasi dengan Allah.³⁵ Dalam Mazmur 139:14, individu diingatkan bahwa dirinya "diciptakan dengan dahsyat dan ajaib," sehingga nilai diri tidak ditentukan oleh perlakuan orang lain, melainkan oleh karya Tuhan yang sempurna. Dalam Yesaya 43:4 menyatakan bahwa umat Allah "berharga di mata-Ku dan mulia, dan Aku ini mengasihi engkau." Ayat ini juga menegaskan keberhargaan manusia tidak ditentukan oleh kondisi eksternal tapi berdasarkan kepada kasih Allah yang aktif dan personal terhadap umat-Nya. Mazmur 8:4-5 menggambarkan bahwa sekalipun manusia tampak kecil dibanding ciptaan lain, Allah memahkotainya dengan kemuliaan dan hormat. Ini menunjukkan adanya pengakuan ilahi terhadap nilai dan posisi manusia dalam ciptaan.

Kemudian, nilai pembaruan pikiran. Dalam perspektif iman Kristen, pembaruan pikiran atau budi merupakan proses transformasi internal yang

³² Nur Irmayanti and Aironi Zuroidah, "Gambaran Ketergantungan Emosional Dan Harga Diri Pada Korban Kekerasan Dalam Pacaran: Sistematis Review," *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan* 11, no. 2 (2024): 314-32, <https://doi.org/10.35891/jip.v11i2.5456>.

³³ Bimo Setyo Utomo, "Dari Penderitaan Menuju Pemulihan: Mazmur 34 : 19 Sebagai Kerangka Teologis Konseling Untuk Penyembuhan Luka Batin," *Poimen: Jurnal Pastoral Konseling* 6, no. 2 (2025): 15-27.

³⁴ Neri Astriana Koehuan, Dylmoon Hidayat, and Chrissy Apitula, "Penanaman Konsep Identitas Diri Berdasarkan Iman Kristen Melalui Peranan Pendidikan Kristen," *Academy of Education Journal* 13, no. 1 (2022): 63-73.

³⁵ Koehuan, Hidayat, and Apitula.

sangat relevan dalam pemulihan luka batin.³⁶ Prinsip dalam Roma 12:2 menekankan pentingnya pembaharuan budi. Secara teologis, pembaharuan budi berarti menggantikan pola pikir lama yang keliru³⁷, seperti rasa tidak berharga atau penolakan diri dengan kebenaran yang bersumber dari firman Tuhan. Pembaharuan budi juga berkaitan dengan proses internalisasi firman Tuhan sebagai dasar berpikir yang baru. Dalam Filipi 4:8 menekankan pentingnya memusatkan pikiran pada hal-hal yang benar, mulia, adil, dan patut dipuji. Prinsip ini menunjukkan bahwa pemulihan luka batin melibatkan disiplin kognitif yakni mengarahkan pikiran secara sadar pada kebenaran, bukan pada pengalaman negatif masa lalu.

Integrasi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam Konseling Pastoral Kristen

Integrasi REBT dalam konseling pastoral memungkinkan proses pemulihan luka batin dilakukan secara lebih holistik, karena tidak hanya berfokus pada perubahan pola pikir individu, tetapi juga pada pemulihan identitas dan makna hidup berdasarkan nilai-nilai iman Kristen. Individu yang mengalami relasi *toxic* sering kali mengembangkan keyakinan seperti “aku tidak berharga”, “aku tidak pantas dikasihi”, atau “hidupku akan selalu gagal”. Keyakinan tersebut kemudian memengaruhi emosi dan perilaku individu secara negatif. Dalam pendekatan ini, keyakinan irasional yang muncul akibat *toxic relationship* tidak hanya didisputasi melalui logika rasional, tetapi juga dikoreksi melalui kebenaran firman Tuhan yang membangun kembali cara pandang individu terhadap dirinya sendiri.

Dalam proses konseling pastoral, nilai-nilai iman Kristen dapat menjadi dasar dalam membentuk keyakinan rasional yang baru, lebih kuat, dan bermakna. Ketika individu memiliki *irrational beliefs* seperti merasa dirinya tidak berharga akibat perlakuan buruk yang diterimanya, Mazmur 139:14 mendisputasi *irrational beliefs* yang menolong individu melihat bahwa nilai dirinya tidak ditentukan oleh penolakan atau kekerasan yang diterima dalam relasi, melainkan oleh identitasnya sebagai ciptaan Allah yang berharga, sebagaimana ditegaskan juga dalam Yesaya 43:4. Dalam perspektif REBT, ayat ini berfungsi untuk mendisputasi keyakinan irasional tentang rendahnya nilai

³⁶ Marlince Diana Lende, Junidar Gulo, and Malik Bambang, “Analisis Hermeneutika Roma 12:2: Transformasi Pikiran Dalam Kehidupan Kristen,” *Pengharapan: Jurnal Pendidikan Dan Pemuridan Kristen Dan Katolik* 1, no. 4 (2024): 1-8, <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/pengharapan.v1i4.474>.

³⁷ Asih Rachmani, “Pembaharuan Pikiran Pengikut Kristus Menurut Roma 12:2,” *Jurnal Teologi Berita Hidup* 01, no. 1 (2018): 46-56, <https://doi.org/https://doi.org/10.38189/jtbh.v1i1.4>.

diri dan menggantikannya dengan pemahaman diri yang lebih rasional dan positif.

Dalam konteks konseling pastoral, proses *disputing* tidak hanya berfungsi untuk membantah pikiran irasional secara logis, tetapi juga mengarahkan individu kepada kebenaran spiritual yang membangun identitas dan pengharapan baru. Dengan demikian, *disputing* dalam pastoral tidak sekadar bersifat kognitif, tetapi juga bersifat reflektif dan transformatif. Individu diajak untuk melihat dirinya bukan berdasarkan pengalaman traumatis atau penolakan manusia, melainkan berdasarkan kasih Allah. Oleh karena itu, firman Tuhan dalam konseling pastoral bukan hanya menjadi sumber penguatan emosional, tetapi juga menjadi dasar rekonstruksi makna hidup dan identitas diri.

Dalam konteks *toxic relationship* yang disertai *trauma bonding*, proses *disputing* (D) menghadapi tantangan yang kompleks karena korban sering kali merasionalisasikan nilai-nilai teologis yang keliru untuk membenarkan perilaku abusif pasangannya. Oleh karena itu, proses ini perlu dipertajam menjadi *disputasi* kognitif-spiritual melalui tiga dimensi. Pertama, *disputasi* empiris-teologis (*menantang bukti nilai diri*). Konseli sering berpikir bahwa penolakan manusia membuat dirinya tidak berharga. Konselor melakukan *disputasi* dengan mempertanyakan validitas keyakinan tersebut secara teologis: "Apakah perlakuan manusia yang terbatas dapat membatalkan status keberhargaanmu di hadapan Allah?" Pertanyaan ini kemudian diarahkan kepada karya penebusan Kristus sebagai dasar objektif nilai manusia. Dalam perspektif Injil, keberhargaan manusia tidak ditentukan oleh penerimaan atau penolakan manusia lain, melainkan oleh fakta bahwa Kristus telah menyerahkan diri-Nya untuk menebus manusia (Rm. 5:8). Salib Kristus menunjukkan bahwa Allah mengasihi manusia bahkan ketika manusia masih berada dalam kondisi berdosa dan tidak layak di hadapan-Nya. Oleh karena itu, penebusan Kristus menjadi dasar yang kokoh bagi pemulihan identitas diri, sebab nilai manusia tidak lagi bergantung pada pengalaman relasional yang berubah-ubah, tetapi pada karya keselamatan Allah yang bersifat tetap dan sempurna. Namun demikian, pemulihan yang berpusat pada Injil tidak hanya menolong konseli melihat dirinya sebagai pribadi yang terluka, tetapi juga sebagai manusia yang telah jatuh ke dalam dosa. Alkitab menyatakan bahwa semua orang telah berbuat dosa dan kehilangan kemuliaan Allah (Rm. 3:23). Dalam banyak kasus *toxic relationship*, individu memang menjadi korban dari perlakuan yang menyakitkan, tetapi pada saat yang sama ia juga dapat mengembangkan respons-respons berdosa seperti kebencian, kepahitan, kemarahan yang tidak terkendali, keinginan membalas dendam, atau kecenderungan menjadikan manusia sebagai sumber utama identitas dan kebahagiaannya. Oleh sebab itu, konseling pastoral tidak hanya berupaya

menyembuhkan luka emosional, tetapi juga mengarahkan konseli kepada pertobatan dan pemulihan relasi dengan Allah melalui karya penebusan Kristus. Dengan demikian, pemulihan yang terjadi bukan hanya pemulihan psikologis, melainkan juga pemulihan spiritual yang menyentuh akar persoalan manusia.

Kedua, disputasi logis-spiritual (*membongkar distorsi konsep kasih*). Banyak Generasi Z Kristen yang terjebak dalam *trauma bonding* membenarkan kekerasan dengan dalih spiritualitas, seperti keharusan untuk selalu sabar menanggung penderitaan. Konselor perlu meluruskan distorsi ini dengan mempertanyakan, “Apakah mengizinkan seseorang terus merusak dirimu secara emosional merupakan bentuk kasih yang benar?” Disputasi ini mengembalikan pemahaman bahwa kasih Kristen bukanlah toleransi tanpa batas terhadap dosa dan kekerasan, melainkan kasih yang berlandaskan kebenaran dan bertujuan menghadirkan kebaikan sesuai kehendak Allah. Dengan demikian, konseli dibantu memahami bahwa menjaga batasan yang sehat tidak bertentangan dengan kasih, tetapi justru merupakan bentuk tanggung jawab terhadap diri yang telah ditebus Allah.

Ketiga, disputasi pragmatis-fungsional (*menilai dampak pola pikir*). Konselor menantang konseli untuk mengevaluasi dampak dari keyakinan yang dimilikinya dengan pertanyaan seperti, “Apakah dengan terus memelihara rasa bersalah, kepahitan, atau ketakutan ini engkau mengalami damai sejahtera yang Allah kehendaki?” Ketika konseli menyadari bahwa pola pikir lama hanya menghasilkan kecemasan, keterikatan emosional yang tidak sehat, dan menjauhkannya dari pertumbuhan rohani, ia akan lebih siap mengalami pembaruan budi sebagaimana diajarkan dalam Roma 12:2. Pembaruan ini tidak hanya menghasilkan pola pikir yang lebih rasional, tetapi juga membentuk cara pandang baru yang berakar pada identitas sebagai pribadi yang telah ditebus dan dipulihkan oleh Kristus.

Secara keseluruhan, alur integrasi seluruh tahapan REBT yang dipadukan dengan pendekatan konseling pastoral ini dapat dipetakan secara sistematis melalui tabel berikut:

Tabel 1. Alur Integrasi REBT dalam Pendekatan Konseling Pastoral

Tahapan REBT	Pendekatan Konseling Pastoral
Activating Event	Menggali pengalaman <i>toxic relationship</i>
Beliefs	Mengidentifikasi irrational beliefs akibat <i>toxic relationship</i>
Consequences	Memahami dampak emosional dan spiritual
Disputing	Menggunakan firman Tuhan untuk mengoreksi keyakinan irasional

Effective New Philosophy	Membentuk identitas diri yang sehat dalam Kristus
--------------------------	---

Model integratif ini menunjukkan bahwa konseling pastoral berbasis REBT tidak berhenti pada perubahan pola pikir rasional, tetapi mengarahkan individu pada transformasi identitas diri dan relasi spiritual. Dengan demikian, proses pemulihan menjadi lebih holistik karena mencakup aspek psikologi, emosional, dan spiritual secara bersamaan. Integrasi ini juga memperlihatkan bahwa firman Tuhan tidak hanya berfungsi sebagai penguatan moral, tetapi sebagai dasar utama dalam membangun kembali cara pandang individu terhadap dirinya sendiri dan kehidupannya.

Implikasi Integrasi REBT dan Konseling Pastoral bagi Generasi Z

Pendekatan REBT dalam konseling pastoral memiliki implikasi yang penting bagi Generasi Z, khususnya dalam menghadapi fenomena *toxic relationship* yang semakin banyak terjadi. Generasi Z merupakan generasi yang sangat dekat dengan validasi sosial, sehingga penilaian dan perlakuan dari orang lain sering kali memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri.³⁸ Kondisi ini membuat Generasi Z lebih rentan mengembangkan *irrational beliefs* ketika mengalami relasi yang menyakitkan, seperti merasa tidak cukup baik, tidak layak dikasihi, atau gagal dalam membangun hubungan. Oleh karena itu, pendekatan REBT dalam konseling pastoral dapat membantu Generasi Z menyadari bahwa nilai diri mereka tidak ditentukan oleh penerimaan manusia, melainkan oleh identitas mereka di hadapan Tuhan.

Kerentanan Generasi Z terhadap *toxic relationship* tidak dapat dilepaskan dari budaya digital yang membentuk kebutuhan tinggi terhadap validasi sosial. Paparan media sosial secara terus menerus menyebabkan individu cenderung mengukur nilai dirinya berdasarkan penerimaan eksternal, seperti perhatian, respons emosional, atau pengakuan dari orang lain. Kondisi ini membuat Generasi Z lebih mudah mengalami ketergantungan emosional dalam relasi dan lebih rentan mempertahankan hubungan yang destruktif demi memperoleh rasa diterima. Dalam konteks ini integrasi REBT dan konseling pastoral menjadi relevan karena membantu individu membangun sumber nilai diri yang lebih stabil dan tidak bergantung pada validasi manusia.

Selain itu, integrasi REBT dan nilai-nilai iman Kristen menolong Generasi Z untuk memiliki kemampuan dalam mengelola emosi dan pola pikir secara

³⁸ Jlistini Mertiana Lape et al., "Kajian Literatur: Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Tingkat Depresi Pada Generasi Z," *Jurnal Ilmu Kesehatan* 15, no. 2 (2025): 1-8, <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>.

lebih sehat. Di tengah budaya digital yang sering membentuk pola pikir instan, *overthinking*, dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, pembaruan pola pikir menjadi kebutuhan yang penting. Melalui proses *disputing*, Generasi Z dibimbing untuk mengenali dan menantang pola pikir negatif yang merusak diri, kemudian menggantinya dengan keyakinan yang lebih rasional dan sesuai dengan nilai-nilai firman Tuhan.³⁹ Dengan demikian, mereka tidak mudah terjebak dalam rasa takut, kecemasan, atau penghukuman diri akibat pengalaman relasional yang buruk.

Implikasi lainnya terlihat dalam peran gereja dan pelayanan pastoral terhadap Generasi Z. Konseling pastoral tidak hanya berfungsi sebagai tempat pemulihan ketika individu mengalami luka batin, tetapi juga sebagai sarana edukasi dan pendampingan dalam membangun relasi yang sehat.⁴⁰ Gereja perlu menghadirkan ruang yang aman bagi Generasi Z untuk menceritakan pengalaman dan pergumulannya tanpa takut dihakimi atau disalahkan. Pendekatan yang mengintegrasikan REBT dan nilai-nilai iman Kristen dapat membantu pelayanan pastoral menjadi lebih relevan terhadap kebutuhan generasi masa kini, karena tidak hanya memberikan nasihat spiritual, tetapi juga membantu individu memahami dan mengubah pola pikir yang menjadi akar dari luka emosional mereka.

Dengan demikian, penerapan REBT dalam konseling pastoral tidak hanya berimplikasi pada pemulihan luka batin secara individu, tetapi juga dapat membentuk Generasi Z yang memiliki identitas diri yang sehat, kemampuan mengelola emosi dengan baik, serta relasi yang lebih dewasa dan bertanggung jawab. Pendekatan ini juga menolong Generasi Z untuk membangun kehidupan yang tidak berpusat pada validasi manusia, melainkan pada pemahaman yang benar tentang dirinya di hadapan Tuhan.

Rekomendasi untuk Penelitian Lanjutan

Penelitian ini merupakan kajian konseptual yang mengintegrasikan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan nilai-nilai iman Kristen dalam praktik konseling pastoral bagi Generasi Z yang mengalami luka batin akibat *toxic relationship*. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu melakukan pengujian empiris terhadap model integratif yang telah dirumuskan dalam penelitian ini. Penelitian lapangan dengan pendekatan kualitatif maupun kuantitatif dapat dilakukan untuk mengukur efektivitas penerapan model

³⁹ Firdha Ainil Hakim, Netrawati Netrawati, and Yeni Karneli, "Pentingnya Konseling Rational Emotive Behavior Dengan Teknik Dispute Kognitif Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Remaja," *Innovative: Journal Of Social Science Research* 4, no. 4 (2024): 75–84.

⁴⁰ Oloria Malau et al., "Pastoral Konseling Sebagai Upaya Dalam Menumbuhkan Iman Jemaat Di Gereja," *International Transformative Education and Humanities Journal* 2, no. 1 (2026): 1–8.

konseling pastoral berbasis REBT dalam membantu pemulihan luka batin, perubahan pola pikir irasional, serta pembentukan identitas diri yang sehat di dalam Kristus. Selain itu, penelitian mendatang dapat mengembangkan kajian ini dengan melibatkan kelompok usia yang berbeda, seperti remaja akhir, dewasa awal, maupun pasangan suami-istri, untuk melihat apakah integrasi REBT dan konseling pastoral memiliki efektivitas yang sama pada konteks relasional yang berbeda. Penelitian juga dapat mengeksplorasi pengaruh faktor budaya, denominasi gereja, dan latar belakang spiritual individu terhadap keberhasilan proses pemulihan. Lebih lanjut, penelitian selanjutnya dapat mengembangkan modul atau model intervensi konseling pastoral yang lebih aplikatif dan terstruktur berdasarkan integrasi REBT dan nilai-nilai iman Kristen. Pengembangan instrumen untuk mengukur perubahan identitas diri spiritual, tingkat *irrational beliefs*, serta proses pemulihan luka batin pasca *toxic relationship* juga menjadi bidang yang penting untuk dikaji. Dengan demikian, penelitian di masa mendatang diharapkan dapat memperkaya pengembangan teori dan praktik konseling pastoral yang kontekstual, holistik, dan relevan bagi kebutuhan Generasi Z di era digital.

KESIMPULAN

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah terapi kognitif-perilaku yang menekankan peran keyakinan irasional dalam menciptakan penderitaan emosional. Prinsip dasarnya (Model G-A-B-C-D-E) dan teknik disputasi kognitif sudah teruji luas dan efektif secara ilmiah. Dalam konteks *toxic relationship*, REBT relevan karena banyak luka batin berakar pada kepercayaan absolut dan negatif yang terinternalisasi dalam diri individu. Dengan demikian, integrasi REBT dan konseling pastoral menunjukkan bahwa pemulihan luka batin akibat *toxic relationship* memerlukan pendekatan yang tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga spiritual. Pendekatan ini membantu individu mengenali dan mengubah *irrational beliefs* yang terbentuk melalui pengalaman relasional yang destruktif, sekaligus membangun kembali identitas diri berdasarkan nilai-nilai iman Kristen. Implikasi praktis dari penelitian ini menekankan bahwa gereja dan pelayanan pastoral tidak lagi bisa sekadar memberikan nasihat spiritual yang abstrak dalam mendampingi Generasi Z. Pelayanan pastoral kontemporer harus bergerak menghadirkan ruang konseling yang aman, aplikatif, dan kontekstual yang mampu menyentuh akar distorsi kognitif sekaligus memulihkan relasi spiritual konseli.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas penyertaan, hikmat, dan kasih karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing, para dosen Sekolah Tinggi Teologi Injili Indonesia, serta semua pihak yang telah memberikan dukungan, masukan, dan motivasi selama proses penyusunan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada keluarga dan sahabat yang senantiasa memberikan doa, perhatian, dan semangat. Kiranya penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu konseling pastoral serta pelayanan gereja dalam mendampingi Generasi Z yang mengalami luka batin akibat toxic relationship.

RUJUKAN

- Adzikra, Alvin Faiz, Hanifara Dyasti Rahayu, Najwa Anisa Fitri, and Imalatul Khairat. "Studi Kepustakaan Mengenai Pengaruh Teknik ABCDEF Dalam Konseling REBT." *AT-TAKLIM: Jurnal Pendidikan Multidisiplin* 2, no. 6 (2025): 393–408.
- Amirah, Nadiratul, and Yeni Karneli. "Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Konseling Kelompok: Menantang Keyakinan Irasional." *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* 02, no. 11 (2025): 411–15.
- Bryant, Richard A., Angela Nickerson, Mark Creamer, Meaghan O'Donnell, David Forbes, Isaac Galatzer-Levy, Alexander C. McFarlane, and Derrick Silove. "Trajectory of Post-Traumatic Stress Following Traumatic Injury: 6-Year Follow-Up." *British Journal of Psychiatry* 206, no. 5 (May 2, 2015): 417–23. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.114.145516>.
- Bungin, Burhan. *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, Dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana, 2017.
- DeVito, J A. *The Interpersonal Communication Book*. Pearson Education, 2004. <https://books.google.co.id/books?id=FrAPFtXCyZ0C>.
- Dini Chairunnisa, Audya Nursyifa Febrianti, Nadia Maghvira Ramadhan, Nadia Alkaf, and Najwaa Khairunnisa. "Toxic Relationship In Gen Z: Systematic Literature Review." *Psikologi Konseling* 18, no. 1 (June 30, 2025): 44–56. <https://doi.org/10.24114/psikologikonseling.v18i1.66950>.
- Effiong, James Edem, Peace N. Ibeagha, and Steven Kator Iorfa. "Traumatic Bonding in Victims of Intimate Partner Violence Is Intensified via Empathy." *Journal of Social and Personal Relationships* 39, no. 12 (December 2, 2022): 3619–37. <https://doi.org/10.1177/02654075221106237>.
- Ersya, Zikry Latupasjana, and Rafli Dwilianto. "Analisis Model ABC REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) Dalam Memahami Respon Emosional Pelaku Bullying: Sebuah Studi Literatur." *TheraEdu: Journal of Therapy and Educational Psychology* 1, no. 2 (2025): 67–77. <https://doi.org/10.63203/021837700>.
- Fonseca, Nicole de Queiroz Lima, and Bruno Quintino de Oliveira. "Trauma Bonding: Concepts, Causes and Mechanisms in Intimate Relationships."

Kezia Indianti Ruhama

Revista Científica Multidisciplinar Núcleo Do Conhecimento, November 16, 2021, 60–78.

<https://doi.org/10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/psychology/intimate-relationships>.

Hakim, Firdha Ainil, Netrawati Netrawati, and Yeni Karneli. "Pentingnya Konseling Rational Emotive Behavior Dengan Teknik Dispute Kognitif Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Remaja." *Innovative: Journal Of Social Science Research* 4, no. 4 (2024): 5075–84.

Irmayanti, Nur, and Aironi Zuroidah. "Gambaran Ketergantungan Emosional Dan Harga Diri Pada Korban Kekerasan Dalam Pacaran: Sistematis Review." *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan* 11, no. 2 (2024): 314–32. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i2.5456>.

Jones Richard Nelson. *Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi*. 4th ed. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2011.

King, Ailish M., Carolyn R. Plateau, Martin J. Turner, Paul Young, and Jamie B. Barker. "A Systematic Review of the Nature and Efficacy of Rational Emotive Behaviour Therapy Interventions." Edited by Rogis Baker. *PLOS ONE* 19, no. 7 (July 9, 2024): e0306835. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0306835>.

Koehuan, Neri Astriana, Dylmoon Hidayat, and Chrissy Apitula. "Penanaman Konsep Identitas Diri Berdasarkan Iman Kristen Melalui Peranan Pendidikan Kristen." *Academy of Education Journal* 13, no. 1 (2022): 63–73.

Lape, Jlistini Mertiana, Maria Angelina Haekase, Marsela Larajita Bengu, Afrona Elisabeth Lelan Takaeb, and Marni. "Kajian Literatur: Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Tingkat Depresi Pada Generasi Z." *Jurnal Ilmu Kesehatan* 15, no. 2 (2025): 1–8. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>.

Lende, Marlince Diana, Junidar Gulo, and Malik Bambang. "Analisis Hermeneutika Roma 12:2: Transformasi Pikiran Dalam Kehidupan Kristen." *Pengharapan: Jurnal Pendidikan Dan Pemuridan Kristen Dan Katolik* 1, no. 4 (2024): 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/pengharapan.v1i4.474>.

Malau, Oloria, Dora Panjaitan, Sarah Simanjuntak, Resia Elisabeth Sianipar, Fakultas Ilmu, Pendidikan Kristen, Iakn Tarutung, Pendidikan Agama Kristen, Fakultas Ilmu, and Pendidikan Kristen. "Pastoral Konseling Sebagai Upaya Dalam Menumbuhkan Iman Jemaat Di Gereja." *International Transformative Education and Humanities Journal* 2, no. 1 (2026): 1–8.

Melinda, Riza, Budi Purwoko, and Bakhrudin All Habsy. "Rational Emotive Behavior Therapy (REBT): Philosophical and Conceptual Foundations and Implementation in Guidance and Counseling Practice." *Jurnal Indonesia Sosial Sains* 7, no. 4 (April 16, 2026): 1234–49. <https://doi.org/10.59141/jiss.v7i4.2295>.

Moleong, L J, and T Surjaman. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Remadja Karya, 1989. <https://books.google.co.id/books?id=YXsknQEACAAJ>.

Nasirian, Sara, My Engström, Anna Forsberg, and Monika Fagevik Olsén.

- “Recovery and Quality of Life After Trauma: A 6-Month Follow-Up Study.” *Journal of Trauma Nursing* 27, no. 6 (November 2020): 327–34. <https://doi.org/10.1097/JTN.0000000000000539>.
- Noviyanthi, Christine Erinna, and Roswiyani Roswiyani. “Gambaran Self-Esteem Perempuan Dewasa Muda Yang Pernah Mengalami Verbal Abuse Dalam Toxic Relationships.” *Jurnal Sosial Dan Sains* 5, no. 1 (2024): 20–34. <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v5i1.31969>.
- Oktaviona, Nabilla, and Iswinarti. “The Impact of Toxic Relationships on Depression and Anxiety in Early Adulthood: A Systematic Review.” *Jurnal Psikologi* 2, no. 4 (July 22, 2025): 15. <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i4.4407>.
- Rachmani, Asih. “Pembaharuan Pikiran Pengikut Kristus Menurut Roma 12:2.” *Jurnal Teologi Berita Hidup* 01, no. 1 (2018): 46–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.38189/jtbh.v1i1.4>.
- Rahmah, Miftahur, Fitria Kasih, and Fuaddillah Putra. “The Effectiveness of Individual Counseling Based on the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Approach Using Cognitive Disputation Techniques in Reducing Bullying Behavior.” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo* 6, no. 2 (November 30, 2024): 65–73. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v6i2.13>.
- Rosa, Syerli Akhla, Alifia Putri Fadilah Sati, Anisa Resa Savitri, Rafly, Sakinatun Hasanah, and Ulfa Dwina. “Ikhlas, Lepas, Tuntas: Interpretative Phenomenological Analysis Tentang Pengalaman Perempuan Korban Toxic Relationship Dalam Berpacaran.” *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan* 3, no. 2 (2025): 180–92.
- Rosellini, A. J., H. Liu, M. V. Petukhova, N. A. Sampson, S. Aguilar-Gaxiola, J. Alonso, G. Borges, et al. “Recovery from DSM-IV Post-Traumatic Stress Disorder in the WHO World Mental Health Surveys.” *Psychological Medicine* 48, no. 3 (February 19, 2018): 437–50. <https://doi.org/10.1017/S0033291717001817>.
- Santrock, J. W. *Life-Span Development*. McGraw-Hill Education, 2019. <https://books.google.co.id/books?id=TfV7tQEACAAJ>.
- Saragih, Tiara, and Nefi Darmayanti. “The Effectiveness of Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Group Counselling in Enhancing Students’ Self-Confidence: A Literature Review.” *Edukasi: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran* 11 (May 7, 2024): 34–46. <https://doi.org/10.19109/3gnree53>.
- Utomo, Bimo Setyo. “Dari Penderitaan Menuju Pemulihan: Mazmur 34: 19 Sebagai Kerangka Teologis Konseling Untuk Penyembuhan Luka Batin.” *Poimen: Jurnal Pastoral Konseling* 6, no. 2 (2025): 15–27.
- Wardani, Silvia Yula, and Rischa Pramudia Trisnani. “Efektivitas Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mereduksi Narcissistic Personality Disorder.” *Indonesian Journal of Educational Counseling* 6, no. 2 (July 14, 2022): 96–102. <https://doi.org/10.30653/001.202262.193>.
- Zed, M. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2008. <https://books.google.co.id/books?id=zG9sDAAAQBAJ>.