

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Pastoral Konseling

##### 1. Pengertian Pastoral Konseling

Menurut Yakub Susabda, Konseling (Pastoral) adalah percakapan terapeutik antara konselor dan client/konseli, dimana client/konseli mendapat bimbingan dari seorang konselor dan di bimbing ke dalam percakapan konseling yang ideal sehingga konseli dapat mengenal dan mengerti apa yang sementara dialami (*self-awareness*) serta menyadari mengapa dia meresponi apa yang terjadi dengan pikiran, perasaan dan sikap tertentu.<sup>17</sup>

Gary R. Collins mengatakan bahwa konseling adalah upaya untuk membantu orang lain. Konseling berupaya untuk merangsang kepribadian dan perkembangan seseorang. Untuk membantu mengatasi masalah hidup, konflik batin dan dorongan emosi yang melumpuhkan dengan lebih efektif.<sup>18</sup> Konseling diberikan kepada mereka yang sementara mengalami kekecewaan dalam dirinya. Setiap masalah yang terjadi dalam kehidupan seseorang bisa diketahui dan kemudian dibimbing untuk menemukan jalan keluar lewat proses konseling.

Pastoral Konseling adalah pengembangan dari teologi pastoral.

---

<sup>17</sup>Yakub B Susabda, "Konseling Pastoral," Jakarta: BPK Gunung Mulia (2014).4-7

<sup>18</sup>Gary R Collins, *Christian Counseling: A Comprehensive Guide* (Word Pub., 1988).

Namun kadang kalah pelayanan pastoral konseling sebagai cabang ilmu praktika sering disalah pahami sehingga jatuhnya lebih kepada pemberian nasihat sepihak dan tidak membantu klien atau konseli dalam menyelesaikan masalah. Para pendeta yang cenderung berkhotbah pada saat proses konseling terjadi dan bukan menekankan pada percakapan terapeutik atau percakapan dua arah.<sup>19</sup>

Jadi, Pastoral konseling adalah suatu upaya yang dilakukan untuk membantu seseorang yang mengalami permasalahan dalam hidupnya yang kemudian melalui pelayanan pastoral konseling diharapkan dapat memberikan bimbingan dan arahan untuk menemukan jalan keluar serta menyadari sikap dan respon yang harus di terhadap masa.

## 2. Konseling dan Gereja

Berdasarkan penelitian yang dikemukakan dalam latar belakang penulisan karya ini, membuktikan bahwa Gereja dan konseling seharusnya menjadi bagian yang tak terpisahkan. Pendeta adalah orang yang paling banyak dicari ketika dalam kalangan jemaat menghadapi persoalan atau problema hidup. Wayne Oates berkata soal pendeta yang mengabaikan pelayanan pastoral konseling bahwa mereka yang tidak memiliki skill dalam konseling tidak akan dapat membantu jemaat dalam menyelesaikan masalah.<sup>20</sup> Bukan hanya skill saja tetapi seorang

---

<sup>19</sup>Yakub B Susabda, "Pastoral Konseling Jilid 1," *Malang: Gandum Mas* (2003).6-12

konselor kristen harus memiliki nilai moral dan etika yang baik serta memiliki kemampuan untuk berpikir kritis.<sup>21</sup>

Jika pendeta dan gereja sudah menyerah dengan pelayanan konseling, kemana para jemaat akan pergi untuk menyampaikan masalah yang sementara dialami. Sudah menjadi tugas dari konselor kristen termasuk pendeta untuk memotivasi kembali jemaat yang bermasalah sehingga mereka bukan hanya sekedar dapat menentukan pilihan dalam hidupnya tetapi juga dapat mengarahkan hidupnya kepada Tuhan.<sup>22</sup> Lewat pelayanan konseling para Jemaat Tuhan yang memiliki luka batin dapat dipulihkan dan bahkan mereka yang berada dalam konflik akan menyadari bahwa cinta juga bisa tumbuh lewat konflik.<sup>23</sup>

John MacArthur Berkata: *“Biblical counselors should make use of every legitimate means to motivate counselees to make a decisive commitment to obey the Lord. The Scripture provides much insight into how we can do this in a manner that pleases God.”*<sup>24</sup>

Yesus adalah teladan utama bagi Gereja dalam menjalankan pelayanan konseling. Dalam Alkitab Orang kristen harus mengajarkan semua yang Yesus perintahkan dan ajarkan. Ada banyak hal yang Yesus

---

<sup>21</sup> Gordon Lynch, *Clinical Counselling in Pastoral Settings* (Routledge, 2003).

<sup>22</sup> Susabda, “Pastoral Konseling Jilid 1.”<sup>13</sup>

<sup>23</sup> Julianto Simanjuntak and Roswitha Ndraha, “Mencinta Hingga Terluka,” *Jakarta: Gramedia Pustaka Utama* (2013).

<sup>24</sup> John MacArthur, “Spirit-Giftedness and Biblical Counseling.”, *Counseling: How to Counsel Biblically* (2017): 212.

ajarkan kepada kita semua sebagai orang percaya yang kemudian harus kita teruskan kepada sesama. Salah satunya adalah mengenai belas kasihan. Lewat belas kasihan ini kembali mempertegas bahwa pelayanan Konseling tidak terlepas dari Gereja.

Gereja adalah komunitas yang menyembuhkan. Kita melihat dalam perjanjian baru bagaimana Yesus sering berbicara dengan orang-orang yang ditemui dan menanyakan apa yang dibutuhkan mereka secara pribadi. Peran konseling dalam Gereja itu terlihat jelas melalui pelayanan Yesus terhadap murid-muridNya. Sebelum mempersiapkan mereka masuk kedalam pelayanan yang sesungguhnya, para murid dibimbing dan dinasehati agar nantinya mampu memuridkan orang lain.

Pendeta atau konselor kristen memegang peranan penting dalam pelayanan pastoral konseling. Hal ini menyadarkan bahwa gereja dan konseling itu tidak terpisahkan. Gereja harus memperhatikan kesehatan mental dari umatnya. Hubungan gereja dan kesehatan mental merupakan hal yang rumit.<sup>25</sup> Tetapi skill konseling dari para konselor kristen akan membantu menangani masalah mental yang terjadi di dalam gereja.

### 3. Keunikan Pastoral Konseling

Yakub Susabda menjelaskan bahwa ada 4 keunikan dari Pastoral

---

<sup>25</sup> Laurence Binet Brown, *Religion, Personality, and Mental Health* (Springer, 1994).

konseling:

- a. Pastoral konseling adalah pelayanan yang dipercayakan langsung kepada hamba Tuhan oleh Allah sendiri
- b. Pastoral konseling adalah Pelayanan yang bergantung dan bersandar kepada pribadi Allah yang ketiga yaitu Roh Kudus.
- c. Pastoral konseling adalah pelayanan yang didasarkan pada Alkitab sebagai sumber Kebenaran.
- d. Pastoral konseling adalah pelayanan yang bersifat teologis dan bisa berintegrasi dengan ilmu-ilmu lainnya.<sup>26</sup>

David Pawilson mengatakan bahwa pastoral konseling atau konseling kristen berbicara mengenai pelayanan publik dan interpersonal. Keduanya berjalan berdasarkan Firman Tuhan. Oleh karena itu dalam konseling kristen perlu memahami apa yang menjadi kehendak Tuhan dalam hidup kita.<sup>27</sup> Konseling kristen sebagai bentuk pelayanan publik dan interpersonal membawa kepada kebenaran dan anugerah yang mengubah hidup.<sup>28</sup>

## ***B. Reality Therapy***

---

<sup>26</sup> Susabda, "Konseling Pastoral."75

<sup>27</sup> David Powlison, *Speaking Truth in Love: Counsel in Community* (New Growth Press, 2005).

<sup>28</sup> Elieser Perpulungen Gintings, *Mengantisipasi Stres Dan Penanggulangannya* (PBMR ANDI, 2021).

## 1. Pengertian *Reality Therapy*

*Reality Therapy* adalah suatu pendekatan konseling yang ditemukan oleh William Glasser pada tahun 1965. Pendekatan ini menekankan tanggung jawab individu atas tindakan mereka dan penekanan pada pemahaman dan perubahan perilaku yang efektif.<sup>29</sup> *Reality Therapy* telah terbukti bermanfaat dalam berbagai konteks konseling dan telah digunakan untuk membantu individu mengatasi masalah seperti depresi, kecanduan, dan konflik interpersonal. Pendekatan ini dapat menjadi sarana yang efektif dalam mendukung *Fatherless Children* dalam mengatasi masalah mereka.

Landasan dan dasar pemikiran di balik pengembangan *Reality Therapy* oleh William Glasser, mengungkapkan ketidakpuasannya dengan pandangan tradisional dalam dunia psikiatri, yang menganggap klien sebagai penderita penyakit mental tanpa tanggung jawab atas perilaku mereka. Glasser menolak pandangan bahwa masalah klien selalu berasal dari masa lalu dan hanya dapat diatasi dengan bekerja pada masa lalu. Selain itu, ia menentang ide bahwa terapis harus tetap terpisah dan tidak terlibat emosional dengan klien, serta menolak pendekatan yang memandang klien sebagai tidak memiliki kontrol

---

<sup>29</sup> Glasser, William. *Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry*. (New York: Harper & Row, 2010).30-33

terhadap perilaku mereka sendiri.<sup>30</sup> Dengan mengkritik pandangan tersebut, penulis bertujuan untuk memperkenalkan dasar-dasar teori kontrol yang menjadi landasan *Reality Therapy* dan menyoroti pandangan alternatif mengenai tanggung jawab pribadi, hubungan terapeutik, dan pendekatan praktis dalam membantu klien mencapai perubahan perilaku yang positif.

Terapis realitas memandang bahwa banyak masalah psikologis dan emosional klien dapat disarankan dari kurangnya kemampuan mereka untuk berhubungan secara efektif dengan orang lain.<sup>31</sup> Dalam pendekatan ini, terapis membimbing klien menuju hubungan yang memuaskan dan mengajarkan cara berperilaku dengan cara yang lebih efektif dibandingkan dengan perilaku mereka saat ini. Semakin klien mampu terhubung dengan orang lain, semakin besar peluang mereka untuk mengalami kebahagiaan.

Masalah mendasar sebagian besar klien terletak pada ketidakmampuan mereka untuk membina hubungan yang memuaskan.<sup>32</sup> *Reality Therapy* bertujuan untuk membimbing klien menuju hubungan yang memuaskan dan mengajarkan perilaku yang lebih efektif untuk mencapainya, dengan keyakinan bahwa kemampuan

---

<sup>30</sup> William Glasser, "Reality Therapy," in *The Evolution of Psychotherapy: The Second Conference* (Routledge, 2014), 270–278.

<sup>31</sup> Gerald Corey, *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy (10th Ed.)* (USA: Cengage learning, 2016), <https://ebookcentral.proquest.com/lib/acap/detail.action?docID=4643533>.

<sup>32</sup> Ibid.

untuk terhubung dengan orang lain dapat meningkatkan peluang klien untuk merasakan kebahagiaan.

Studi Kuantitatif dari Jamalabadi dkk, dengan fokus penelitian yang dilakukan untuk menginvestigasi pengaruh *Reality Therapy* terhadap tanggung jawab, efikasi diri, kecemasan, dan kesejahteraan mental yang terkait dengan sekolah pada siswa remaja. Penelitian ini menggunakan desain eksperimental dengan pre-test, post-test, dan kelompok kontrol. Partisipan penelitian terdiri dari siswi kelas dua SMA di Shiraz pada tahun akademik 2020-2021. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam variabel tanggung jawab, efikasi diri, kecemasan, dan kesejahteraan mental terkait sekolah. Kelompok eksperimen yang menerima pelatihan *Reality Therapy* selama delapan sesi menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam efikasi diri, tanggung jawab, dan kesejahteraan mental, sementara kecemasan berkurang secara signifikan.<sup>33</sup> Temuan ini memberikan implikasi penting tentang pentingnya pengajaran *Reality Therapy* kepada siswa dan dapat digunakan oleh guru dan konselor sebagai kerangka kerja untuk meningkatkan tanggung jawab, efikasi diri, kesejahteraan mental

---

<sup>33</sup> Mona Jamalabadi et al., "The Effect Of Reality Therapy Training On Responsibility, Self-Efficacy, Worry, And School-Related Mental Well-Being In Students," *Journal of Positive School Psychology* 6, no. 9 (2022): 5387–5397.



yang terkait dengan sekolah, serta mengurangi kecemasan siswa di lingkungan sekolah.

## 2. Konsep dan Langkah *Reality Therapy*

Glasser merumuskan konsep *reality therapy* ke dalam 8 langkah utama. Pertama, melibatkan diri dalam pembangunan hubungan yang baik antara konselor dan klien. Kedua, menitikberatkan pada situasi dan tindakan klien tanpa terlalu membahas masa lalu. Ketiga, membantu klien mengevaluasi perilaku mereka, diikuti dengan langkah keempat yang mengeksplorasi perilaku alternatif. Kelima, menekankan komitmen konselor untuk mendukung perubahan positif. Keenam, mengajak klien untuk ikut berkomitmen dan belajar bertanggung jawab terhadap perubahan yang diinginkan. Ketujuh, memberikan bimbingan dengan tegas tanpa hukuman. Terakhir, menolak untuk menyerah dalam mendukung klien, memastikan bahwa mereka merasa didukung dan termotivasi untuk mencapai perubahan yang lebih efisien dalam *Reality Therapy* Glasser.<sup>34</sup>

Tujuan dari delapan langkah dalam *Reality Therapy* Glasser adalah menciptakan perubahan perilaku yang positif dan membantu klien mencapai kehidupan yang lebih memuaskan. Langkah-langkah tersebut dirancang untuk membimbing klien dalam mengidentifikasi,

---

<sup>34</sup> Robert L Gibson and Marianne H Mitchell, "Introduction to Counseling and Guidance" (Pearson Education, 2005),134

mengevaluasi, dan mengubah perilaku yang tidak produktif atau merugikan.

William Glasser terkait perilaku manusia dan konsep terapi yang dikembangkannya, mengidentifikasi perilaku manusia sebagai suatu keseluruhan yang mencakup aspek aktif, pikiran, perasaan, dan fisiologi. Dalam konteks ini, ia melihat perilaku sebagai suatu kapasitas yang memiliki tujuan, yaitu menghasilkan mekanisme tubuh yang diinginkan atau tidak diinginkan.<sup>35</sup>

Glasser juga mengajukan konsep teori kontrol, yang diyakininya dapat membantu individu menjadi lebih efektif dalam mengelola hidup mereka. Dalam konteks *Reality Therapy*, ide ini menekankan bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengendalikan dan mengarahkan kehidupan mereka sendiri. Dengan memiliki kontrol yang lebih baik atas pikiran, perasaan, dan tindakan mereka, individu dapat membuat pilihan yang lebih tepat sesuai dengan kebutuhan dan tujuan mereka.<sup>36</sup>

Wubbolding, mengakui beberapa prinsip dasar dalam konteks konseling dan psikoterapi. Yaitu:

- a. Pertama-tama, manusia dipandang lahir dengan kebutuhan-kebutuhan hidup, termasuk memiliki atau mencintai, kekuatan

---

<sup>35</sup> Ibid.137

<sup>36</sup> Ibid.133

(kontrol batin, kompetensi, atau prestasi), kesenangan atau kenikmatan, kebebasan atau kemandirian (otonomi), dan kelangsungan hidup atau pemeliharaan diri.<sup>37</sup> Wubbolding menegaskan bahwa, tidak peduli seberapa buruk keadaan seseorang, keinginan dan kreativitas manusia terus mendorong mereka untuk mencari kedekatan dengan sesama.<sup>38</sup> Kebutuhan ini dianggap sebagai pendorong utama dari semua perilaku, dan perbedaan antara apa yang diinginkan seseorang dan apa yang dirasakannya menjadi sumber langsung dari perilaku tertentu pada setiap waktu.

- b. Kedua, *Reality Therapy*, sesuai dengan prinsip Glasser, menekankan bahwa perilaku manusia muncul dari motivasi internal, menghasilkan berbagai perilaku dari waktu ke waktu.<sup>39</sup>
- c. Ketiga, semua perilaku manusia melibatkan tindakan, pemikiran, perasaan, dan fisiologi, di mana perilaku diidentifikasi melalui aspek yang paling jelas dari tingkah laku total.<sup>40</sup>
- d. Keempat, manusia dianggap sebagai makhluk teleologis yang memiliki tujuan, yaitu untuk menutup kesenjangan antara persepsi tentang sesuatu yang diperoleh dan apa yang diinginkan

---

<sup>37</sup> Robert Wubbolding, *Counselling with Reality Therapy* (Taylor & Francis, 2017).

<sup>38</sup> Gibson and Mitchell, "Introduction to Counseling and Guidance."

<sup>39</sup> Robert E Wubbolding et al., "Reality Therapy: A Global Perspective," *International Journal for the advancement of counselling* 26 (2004): 219–228.

<sup>40</sup> Wubbolding, *Counselling with Reality Therapy*.

pada saat tertentu. Oleh karena itu, tanggung jawab atas perilaku manusia diletakkan pada individu, dan setiap orang memiliki kemampuan untuk berubah dengan memilih perilaku yang lebih efektif.<sup>41</sup>

- e. Kelima, manusia melihat dunia melalui sistem persepsi yang berfungsi sebagai lensa interpretatif. Tingkat persepsi rendah melibatkan pengenalan benda dan peristiwa, sementara tingkat persepsi lebih tinggi mencakup penilaian positif atau negatif terhadap persepsi tersebut.<sup>42</sup>

### 3. Ciri *Reality Therapy*

Gerald Corey, dalam buku *Teori dan Praktik konseling* menuliskan delapan ciri khas dari *Reality Therapy*.<sup>43</sup> Yaitu:

- a. Menolak konsep penyakit mental, menganggap gangguan perilaku sebagai hasil ketidakbertanggungjawaban.
- b. Fokus pada perilaku saat ini daripada perasaan atau sikap, dengan keyakinan bahwa perubahan perilaku akan membawa perubahan sikap.
- c. Menekankan kekuatan dan potensi konseli, fokus pada masa kini dan masa depan karena masa lalu tidak dapat diubah.

---

<sup>41</sup> Wubbolding et al., "Reality Therapy: A Global Perspective."

<sup>42</sup> Wubbolding, *Counselling with Reality Therapy*.

<sup>43</sup> Corey Gerald, "Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi," *Bandung: Refika Aditama* (2015),265-270

- d. Mendorong konseli menilai nilai perilaku mereka sendiri untuk mengidentifikasi penyebab kegagalan atau masalah.
- e. Tidak menekankan *transference*, mendorong konselor menjadi diri sendiri tanpa menyembunyikan diri di balik peran tertentu.
- f. Mengutamakan aspek kesadaran daripada ketidaksadaran, memeriksa kehidupan konseli secara rinci untuk menemukan perilaku sadar yang memenuhi kebutuhan.
- g. Menghapus penggunaan hukuman, menggantinya dengan konsekuensi yang wajar dari perilaku konseli.
- h. Menekankan tanggung jawab sebagai kemampuan memenuhi kebutuhan sendiri tanpa merugikan orang lain, dengan terapis berperan sebagai pengajar untuk mengajarkan cara-cara memecahkan masalah yang lebih efektif.

*Reality Therapy* menolak ide penyakit mental dan menyoroti perilaku konseli sekarang, meyakini bahwa perubahan tingkah laku akan membawa perubahan sikap. Masa lalu dianggap tak bisa diubah, dan *therapy* ini mendorong konseli untuk mengakui kekuatan dan potensinya tanpa terlalu memikirkan kesalahan masa lalu. Konseli diminta menilai sendiri nilai perilakunya, sementara transferensi diabaikan dan perhatian difokuskan pada kesadaran dan perilaku yang memenuhi kebutuhan saat ini. Hukuman diganti dengan konsekuensi

yang wajar, dan tanggung jawab diartikan sebagai kemampuan memenuhi kebutuhan tanpa merugikan orang lain. Terapis berperan sebagai pengajar, mengajarkan cara-cara memecahkan masalah dan mengembangkan tanggung jawab diri.

#### 4. Tujuan *Reality Therapy*

Fokus utama *Reality Therapy* adalah pada kesadaran konseli, di mana terapis membantu konseli untuk meningkatkan pemahaman mereka terhadap situasi dan perilaku mereka. Saat konseli menyadari bahwa cara mereka mengendalikan dunia ternyata tidak efektif, terapis membantu membuka pikiran konseli terhadap alternatif perilaku yang lebih baik.

Inti dari *Reality Therapy* terletak pada bantuan terapis kepada konseli dalam mengevaluasi kerealistisan tujuan mereka dan apakah perilaku saat ini dapat membantu mencapainya. Dalam pandangan Corey, tujuan utama *Reality Therapy* adalah memberikan setiap individu cara yang efektif untuk memenuhi kebutuhan mereka, baik dalam menjadi bagian dari kelompok, merasakan kekuasaan, mencapai kebebasan, atau meraih kesenangan.<sup>44</sup>

*Reality Therapy* mengajak konseli untuk mempertimbangkan apakah harapan mereka realistis dan apakah perilaku mereka sejalan dengan tujuan tersebut. Terapis memainkan peran kunci dalam

---

<sup>44</sup> Ibid.271-273

membimbing konseli melalui proses evaluasi ini, membantu mereka mengidentifikasi alternatif perilaku yang lebih produktif.<sup>45</sup>

Dapat dikatakan bahwa *Reality Therapy* bukan hanya tentang menyadarkan konseli terhadap keterbatasan perilaku mereka, tetapi juga memberikan dukungan dalam merencanakan tindakan yang lebih efektif untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai tujuan hidup mereka.

#### 5. Prosedur dan Tindakan *Reality Therapy*

Tahapan *Reality Therapy* menggunakan sistem WDEP, yang mengacu pada keinginan dan kebutuhan (W = *Want and needs*), arahan atau tindakan (D = *direction and doing*), evaluasi diri (E = *self-evaluation*), dan perencanaan (P = *planning*), merupakan pendekatan yang membantu mengatasi perilaku terisolir.<sup>46</sup> Lebih jelasnya, prosedur dan tahapannya di jelaskan sebagai berikut<sup>47</sup>:

##### a. Keterlibatan dan Menghadapi Realitas

Konselor memulai dengan terlibat secara hangat dan membimbing klien untuk menghadapi kenyataan.

---

<sup>45</sup> Ratna Wulan, "Reality Therapy Dan Konsep Sabar Dalam Physical Distancing Mahasiswi Di Asrama Astri Aulia," *Konseling Edukasi "Journal of Guidance and Counseling* 4, no. 2 (2020): 259–289.

<sup>46</sup> Singgih D Gunarsa, "Konseling Dan Psikoterapi," *Jakarta: BPK Gunung Mulia* 5 (1992).245

<sup>47</sup> Siti Nurjannah, "Pengaplikasian Konseling Realitas Dengan Surat Al Isra': 70 Terhadap Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X MA Muhammadiyah Kudus" (IAIN KUDUS, 2022).20-22

b. Eksplorasi Keinginan dan Kebutuhan

Konselor mendengarkan klien tanpa mengkritik, meminta klien untuk mengungkapkan keinginan dan kebutuhan dalam berbagai bidang, seperti hubungan dengan orang tua, keluarga dekat, teman dan tetangga.

c. Eksplorasi Arah dan Tindakan

Konselor membantu klien menjelaskan tindakan yang telah diambil untuk mencapai keinginan dan kebutuhan saat ini. Fokus pada tindakan yang dapat dilakukan sekarang dan membuat perencanaan masa depan.

d. Evaluasi Diri

Konselor bersama klien mengevaluasi sejauh mana perkembangan dan tindakan yang sudah dilakukan untuk mengubah perilaku. Klien diarahkan untuk melakukan evaluasi diri secara mandiri.

e. Memberi Hadiah

Konselor memberikan penghargaan atau hadiah ketika klien bertindak dengan tanggung jawab dan tidak menghindari kenyataan.

f. Mengajar Kualitas Pribadi

Konselor berperan sebagai pengajar, membimbing klien untuk memiliki kualitas pribadi seperti membuka diri, tidak mencari pembenaran, dan memberikan dukungan dengan tulus.



g. Motivator

Konselor menjadi motivator, mendorong klien untuk menerima realitas, membuat keputusan sendiri, dan menjadi individu yang bertanggung jawab.

h. Penyalur Tanggung Jawab

Keputusan akhir berada di tangan klien. Konselor membimbing klien agar sadar tanggung jawab dan objektif dalam menilai perilaku sendiri.

i. Moralis

Konselor menentukan nilai perilaku klien, memberikan pujian atau kritik sesuai dengan tanggung jawab yang ditunjukkan oleh klien.

j. Pengikat Janji (*Contractor*)

Konselor memiliki batasan kewenangan, termasuk waktu yang ditentukan selama proses konseling.

Melalui langkah-langkah ini, *Reality Therapy* dapat membantu klien mengatasi perilaku terisolir dan membangun tanggung jawab terhadap diri sendiri.

6. Landasan Alkitab mengenai *Reality Therapy*

Dasar dari terapi realitas adalah pemahaman bahwa manusia secara alamiah adalah makhluk sosial yang membutuhkan baik

penerimaan maupun belas kasihan. Kebutuhan untuk mencintai dan dicintai adalah pondasi dari kesejahteraan emosional. Kedua hal ini juga tercermin dalam kehidupan seseorang yang beriman melalui berbagai cara, seperti ajaran-ajaran Yesus dan yang tercatat dalam surat-surat Paulus yang mendorong hubungan kasih antar sesama.<sup>48</sup> Alkitab menekankan pentingnya saling mencintai, melayani, dan merasa bertanggung jawab satu sama lain sebagai anggota tubuh kristus.

Manusia secara alamiah adalah makhluk sosial yang membutuhkan baik penerimaan dan kasih sayang, dapat dilihat dalam 1 Yohanes 4:11, yang menyatakan, "Saudara-saudara, jikalau Allah telah mengasihi kita demikian, kita juga berhutang kasih satu kepada yang lain."<sup>49</sup>

Ayat lain yang mendukung kebersamaan sebagai tubuh kristus adalah Roma 12:4-5, "Sebab sama seperti dalam satu tubuh kita mempunyai banyak anggota dan anggota-anggota itu tidak melakukan semua pekerjaan yang sama, demikian juga kita, walaupun banyak,

---

<sup>48</sup> Doyle, "Choice Theory and Christian Worldview," *Royal Oaks Counseling*, last modified 2019, accessed February 9, 2024, <http://royaloakscounseling.com/articles/choice-theory-and-christian-worldview/>.

<sup>49</sup> 1 Yoh 4:11, Alkitab Sabda, diakses 2 Feb 2024, <https://alkitab.sabda.org/passage.php?passage=Ef%204:14-16&tab=text#:~:text=Efesus%20%3A14%2D16&text=4%3A16%20Dari%20pada%2DNyalah,membangun%20dirinya%20d%20dalam%20kasih.&text=%5B4%3A14%5D%201%20Full,%3A%20BUKAN%20LAGI%20ANAK%20DANAK>.

adalah satu tubuh dalam Kristus, tetapi masing-masing adalah anggota yang lain."<sup>50</sup>

Selanjutnya ayat yang mendukung konsep *relaty therapy* yang menyatakan bahwa otak kita berfungsi sebagai sistem kontrol yang terus memantau perasaan kita untuk menentukan seberapa baik kita memenuhi kebutuhan akan kasih sayang dan kepemilikan adalah Efesus 4:14-16. Ayat ini adalah ajaran rasul Paulus yang menyatakan, "sehingga kita bukan lagi anak-anak, yang diombang-ambingkan oleh rupa-rupa angin pengajaran, oleh permainan palsu manusia dalam kelicikan mereka yang menyesatkan, 4:15 tetapi dengan teguh berpegang kepada kebenaran di dalam kasih, kita bertumbuh di dalam segala hal ke arah Dia, Kristus, yang adalah Kepala. 4:16 Dari pada-Nyalah seluruh tubuh, yang rapih."<sup>51</sup>

### C. Kesejahteraan Psikologis

#### 1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-being*)

*Psychological Well-being* atau kesejahteraan psikologis merupakan gambaran keseluruhan kesehatan mental dan kualitas hidup seseorang. Dalam bidang psikologi, penelitian sering kali menyoroti aspek kebahagiaan dan ketidakbahagiaan, yang secara keseluruhan dikenal sebagai *psychological well-being*. Para ahli psikologi memberikan beragam

---

<sup>50</sup> Roma 12:4-5, Alkitab Sabda, diakses 2 Feb 2024,

<sup>51</sup> Efesus 4:14-16 Alkitab Sabda, diakses 2 Feb 2024.

definisi terkait konsep ini, mencerminkan kompleksitas pemahaman dan penilaian terhadap kondisi mental dan emosional seseorang.

Sterm mengatakan Konsep *psychological well-being* merupakan pengembangan kontemporer dari konsep utamanya, yaitu "Well-Being".<sup>52</sup> Dalam konteks penelitian empiris, *psychological well-being* sering kali diartikan sebagai hasil atau *outcome* yang melibatkan aspek-aspek kesehatan mental dan kualitas kehidupan seseorang.

Dalam pandangan Ryff dan Singer, *psychological well-being* didefinisikan sebagai hasil penilaian yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri, yang mencakup evaluasi terhadap pengalaman-pengalaman hidupnya.<sup>53</sup> Penilaian terhadap pengalaman tersebut dapat mengakibatkan individu merasa pasrah terhadap situasi yang mungkin menurunkan kesejahteraan psikologisnya, atau sebaliknya, mendorong usaha untuk memperbaiki kondisi hidupnya demi meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Definisi *psychological well-being* yang berkembang memiliki dua perspektif utama. Menurut Bradburn, yang didasarkan pada penelitiannya mengenai perubahan sosial pada tingkat makro, *psychological well-being* diartikan sebagai kebahagiaan. Bradburn merinci bahwa kebahagiaan dalam konteks ini melibatkan keseimbangan antara

---

<sup>52</sup> Samantha Sterns, *Factors That Impact the Health and Psychological Well-Being of Older Adults Shortly Following Institutionalization* (Case Western Reserve University, 2007).40

<sup>53</sup> C Ryff and Burton Singer, "From Social Structure to Biology," *Handbook of positive psychology* 63 (2002): 542.

afek positif dan negatif, sebagaimana Aristoteles gambarkan dalam bukunya "*Nicomachean Ethics*", di mana tujuan tertinggi individu adalah mencapai kebahagiaan.<sup>54</sup>

Namun, Waterman menentang pandangan Bradburn dengan merujuk pada konsep yang sama dalam "*Nicomachean Ethics*", yaitu "*Eudaimonia*". Baginya, *Eudaimonia* lebih bermakna sebagai upaya individu untuk memberikan arti dan arah dalam kehidupan, menunjukkan realisasi potensi yang dimiliki oleh individu.<sup>55</sup>

Ryff, dalam merumuskan pengertian kesejahteraan psikologi (*psychological well-being*), menekankan bahwa individu berusaha untuk memiliki pemikiran positif tentang dirinya, walaupun menyadari keterbatasannya (penerimaan diri). Selain itu, individu berupaya membangun dan menjaga hubungan interpersonal yang hangat dan penuh kepercayaan (hubungan positif dengan orang lain), serta membentuk lingkungan yang mendukung pemenuhan kebutuhan pribadi dan keinginan (penguasaan lingkungan).<sup>56</sup>

Dalam konteks sosial makro, individu juga mempertahankan individualitas melalui pengembangan *self-determination* dan kewibawaan (otonomi). Upaya terpenting mencakup pencarian makna dari tantangan hidup, pengembangan bakat dan kemampuan secara

---

<sup>54</sup> Carol D Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being," *Journal of personality and social psychology* 57, no. 6 (1989): 1069.

<sup>55</sup> Ibid.

<sup>56</sup> Ibid.

optimal, serta pertumbuhan pribadi yang menjadi fokus utama dalam mencapai *psychological well-being*.

Diener, menjelaskan bahwa *psychological well-being* dapat diartikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif manusia terhadap kehidupannya, yang merupakan salah satu komponen dari kualitas hidup seseorang. Persepsi mengenai kesehatan dipengaruhi oleh kesejahteraan, yang terdiri dari pengaruh positif, pengaruh negatif, dan kepuasan hidup.<sup>57</sup>

Latipun menyatakan bahwa individu dengan *psychological well-being* tinggi juga dikenal sebagai mereka yang memiliki kesehatan mental yang baik.<sup>58</sup> Kesehatan, menurut WHO, adalah suatu keadaan yang sempurna dalam aspek fisik, mental, dan sosial, bukan hanya bebas dari penyakit atau kelemahan.<sup>59</sup>

Dengan merinci definisi-definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merujuk pada kondisi di mana individu dapat menerima dirinya, membentuk hubungan positif dengan orang lain, mengendalikan lingkungan, memiliki kemandirian, memiliki tujuan hidup, dan mampu mengembangkan bakat serta kemampuan pribadi untuk pertumbuhan optimal.

---

<sup>57</sup> Susan Leddy, "Health Promotion: Mobilizing Strengths to Enhance Health, Wellness, and Well-Being," (No Title) (2006).

<sup>58</sup> Moeljono Notosoedirdjo Latipun, "Kesehatan Mental," Surabaya: Universitas Muhammadiyah Malang (2005).5

<sup>59</sup> Ibid.3

## 2. Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Dalam konteks ini, dijelaskan mengenai enam dimensi *psychological well-being* menurut Ryff. Dimensi-dimensi tersebut mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi (kemandirian), penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi.<sup>60</sup> Artinya, *psychological well-being* dapat diukur melalui sejauh mana seseorang dapat menerima dirinya, menjalin hubungan positif dengan orang lain, mencapai kemandirian, menguasai lingkungan sekitarnya, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mengalami pertumbuhan pribadi.

### a. Penerimaan

Sikap positif terhadap diri sendiri menjadi elemen kunci dalam *psychological well-being*. Skor tinggi pada dimensi ini mencerminkan bahwa individu memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri, mengakui serta menerima segala aspek, baik dan buruk, dari diri mereka. Mereka merasakan kepuasan terhadap kehidupan yang telah dijalani. Sebaliknya, skor rendah menandakan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, kekecewaan terhadap perjalanan hidup, serta kesulitan menghadapi sejumlah

---

<sup>60</sup> Elaine A Blechman and Kelly D Brownell, *Behavioral Medicine and Women: A Comprehensive Handbook*. (Guilford Press, 1998).184-185

kualitas pribadi, dengan keinginan untuk menjadi individu yang berbeda dari kondisi mereka saat ini.

Dimensi ini dapat diidentifikasi melalui pencapaian aktualisasi yang optimal, kedewasaan, dan penerimaan terhadap perjalanan hidup. Komponen-komponen kunci dalam aspek ini melibatkan penilaian positif terhadap diri sendiri, penerimaan diri, dan interaksi positif dengan orang lain.

- b. Dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*)

Ini mencerminkan kemampuan seseorang dalam membentuk hubungan yang hangat dan saling menguntungkan dengan orang lain. Seseorang yang mencapai *psychological well-being* yang baik biasanya ditandai oleh kemampuan untuk bersikap empatik dan ramah. Faktor-faktor yang terlibat dalam dimensi ini melibatkan hubungan dekat, hangat, dan intim dengan orang lain, pembangunan kepercayaan dalam hubungan, demonstrasi empati, dan perhatian terhadap kesejahteraan orang lain.

Operasionalisasi dimensi ini dapat dilihat dari seberapa baik seseorang mampu membina hubungan yang hangat dengan orang lain. Skor tinggi mencerminkan individu yang memiliki hubungan akrab, saling percaya, peduli terhadap kesejahteraan orang lain, dan



mampu menunjukkan empati yang kuat. Sebaliknya, skor rendah menunjukkan individu yang mungkin memiliki sedikit hubungan dekat, kesulitan dalam bersikap hangat dan peduli terhadap orang lain, merasa terisolasi dan frustrasi dalam hubungan interpersonal, serta kurang bersedia untuk menyesuaikan diri atau mempertahankan hubungan yang penting.

c. Otonomi (*autonomy*)

Hal ini merujuk pada kemampuan seseorang untuk menentukan tindakan mereka sendiri. Ini melibatkan kemampuan untuk mengarahkan diri, mandiri, dan mengatur perilaku. Faktor-faktor yang termasuk dalam dimensi ini mencakup kemandirian, kemampuan untuk menentang atau menghadapi tekanan sosial, dan kemampuan untuk mengatur perilaku.

Konsep otonomi berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengambil arah dan keputusan sendiri, tanpa terlalu dipengaruhi oleh harapan atau evaluasi dari orang lain. Skor tinggi dalam dimensi ini mencerminkan bahwa seseorang mampu mandiri, menghadapi tekanan sosial dengan keberanian, serta mampu mengatur perilaku dan mengevaluasi diri sendiri berdasarkan standar pribadi. Sebaliknya, skor rendah mengindikasikan bahwa individu lebih cenderung memperhatikan harapan dan penilaian orang lain, bergantung pada keputusan yang

dipengaruhi oleh orang lain, dan mungkin cenderung menyesuaikan diri dengan tekanan sosial dalam pemikiran dan perilaku mereka.

d. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Dimensi ini mencerminkan kemampuan individu untuk memilih atau mengubah lingkungan sesuai dengan kebutuhan mereka. Faktor-faktor dalam dimensi ini mencakup kemampuan untuk mengatur dan memilih lingkungan yang mendukung pencapaian tujuan. Skor tinggi menunjukkan bahwa individu memiliki *sense of mastery*, mampu mengelola lingkungan, mengontrol aktivitas eksternal yang kompleks, dan menggunakan kesempatan yang ada dengan efektif. Sebaliknya, skor rendah menunjukkan bahwa individu kurang waspada terhadap peluang di lingkungan, tidak memiliki kontrol yang cukup terhadap dunia luar, dan mungkin tidak melakukan perubahan yang diperlukan.

e. Keyakinan memiliki tujuan hidup (*purpose in life*)

Dimensi ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memahami tujuan dan arah hidupnya. Faktor-faktor dalam dimensi ini melibatkan makna dan arti hidup, serta memiliki arah dan tujuan hidup. Skor tinggi menunjukkan bahwa individu memiliki tujuan dan arah hidup, merasakan makna dalam hidup mereka saat ini dan masa lalu. Individu yang berfungsi secara positif memiliki

tujuan, misi, dan arah yang memberikan makna pada hidup mereka. Sebaliknya, skor rendah menunjukkan kurangnya makna hidup, tujuan, arah hidup, serta ketidakjelasan dalam cita-cita, dan mungkin tidak melihat tujuan dari pengalaman hidup masa lalu.

f. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Dimensi ini melibatkan kemampuan seseorang untuk terus mengembangkan potensi diri. Faktor-faktor dalam dimensi ini mencakup kapasitas untuk tumbuh dan mengembangkan potensi, perubahan personal sepanjang hidup yang mencerminkan pengetahuan diri dan efektivitas yang meningkat, keterbukaan terhadap pengalaman baru, penerimaan kenyataan, kemampuan membela diri, dan penghargaan terhadap diri sendiri. Dimensi pertumbuhan pribadi dapat diukur melalui sejauh mana seseorang mampu mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan. Skor tinggi menunjukkan bahwa individu merasakan pengembangan potensi diri yang berkelanjutan, terbuka terhadap pengalaman baru, menyadari potensi diri, dan dapat melihat perkembangan diri dari waktu ke waktu. Sebaliknya, skor rendah menunjukkan bahwa individu mungkin tidak merasakan perkembangan dan potensi diri dari waktu ke waktu, merasa jenuh dan kurang tertarik dengan kehidupan, serta merasa tidak mampu untuk mengembangkan sikap atau tingkah laku baru.

### 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan Psikologi

Melalui penelitian yang dilakukan, Ryff menemukan bahwa faktor-faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya memiliki pengaruh terhadap perkembangan *psychological well-being* seseorang.<sup>61</sup>

#### a. Usia

Perbedaan rentang usia menurut data dari penelitian Ryff menunjukkan bahwa penguasaan lingkungan dan otonomi (kemandirian) mengalami peningkatan seiring dengan bertambahnya usia, terutama di rentang usia 25-39, 40-59, dan 60-74. Sementara itu, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi menunjukkan kecenderungan penurunan seiring bertambahnya usia. Penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain menunjukkan variasi skor kesejahteraan berdasarkan usia.

#### b. Jenis Kelamin

Terdapat perbedaan gender yang signifikan, di mana wanita cenderung menunjukkan kesejahteraan yang lebih tinggi daripada pria, terutama dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain dan pertumbuhan pribadi.

#### c. Status Sosial Ekonomi

---

<sup>61</sup> Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being."1070

Perbedaan dalam status sosial ekonomi dan status pekerjaan mempengaruhi terbentuknya kelas-kelas sosial, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kondisi psikis seseorang dan tingkat kemandiriannya dalam memenuhi kebutuhan hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang dengan status pekerjaan yang tinggi memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, dan kesejahteraan psikologis cenderung meningkat seiring dengan tingkat pendidikan seseorang.

d. Budaya

Menurut Ryff & Keyes, sistem nilai individualisme-kolektivisme memiliki dampak signifikan terhadap *psychological well-being* suatu masyarakat. Budaya Barat, yang cenderung individualistik, memiliki skor tinggi dalam dimensi penerimaan diri dan otonomi. Sebaliknya, budaya Timur, yang lebih mengutamakan nilai kolektivisme, memiliki skor yang tinggi dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain.<sup>62</sup>

#### **D. Isu Fatherless Children & Dampaknya**

Dikutip dari *National For Fathering Center*, dalam tulisan yang berjudul "*The Consequences of Fatherlessness*", mengatakan bahwa berdasarkan data

---

<sup>62</sup> Carol D Ryff and Corey Lee M Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited.," *Journal of personality and social psychology* 69, no. 4 (1995): 719.

yang mereka peroleh, anak-anak yang dibesarkan tanpa kehadiran seorang ayah memiliki resiko lebih tinggi untuk mengalami kondisi-kondisi tertentu. Secara khusus, mereka cenderung mengalami kemiskinan, terlibat dalam penyalahgunaan obat dan alkohol, putus sekolah, serta menghadapi masalah kesehatan dan emosional.<sup>63</sup> Data ini memberikan gambaran bahwa ketiadaan figur ayah dalam kehidupan anak-anak dapat memiliki dampak serius pada berbagai aspek kehidupan mereka, yang mencakup kondisi ekonomi, perilaku sosial, pendidikan, serta kesehatan mental dan fisik.

Lebih lanjut, Data tersebut memberikan dasar bagi pemahaman bahwa kehadiran seorang ayah dalam keluarga memiliki peran yang signifikan dalam membentuk kondisi kehidupan anak-anak. Dampaknya mencakup potensi untuk memitigasi risiko kemiskinan, memberikan dukungan dan arahan yang diperlukan untuk menghindari perilaku merugikan, serta memberikan dasar emosional dan kesehatan yang stabil.

Berbagai penelitian juga membahas secara khusus mengenai dampak dari *Fatherless children*. Penelitian yang dilakukan oleh Fazel Ebrihiam Freeks yang berjudul "*Transforming Fatherless Children Through Faith as a Strength Perspective: Challenging Father-Absence as a Social Ill in South African Society.*" , menemukan bahwa isu Fatherless adalah penyakit sosial yang menimbulkan potensi bagi anak untuk melakukan self-harm, pemikiran bunuh diri, serta

---

<sup>63</sup> "The Consequences of Fatherlessness," *National For Fathering Center*, accessed January 22, 2024, <https://fathers.com/the-consequences-of-fatherlessness/#:~:text=As supported by the data,from health and emotional problems.>

anak bisa menjadi pecandu alkohol dan zat adiktif.<sup>64</sup> Penelitian lain yang dilakukan pada 45 responden remaja *fatherless* di Surabaya menemukan bahwa kesepian akibat kurangnya kontribusi ayah dalam hidup anak dapat menjadi faktor yang memunculkan perilaku agresi.<sup>65</sup> Berdampak pada karakter dan tumbuh kembang anak,<sup>66</sup> mempengaruhi self-esteem<sup>67</sup> dan perkembangan psikologis<sup>68</sup> Bahkan hasil penelitian penulis ketika menyelesaikan studi sarjana dengan judul “Prostitusi: Peran Pendampingan Pastoral Gereja Kepada Pelaku Prostitusi di Wilayah Lembang Tallulolo” menemukan bahwa keempat respon hanya dibesarkan oleh ibunya tanpa kehadiran ayah yang merupakan salah satu faktor pemicu mereka terlibat prostitusi.<sup>69</sup>

Sejalan dengan penelitian diatas, *Psychology Today* menuliskan bahwa anak-anak yang tumbuh tanpa kehadiran seorang ayah cenderung mengalami kesulitan dalam penyesuaian sosial. Mereka lebih mungkin melaporkan masalah dalam membina persahabatan dan menunjukkan

---

<sup>64</sup> Fazel E. Freeks, “A Fatherless South Africa: The Importance of Missional Parenting and the Role of the Church,” *HTS Teologiese Studies / Theological Studies* 78, no. 4 (March 31, 2022): 8-9

<sup>65</sup> Wildah Alfasma, Dyan Evita Santi, and Rahma Kusumandari, “Loneliness Dan Perilaku Agresi Pada Remaja Fatherless,” *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi* 3, no. 01 (June 2022): 48-49.

<sup>66</sup> Hayani Wulandari and Mariya Ulfa Dwi Shafarani, “Dampak Fatherless Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini,” *Ceria: Jurnal Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini* 12, no. 1 (July 16, 2023): 1-3.

<sup>67</sup> Kezia Rarasetta Djawa and ri Kurniati Ambarini, “Pengaruh Self-Esteem Terhadap Agresi Pada Remaja Dengan Father-Absence,” *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* 8, no. 2 (June 2019): 64-65.

<sup>68</sup> Yulinda Ashari, “Fatherless in Indonesia and Its Impact on Children’s Psychological Development,” *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam* 15, no. 1 (June 30, 2018): 35-40.

<sup>69</sup> Finri Kauntur, Skripsi: *Prostitusi: Peran Pendampingan Pastoral Gereja Kepala Pelaku Prostitusi di Wilayah Lemmbang Tallulolo*, (Toraja: UKIT, 2021),

masalah perilaku. Banyak dari mereka mengembangkan kepribadian yang angkuh dan intimidatif sebagai upaya untuk menyembunyikan ketakutan, kebencian, kecemasan, dan ketidakbahagiaan yang mendasari.<sup>70</sup> Pada dasarnya, anak-anak yang tidak memiliki figur ayah dalam kehidupan mereka sering mengalami tantangan besar dalam hal penyesuaian sosial, membangun hubungan sosial yang sehat, dan mengelola aspek perilaku emosional mereka. Dalam usaha untuk melindungi diri dari kerentanannya, mereka mungkin mengembangkan sikap yang kasar atau intimidatif.

Menurut Sundarai dan Herdajani, dalam penelitian mereka yang berjudul "*Dampak Fatherless Terhadap Perkembangan Psikologis Anak*", penulis merangkul setidaknya ada 5 dampak dari Fatherless Children yaitu<sup>71</sup>:

1. Rendahnya harga diri (*self-esteem*)

Ketidakhadiran seorang ayah bisa mengganggu pembentukan harga diri anak. Ayah sering kali berperan dalam memberikan dukungan emosional dan persetujuan yang penting bagi perkembangan harga diri anak. Tanpa kehadiran ayah, anak merasa kurang dihargai dan mengalami tingkat kepercayaan diri yang rendah.

2. Perasaan marah dan malu (*anger and shame*)

---

<sup>70</sup> Edward Kruk, "Father Absence, Father Deficit, Father Hunger," *Psychology Today*, last modified 2012, accessed January 22, 2024, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/co-parenting-after-divorce/201205/father-absence-father-deficit-father-hunger>.

<sup>71</sup> Arie Rihardini Sundari and Febi Herdajani, "Dampak Fatherless Terhadap Perkembangan Psikologis Anak" (2013).



*Fatherless Children* mengalami perasaan marah dan malu karena merasa berbeda dengan teman-teman sebanyak yang memiliki ayah. Mereka bisa merasa malu karena tidak memiliki sosok ayah dalam kehidupan mereka, dan rasa marah bisa timbul karena isu ketidakhadiran ayah.

### 3. Kesepian (*loneliness*) dan kecemburuan (*envy*)

Ketiadaan seorang ayah bisa menyebabkan anak merasa kesepian dan cemburu terhadap anak-anak lain yang memiliki ayah. Mereka mungkin merasa terisolasi atau tertinggal dalam kehidupan sosial mereka karena tidak dapat berbagi pengalaman yang sama dengan anak-anak lain.

### 4. Keduakaan (*grief*) dan kehilangan (*loss*)

Kehilangan seorang ayah bisa menjadi sumber keduakaan yang dalam bagi seorang anak. Mereka merasa kehilangan arah dan dukungan yang diberikan oleh seorang ayah. Kehilangan ini bisa menyebabkan trauma emosional yang mendalam dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis anak.

### 5. Rendahnya kontrol diri (*self-control*) dan keberanian mengambil risiko (*risk taking*)

Ayah sering kali berperan dalam membimbing anak-anak dalam pengembangan kontrol diri, inisiatif, dan keberanian dalam mengambil

risiko. Tanpa kehadiran ayah, anak mungkin kesulitan mengembangkan keterampilan-keterampilan ini secara optimal karena kurangnya contoh dan dukungan yang diberikan oleh seorang ayah.

#### **E. Deskripsi Kasus AD**

Sesuai dengan penelitian diawal yang dilakukan oleh Peneliti, inilah deskripsi kasus yang dialami oleh AD sebagai subjek dari penelitian ini. AD adalah Ibu Tunggal dengan dua orang anak (Tidak di ketahui ayah dari anaknya), berumur 24 tahun yang mengalami isu *fatherless children*. AD menghadapi tantangan yang kompleks dalam mempertahankan kesejahteraan psikologisnya. Tanpa kehadiran seorang ayah dalam hidupnya, AD merasa kehilangan arah dan dukungan yang seharusnya diberikan oleh seorang ayah. Dampak dari *fatherless children* ini mungkin memunculkan perasaan marah terhadap sosok ayahnya yang tidak bertanggung jawab, dan perasaan malu karena merasa tidak seperti teman sebaya yang memiliki ayah. AD sering merasa kesepian dan membawa perasaan itu menjadi duka yang mendalam. Dalam beberapa kasus, AD kadang sulit untuk mengontrol dirinya sendiri dan cepat mengambil keputusan sehingga kerap terjerumus kedalam pilihan yang salah.

Meskipun AD menghadapi tantangan yang kompleks, peneliti melihat ada harapan untuknya dalam membangun kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Dengan dukungan dari keluarga, teman-teman, gereja, atau

bahkan profesional kesehatan mental, AD dapat menemukan cara untuk mengatasi dampak negatif dari isu *fatherless children* ini. Terapi psikologis dan dukungan sosial yang kuat dapat membantu AD dalam memahami dan menerima keadaannya serta merumuskan tujuan hidup yang memberikan makna bagi dirinya dalam penelitian ini akan berusaha diintervensi atau ditindaki dengan integrasi pastoral konseling dalam *Reality Therapy*.

Proses pemulihan AD mungkin membutuhkan waktu dan upaya yang berkelanjutan, namun dengan ketekunan dan tekad, dia dapat membangun kembali kesejahteraan psikologisnya. Melalui pemahaman diri, penerimaan, dan upaya untuk tumbuh dan berkembang secara pribadi, AD dapat menemukan kedamaian dalam dirinya dan mengatasi tantangan yang dihadapinya dengan keyakinan dan keberanian.

