

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Indra rukmana mengutip pernyataan Gadzella dan Mastem mengenai definisi stres akademik. Gadzella dan Mastem mengungkapkan stres akademik adalah suatu keadaan dimana terdapat tuntutan akademik yang melebihi sumber daya yang tersedia disertai reaksi-reaksi fisik, emosi, kognitif dan tingkah laku yang diarahkan untuk menghadapi peristiwa stres tersebut. Gupta dan Khan mengatakan stres akademik yaitu tekanan mental sehubungan dengan rasa frustrasi yang berkaitan dengan kegagalan akademik, ketakutan dan kesadaran akan memperoleh kegagalan akademik.¹²

Bersumber dari tulisan artikel yang ditulis oleh Zakiya Ainun Oktaviana ia mengutip definisi stres akademik menurut Sun dkk. Sun mendefinisikan stres akademik sebagai suatu stres yang bersumber tidak hanya dari ekspektasi akademis yang tinggi, melainkan dari faktor lain yaitu beban tugas sekolah dan pekerjaan rumah yang berat, sikap negatif terhadap pembelajaran, seperti ketidakpuasan dengan

¹² Indra Rukmana, "pengaruh strategi coping dan dukungan sosial terhadap pengelolaan stres akademik mahasiswa UIN SYARIF Hidayatullah Jakarta" (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta), 12.

nilai dan kehilangan minat, serta kesulitan dalam belajar juga menjadi sumber tekanan dan stres yang penting dikalangan siswa.¹³

Stres akademik merupakan pengalaman yang dirasakan mahasiswa yang mencakup rasa gelisah, tekanan baik secara fisik maupun mental, kekhawatiran, dan tegangan akibat tekanan dari dosen atau orangtua untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, menyelesaikan tugas tepat waktu, menghadapi tugas rumah yang ambigu, dan lingkungan belajar yang tidak mendukung.¹⁴

Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres akademik ialah suatu keadaan dimana terdapat tuntutan akademik yang melebihi kapasitas kemampuan kognitif dan fisik mahasiswa dalam menghadapi beban tugas kampus dan konflik dengan keluarga, takut akan memperoleh kegagalan akademik, dan kesulitan dalam hal belajar.

2. Penyebab Stres Akademik

Stres akademik merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh siswa maupun mahasiswa di berbagai tingkat pendidikan, karena ada faktor-faktor yang menyebabkannya, yakni

¹³ Zakiya Ainun Oktaviana, "Pengaruh Psyhological well-being terhadap stres akademik siswa SMA di masa covid-19", *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, no.1, (2021) : 967.

¹⁴ Hantoro Adhi Mulya, "Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang", *Jurnal Empati*, 5, no.2, (April 2016): 297.

faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah segala hal yang berasal dari dalam individu itu sendiri, yang memengaruhi perilaku, pikiran, dan emosi seseorang. Sedangkan faktor eksternal adalah segala hal yang berasal dari luar individu dan memengaruhi perilaku, pikiran, dan emosi seseorang. berikut beberapa faktor penyebab stres akademik yakni :

a. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik

1) Pola pikir

Individu yang merasakan kurangnya kontrol terhadap situasi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Sebaliknya, semakin besar rasa kontrol yang dimiliki terhadap kondisi tersebut, semakin rendah kemungkinan individu untuk mengalami stres.

2) Kepribadian

Karakter seorang siswa dapat mempengaruhi tingkat toleransi mereka terhadap stres. Umumnya, siswa dengan sikap optimis menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang bersikap pesimis. Siswa yang perfeksionis dan rentan terhadap kecemasan cenderung mengalami stres akademik lebih tinggi, karena mereka menetapkan standar yang tinggi untuk mereka sendiri dan memiliki ketakutan terhadap kegagalan.

4) Keyakinan

Faktor internal lain yang mempengaruhi tingkat stres siswa adalah keyakinan atau persepsi terhadap diri sendiri. Keyakinan diri memainkan peran penting dalam cara individu menafsirkan lingkungan di sekelilingnya. Penilaian yang diyakini oleh siswa dapat mempengaruhi pola pikir mereka terhadap berbagai situasi dan dalam jangka panjang, dapat menyebabkan stres psikologis.¹⁵

b. Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

1) Pelajaran lebih padat

Standar kurikulum dalam sistem pendidikan terus mengalami peningkatan, yang mengakibatkan persaingan yang semakin intens, peningkatan jam belajar, dan beban yang lebih berat bagi siswa. Meskipun alasan-alasan ini berkontribusi pada kemajuan pendidikan di negara, tidak dapat diabaikan bahwa hal tersebut juga meningkatkan tingkat stres yang dialami oleh siswa.

2) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para pelajar sangat didorong untuk mencapai hasil yang optimal dalam berbagai ujian yang mereka hadapi. Dorongan ini terutama berasal dari orang tua, anggota keluarga, pengajar, tetangga, teman sebaya, serta dari diri mereka sendiri.

¹⁵ Mufadhal Barseli dkk, "Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar", *Jurnal Educatio*, 4, no.1, (April 2018): 44.

3) Dorongan status sosial

Pendidikan sering dianggap sebagai indikator status sosial. Individu dengan tingkat pendidikan yang tinggi umumnya mendapat penghormatan di masyarakat, sedangkan mereka yang memiliki tingkat pendidikan lebih rendah sering diperlakukan dengan rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sering dipuja dan dihargai oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang kurang berprestasi di sekolah mungkin dianggap lambat, malas, atau kurang berkemampuan. Mereka sering dianggap sebagai sumber masalah, mungkin menghadapi teguran dari guru, kritikan dari orang tua, dan diabaikan oleh teman sebaya.

4) Orangtua saling berlomba

Dikalangan orang tua dengan tingkat pendidikan tinggi dan akses yang luas terhadap informasi, tekanan untuk membesarkan anak-anak yang memiliki kecakapan di berbagai bidang juga semakin meningkat. Seiring dengan berkembangnya lembaga-lembaga pendidikan informal, berbagai program tambahan seperti kelas seni, musik, balet, dan drama juga menciptakan persaingan di antara siswa yang paling cerdas, terampil, dan multitalenta.¹⁶

5) Relasi dengan teman

¹⁶ Ibid 144-145, Mufadhal Barseli dkk.

Stres sering kali timbul akibat hubungan yang kurang harmonis dengan teman sekelas, misalnya konflik dan persaingan. Ketika situasi ini berlarut-larut, siswa mungkin merasa tidak nyaman ketika belajar di kelas yang sama. Dampaknya, semangat belajar siswa bisa turun, dan seringkali mereka menjadi cenderung melamun atau melakukan kegiatan lain yang dapat mengganggu fokusnya.¹⁷

6) Ekonomi Keluarga

Kondisi ekonomi yang tidak stabil atau sulit bisa menyebabkan stres akademik. Misalnya jika seorang mengalami kesulitan keuangan dalam keluarganya. Hal itu bisa mengganggu fokus dan konsentrasi mereka dalam belajar. Mereka mungkin merasa perlu untuk bekerja paruh waktu atau bahkan penuh waktu untuk membantu menyokong keluarga mereka secara finansial, yang dapat menguras waktu dan energi yang seharusnya mereka alokasikan untuk belajar.

7) Kesehatan Orang Tua

¹⁷ Penyebab Stres Akademik "Menenal Stres Akademik, faktor Penyebab dan cara mengatasinya" <https://www.quipper.com/id/blog/quipper-campus/campus-life/n-mengenal-stres-akademik-faktor-penyebab-dan-cara-mengatasinya/#:~:text=Walaupun%20disebut%20stres%20akademik%2C%20ternyata%20penyebabnya%20tidak%20hanya,yang%20tepat%2C%20dan%20akan%20jadi%20apa%20sesudah%20lulus.> (diakses 14 April 2024).

Kesehatan orang tua yang buruk atau kondisi medis yang serius dapat menyebabkan stres akademik bagi mahasiswa. mahasiswa mungkin merasa khawatir, cemas, atau terganggu secara emosional oleh kesehatan orang tua mereka. Mereka mungkin merasa bertanggung jawab untuk merawat atau memberikan dukungan kepada orang tua mereka, yang bisa mengganggu konsentrasi mereka dalam belajar dalam menyelesaikan tugas akademik. Selain itu, perasaan cemas dan khawatir tentang kesehatan orang tua juga dapat mengganggu kesejahteraan emosional mahasiswa secara keseluruhan, mempengaruhi performa akademik mereka.

3. Gejala Stres Akademik

Stres akademik tentu menimbulkan gejala atau dampak yang beragam. Dengan memahami gejala dan dampak ini, kita dapat lebih siap dalam mengatasi tantangan yang muncul dalam lingkungan akademik. Berikut gejala yang bisa timbul karena stres akademik yakni:

a. Gejala Emosional

Siswa yang memenuhi tuntutan pendidikan atau akademik mengalami stres akademik yang secara emosional ditandai dengan

gejala seperti kegelisan atau kecemasan, kesedihan atau depresi akibat tuntutan akademik, serta penurunan harga diri atau rasa ketidakmampuan.

b. Gejala Fisik

Ditandai dengan kemunculan kelelahan fisik, seperti gangguan tidur, nyeri kepala, dan seringnya berkeringat pada telapak tangan.

c. Gejala Perilaku

Tanda-tanda perilaku yang dapat diamati meliputi: kerutan didahi, tindakan agresif, kecenderungan untuk menarik diri, kelalaian, menyalahkan orang lain, melamun, gelisah dengan tawa berlebihan, berjalan tanpa tujuan yang jelas, dan perubahan dalam perilaku sosial. Ketidaknyamanan atau kecemasan, kesedihan, mudah menangis, fluktuasi mood, mudah tersulut emosi, kegelisahan, perasaan tidak aman, sensitivitas tinggi, reaksi mudah marah, dan peningkatan perilaku agresif. Respon perilaku yang mungkin muncul termasuk kurang minat dalam belajar dan kebiasaan berbohong.¹⁸

f. Gejala Kognitif

¹⁸ Wanty Khaira, "Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Remaja", *Jurnal Fitrah*, 5, no.1, (2023): 132.

Kesulitan fokus, kesulitan dalam pengambilan keputusan, lupa, kebingungan, penurunan daya ingat, melamun berlebihan, kurangnya keceriaan, penurunan produktivitas, terpaku pada satu pikiran, dan peningkatan kesalahan dalam pekerjaan.¹⁹

g. Gejala Interpesonal

Mengalami kehilangan kepercayaan terhadap orang lain, sering menyalahkan orang lain, membatalkan janji dengan cepat, cenderung mencari-cari kesalahan pada orang lain, bersikap defensif, jarang memberi kesempatan bagi orang lain untuk berbicara, serta menggunakan bahasa yang menyerang.²⁰

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa gejala stres akademik bervariasi, termasuk gejala emosional, fisik, perilaku, kognitif, dan interpersonal.

B. Konseling Pastoral

1. Definisi konseling pastoral

Konseling pastoral adalah bentuk layanan yang mendukung, dengan memberikan dukungan, motivasi, dan bimbingan kepada

¹⁹ Amy Noerul Azmy, "Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat", *Indonesian Journal Of Educational Counseling*, 1, no.2, (Juli 2017): 199.

²⁰ Dian Candra Putri, "Analisis Gejala Stres pada mahasiswa (Studi Kasus pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Lampung)" (Skripsi, Universitas Lampung, 2022), 12-15.

anggota jemaat yang sedang menghadapi kesulitan. Tujuannya adalah membantu anggota jemaat untuk mendapatkan semangat baru dalam menjalani kehidupan mereka.²¹

Konseling pastoral adalah upaya untuk memberdayakan individu atau kelompok, seperti jemaat, agar mereka bisa mengalami penyembuhan dan pertumbuhan dalam kehidupan mereka. Ini melibatkan bantuan yang mendalam dan berfokus pada individu yang membutuhkan.²²

Konseling pastoral adalah upaya pemberian bantuan yang bersumber dari perspektif pastoral (kristen), yang dilakukan melalui dialog dan interaksi yang saling menguntungkan, sehingga individu yang menerima bantuan dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai diri mereka sendiri, lingkungan sekitar, serta hubungan dan tanggung jawab mereka terhadap Tuhan.²³

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa Pelayanan pastoral konseng adalah tindakan memberikan dukungan kepada individu atau kelompok (gereja) melalui pelayanan suportif,

²¹ Hesky C Opit, "Hati Yang Terluka: Pastoral Konseling Bagi Orang Yang Mengalami Kepahitan Atau Luka Batin", *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling*, 1, no. 2 (2020): 66.

²² Harisantoso, I. T, "Pendekatan Konseling Pastoral di Era Pandemi" *Masker: Jurnal Teologi Berita Hidup*, 4, no.2,(2022): 558.

²³ Marthen Nainipu, *peduli terhadap sesama melalui konseling pastoral* (Malang, MNC Publishing, 2016), 17.

yang berlangsung melalui percakapan timbal balik dan memungkinkan mereka yang dilayani untuk memahami, memperoleh wawasan, menyembuhkan, dan bertumbuh dalam diri mereka.

2. Fungsi konseling pastoral

Ada enam (6) fungsi konseling pastoral yaitu:

a. Menyembuhkan (*healing*)

Fungsi ini diterapkan untuk mendukung konseli dalam mengatasi gejala dan perilaku disfungsional, sehingga memungkinkan mereka untuk pulih dan berfungsi secara normal setelah mengalami krisis.

b. Menopang (*sustaining*)

Fungsi menopang digunakan untuk mendampingi konseli dalam merangkul kondisi baru mereka, membangun kemandirian, tumbuh secara menyeluruh, dan mencapai potensi maksimal. Fungsi menopang digunakan untuk mendampingi konseli melalui segala kenyataan yang sulit, menuju penerimaan diri, mempertahankan eksistensi secara menemukan makna dan tujuan hidup yang baru.

c. Membimbing (*Guiding*)

Fungsi bimbingan dilaksanakan ketika konseli telah mencapai kesiapan mental, seperti memiliki kemampuan untuk berpikir dengan jelas dan fokus untuk membuat keputusan. Fungsi membimbing dilakukan dengan mengajak konseli untuk menjelajahi opsi dari

keputusan yang akan diambil, serta mencatat aspek positif dan negatif dari setiap opsi tersebut. fungsi bimbingan dilakukan dengan melibatkan konseli dalam eksplorasi berbagai opsi keputusan yang akan di ambil, serta mendokumentasikan aspek positif dan negatif dari masing-masing opsi tersebut.

d. Memperbaiki hubungan

Fungsi ini diterapkan oleh konselor untuk memberikan dukungan kepada konseli dalam menghadapi konflik internal dengan orang lain yang dapat mengakibatkan terputusnya atau kerusakan hubungan. Dalam konteks ini, konselor berperan sebagai mediator atau penengah yang membantu mengelola konflik antara pihak-pihak yang terlibat.

e. Memberdayakan (*Empowering*)

Fungsi pemberdayaan digunakan untuk mendukung konseli untuk menjadi mandiri dan dapat memfasilitasi kemampuan dirinya untuk mengatasi tantangan di masa depan. Konseli menjadi lebih kuat, mampu bertindak sendiri, dan tidak selalu bergantung pada bantuan dari konselor.

f. Mentransformasi²⁴

²⁴ Ibid 193, Totok S. Wiryasaputra.

Setelah konselor membantu individu pulih, permasalahan dapat terselesaikan. Individu kini memiliki kekuatan lebih dan dapat memberi kontribusi lebih besar kepada orang lain. Konselor dapat membimbing individu untuk memikirkan cara bekerja sama dengan komunitas dalam upaya mengubah gaya hidup mereka, menuju kehidupan yang lebih nyaman secara fisik, mental, psikologis, sosial, dan spiritual.

C. PENDEKATAN *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING*

1. Pengertian konseling singkat berfokus solusi

Metode *Solution Focused Brief Counseling*, sering disebut sebagai pendekatan konseling singkat berfokus solusi, adalah suatu pendekatan yang menitikberatkan pada pencarian solusi dan tujuan masa depan. Dikembangkan oleh Steve De Shazer dan Insoo Kim Berg, pendekatan ini memandang klien sebagai pakar dalam hidup mereka sendiri.²⁵ Lebih menekankan pada orientasi masa depan, pendekatan ini mereformulasi masalah untuk memperkuat perubahan positif, dengan fokus pada penemuan solusi yang dipimpin oleh klien. Pendekatan ini mengidentifikasi dan memanfaatkan kekuatan, keterampilan, dan sumber daya internal klien.²⁶

²⁵ Franciskus Rondang Sitindaoan and Rahma Widyana, "Konseling Singkat Berfokus solusi untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa" (Tesis Universitas Buana Yogyakarta, 2009), 24.

²⁶ Paul Hanton, *skill in solution Focosed brief counseling & Pshycotherapy* (London: sage Publications, 2011), 6.

Konseling singkat berfokus solusi, yang juga dikenal sebagai *solution-focused brief therapy* (SFBT), mengedepankan pendekatan konseling yang singkat dengan fokus pada solusi daripada pada permasalahan. Ketika menghadapi berbagai masalah, konselor umumnya mengalokasikan waktu yang signifikan untuk menganalisis permasalahan tersebut. Konseling singkat berfokus solusi, juga dikenal sebagai *Solution Focused Brief Therapy* atau SFBT, menekankan pada konseling yang singkat dan memusatkan perhatian pada solusi daripada masalah. Saat dihadapkan dengan banyak masalah, konselor biasanya menghabiskan banyak waktu untuk menganalisis masalah tersebut. Namun, pendekatan SFBT memprioritaskan pemikiran tentang solusi yang realistis dan memberikan bantuan yang tepat sesegera mungkin kepada konseli, menghemat waktu, energi, dan sumber daya yang diperlukan untuk membahas masalah.²⁷

2. Teknik-teknik pendekatan SFBC

Konseling singkat yang berfokus pada solusi tidak secara khusus berkaitan dengan teknik tertentu; pendekatan ini lebih menekankan pada penggunaan pertanyaan-pertanyaan kreatif yang

²⁷ M. Arli Rusandi and Ali Racman, "Efektivitas Konseling singkat berfokus pada solusi untuk meningkatkan self Esteem mahasiswa program studi bimbingan konseling FKIP UNLAM Banjarmasin", *Jurnal Al 'Ulum* 62, no.42 (Oktober 2014): 26.

dapat membantu konseli mengatasi masalah yang dihadapinya. Terdapat beberapa metode umum yang digunakan dalam pendekatan konseling singkat berfokus solusi, seperti:

a. Teknik *Problem-free-talk* (pembicaraan bebas-masalah)

Teknik percakapan bebas masalah merupakan suatu strategi yang memungkinkan konselor untuk memindahkan fokus intervensi konseling dari lingkungan yang terfokus pada masalah ke lingkungan yang berfokus pada solusi. Pendekatan ini bertujuan untuk mengungkap informasi mengenai kekuatan dan potensi klien yang mungkin tidak terlibat atau di anggap kurang diperhatikan. Dengan mengakui kemampuan yang tersembunyi ini, dapat mengurangi perasaan terjebak dalam masalah dan meningkatkan motivasi untuk perubahan.²⁸

b. Teknik *Scaling Questions* (Penskalaan)

Teknik pertanyaan skala atau penskalaan adalah teknik yang umum digunakan dalam sesi konseling dengan individu dari berbagai latar

²⁸ Bakhrudin All Habsy, "Pendekatan *Solution-Focused Brief Counselling* dalam Konseling Kelompok", *jurnal pendidikan non formal*, 1, no.3 (2024):8.

belakang, tanpa memandang usia atau bidang kehidupan tertentu. Pertanyaan ini mengajak konseli untuk menilai kondisi dirinya, baik itu masalah yang dihadapi, pencapaian yang ingin dicapai, atau tujuan yang ingin dicapai, dengan menggunakan skala dari 1 hingga 10.²⁹

c. *Miracle Questions* (pertanyaan ajaib)

Teknik pertanyaan ajaib membantu klien dalam mengubah persepsi atas sebuah situasi yang dianggap masalah menjadi gambaran tentang kesuksesan yang membangkitkan motivasi untuk bertindak menuju pencapaian. Melalui teknik ini, klien didorong untuk merenungkan apa yang sebenarnya mereka inginkan, bukan hanya apa yang mereka tidak inginkan. Dalam penerapan teknik pertanyaan ajaib, tujuannya adalah untuk memandu klien menuju pendekatan berfokus solusi dengan menyoroti aspirasi untuk masa depan yang lebih baik, sambil menetapkan tanggung jawab pada klien untuk perubahan yang diinginkan.

d. Teknik *Exceptions* (Pengecualian)

²⁹ Bradley T. Erford, 40 Teknik yang harus diketahui oleh setiap konselor edisi kedua. (Yogyakarta:pustaka belajar,2017), 5.

Dalam metode konseling singkat berfokus solusi, terdapat asumsi bahwa ada waktu-waktu di kehidupan konseli di mana masalah yang mereka hadapi tidak selalu ada. Ini disebut sebagai pengecualian.³⁰ Mengidentifikasi pengecualian dalam setiap situasi masalah merupakan prinsip dasar dari pendekatan konseling singkat berfokus solusi, yang berfungsi untuk mengakui potensi kekuatan dan sumber daya dalam diri klien. Tujuannya adalah untuk memperoleh pemahaman bahwa masalah yang dihadapi tidak harus menjadi suatu hal yang permanen.

e. Teknik *flagging The Minefield*

Teknik *flagging The Minefield* adalah metode yang memfokuskan pada generalisasi dan pencegahan kambuhan, membantu klien dalam mentransfer wawasan dan perilaku dari sesi konseling ke kehidupan sehari-hari mereka.³¹ Tujuannya adalah membantu klien dalam merangkum pembelajaran dari konseling untuk diterapkan pada situasi masa depan. Dengan menggunakan teknik ini, klien dapat mengintegrasikan wawasan dari sesi konseling ke dalam pikiran, perilaku, dan perasaan yang dihadapi oleh mereka dalam aktivitas sehari-hari.

³⁰ Mulawarman, SFCB, konseling singkat berfokus solusi: konsep, riset, dan prosedur, 69.

³¹ Kadek Suranata et al., *Model konseling kontemporer, Modern dan Post Modern* (Padang kemampuan: PT Inovasi Pratama Internasional, n.d.), 124.

D. Perencanaan Konseling Pastoral

1. Definisi Perencanaan Konseling Pastoral

Perencanaan adalah panduan strategis untuk mencapai tujuan, yang mencakup alokasi sumber daya yang diperlukan, jadwal, tugas, dan aktivitas yang terkait dengan pencapaian tersebut. Rencana dapat dianggap sebagai landasan yang menghubungkan antara situasi saat ini dengan tujuan yang diinginkan di masa depan, karena perencanaan merupakan langkah untuk mempersiapkan masa depan.³²

Wiriyasaputra, mendefinisikan konseling pastoral sebagai suatu proses pertemuan atau interaksi bantuan yang bertujuan untuk menolong serta menopang konseli diharapkan dapat menginterbalisasi eksistensinya serta pengalamannya secara menyeluruh dan komprehensif.³³ Dalam proses konseling yang berlangsung akan melalui 7 (tujuh) tahapan konseling. Salah satunya adalah tahap membuat rencana tindakan (*Treatment Planning*).

Wiriyasaputra, menjelaskan bahwa perencanaan konseling pastoral adalah tahap untuk mengemukakan tujuan konseling secara

³² Hariawan Bihanding, *Perencanaan Pembangunan Partisipatif Desa* (Deepublish, 2019).114.

³³ Ibid 76, Totok S. Wiriyasaputra.

rinci, susunan tindakan berupa pendekatan dan teknik yang harus digunakan serta sarana atau alat apa yang akan digunakan.³⁴

Perencanaan merupakan proses yang berkelanjutan yang digunakan untuk mengantisipasi dan mempersiapkan berbagai kemungkinan atau usaha untuk menentukan dan mengontrol kemungkinan yang bisa saja terjadi. Proses perencanaan dilakukan terlebih dahulu dikarenakan adanya kebutuhan untuk menganalisis situasi, tinjauan terhadap kemungkinan alternatif, pilihan untuk melakukan suatu tindakan.³⁵

2. Tahapan perencanaan Konseling Pastoral

Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam perencanaan konseling pastoral, yaitu:

a. Menciptakan hubungan kepercayaan

Tahap membangun hubungan biasanya terjadi pada pertemuan atau sesi pertama praktik konseling. Tujuan utama konselor pada tahap ini adalah membangun kepercayaan klien dan membantu klien percaya bahwa konselor siap menyelami kehidupannya, menyelami bagian terdalam penderitaannya,

³⁴ Ibid, 197, Totok S. Wiryasaputra.

³⁵ Nurishan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Refika Aditama, 2017) 34-

menjaga rahasianya, dan membantunya. Tanpa kepercayaan, penerimaan, perubahan, dan pertumbuhan tidak mungkin terjadi.

b. Mengumpulkan data (*anamnesa*)

Pada tahap ini, konselor mengumpulkan informasi tentang klien, seperti riwayat hidup klien dan masalah yang mereka hadapi. Konselor mengumpulkan informasi subjektif seperti ingatan dan emosi, serta apa yang telah mereka pelajari dari percakapan dan observasi lainnya.

c. Menyimpulkan sumber masalah (*diagnosa*)

Pada tahap ini, konsultan melakukan analisis untuk memperoleh data yang valid dan mencari hubungan antara satu informasi dengan informasi lainnya, baik dalam satu aspek maupun aspek lainnya.

d. Membuat rencana tindakan (*treatment planing*)

Ketika telah ada anamnesa dan diagnosa yang mencukupi seharusnya konselor segera mengemukakan apa yang akan dilakukan seperti :

1) Perumusan tujuan layanan konseling pastoral

Tujuan dari perumusan konseling pastoral adalah adanya sebuah perubahan yang diinginkan dan kemampuan menciptakan

tingkah laku baru yang lebih sehat yang telah direncanakan.³⁶ Jadi, dengan adanya tujuan konseling pastoral diharapkan proses konseling yang dilakukan menghasilkan sebuah perubahan.

2) Perancangan layanan konseling pastoral

Berdasarkan hasil *anamnesa* dan diagnosa serta hasil perumusan tujuan konseling maka konselor harus menerangkan perancangan konseling pastoral dan dasar pentingnya konseling pastoral terhadap konseli mulai dari berapa kali pertemuan, lokasi, durasi, pendekatan dan teknik apa yang digunakan.

Tahapan perencanaan konseling pastoral di atas yakni dari hasil *anamnesa* dan diagnosa selanjutnya dirumuskan tujuan konseling yang hendak dicapai. Dalam perancangan konseling ada rencana operasional untuk menjaga pelaksanaan yang akan dilakukan bagi pengembangan diri individu. Rencana operasional dilakukan untuk menetapkan aktivitas konseling yang didasarkan pada tujuan konseling yang diinginkan, menetapkan waktu untuk melakukan konseling, dan menyediakan sarana dan prasarana yang diperlukan. Selain itu perlu adanya persetujuan dari setiap pihak yang ikut selama proses layanan konseling agar berjalan dengan baik.

³⁶ Galang Surya Gemilang, *Pengembangan dan Evaluasi Program Layanan Bimbingan dan Konseling* (Malang: Azizah Publishing, 2019), 25-29.

