

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Strategi Konseling

Strategi konseling adalah pendekatan atau rencana tindakan yang dirancang untuk membantu konselor dalam mendukung klien mencapai pemahaman, pertumbuhan, dan perubahan. Berbagai pendekatan seperti Terapi Berpusat pada Klien, Terapi Kognitif Perilaku, Terapi Gestalt, Terapi Naratif, Pendekatan Integratif, dan Konseling Pastoral digunakan tergantung pada teori yang mendasari. Masing-masing pendekatan menawarkan strategi berbeda, seperti empati aktif, identifikasi pola pikir negatif, fokus pada kesadaran, pembingkai ulang narasi, fleksibilitas metode, hingga penggunaan prinsip spiritual. Strategi ini bertujuan untuk mendukung kesejahteraan mental dan emosional klien.<sup>10</sup>

##### 1. Definisi konseling

Carl Rogers, tokoh utama dalam pendekatan *Person-Centered Therapy*, mendefinisikan konseling sebagai proses terapeutik di mana seorang individu menemukan pemahaman diri yang lebih mendalam dan perubahan perilaku melalui hubungan terapeutik yang kondusif. Menurutnya, hubungan konseling yang efektif ditandai dengan empati,

---

<sup>10</sup> Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Cengage Learning, 2017). Hal.45

penerimaan tanpa syarat, dan ketulusan dari konselor.<sup>11</sup> Gerard Egan menyatakan bahwa konseling adalah proses membantu seseorang untuk mengelola dan menghadapi tantangan hidupnya dengan lebih efektif. Konseling berfokus pada peningkatan kemampuan individu dalam memecahkan masalah melalui dialog terbuka antara konselor dan klien.<sup>12</sup> John McLeod mendefinisikan konseling sebagai hubungan profesional yang berfokus pada pembinaan kesehatan psikologis dan emosional klien, di mana konselor menggunakan pendekatan ilmiah dan teknik komunikasi yang dirancang untuk membantu individu mengatasi masalah emosional dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.<sup>13</sup>

Dari defenisi diatas dapat disimpulkan bahwa Konseling adalah proses terapeutik yang membantu individu memahami diri sendiri lebih mendalam dan mengubah perilaku melalui hubungan yang kondusif, ditandai dengan empati, penerimaan tanpa syarat, dan ketulusan. Proses ini juga membantu individu mengelola tantangan hidup secara lebih efektif, dengan fokus pada pemecahan masalah melalui dialog terbuka. Selain itu, konseling merupakan hubungan profesional yang bertujuan meningkatkan kesehatan psikologis dan emosional,

---

<sup>11</sup> C. R Rogers, *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory* (Houghton Mifflin, 1951). Hal.56

<sup>12</sup> G Egan, *The Skilled Helper: A Problem Management and Opportunity Development Approach to Helping* (Mason: Cengage Learning, 2013). Hal 23

<sup>13</sup> J McLeod, *An Introduction to Counselling* (New York: Open University Press, 2013). Hal.47

menggunakan pendekatan ilmiah dan teknik komunikasi untuk mengatasi masalah emosional serta meningkatkan kesejahteraan klien.

## 2. Strategi Konseling

Strategi konseling adalah pendekatan, teknik, dan rencana tindakan yang digunakan konselor untuk membantu klien mencapai pemahaman, pertumbuhan, serta perubahan positif. Strategi ini disesuaikan dengan masalah klien dan pendekatan teoretis yang digunakan konselor. Beberapa strategi utama dalam konseling didasarkan pada berbagai pendekatan teoretis yang berbeda. Berikut ini beberapa strategi konseling:

### 1) Pendekatan Berpusat pada Klien (*Person-Centered Therapy*)

Pendekatan ini dikembangkan oleh Carl Rogers dan berfokus pada penciptaan lingkungan yang aman dan suportif, sehingga klien dapat mengeksplorasi dirinya sendiri. Konselor berperan sebagai fasilitator yang menunjukkan empati, penerimaan tanpa syarat, dan kejujuran. Strategi utamanya yaitu: pertama, Empati aktif: mendengarkan klien dengan penuh perhatian dan pemahaman tanpa menghakimi. Kedua, Penerimaan tanpa syarat: Menerima klien apa adanya tanpa syarat. Ketiga, Kejujuran: Konselor menunjukkan ketulusan dalam interaksi dengan klien.<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> Rogers, *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. Hal.67

## 2) Terapi Kognitif Perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy, CBT*)

CBT dikembangkan oleh Aaron T. Beck dan berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Tujuan utamanya adalah mengubah pola pikir negatif klien yang memicu perilaku tidak produktif dengan yang lebih realistis dan adaptif. Strategi utamanya yaitu: pertama, Identifikasi pikiran negatif: Membantu klien mengenali pola pikir yang tidak rasional atau merugikan. Kedua, Modifikasi keyakinan irasional: Menggantikan keyakinan yang tidak realistis dengan yang lebih rasional. Ketiga, Teknik relaksasi dan eksposur: Mengajarkan keterampilan untuk mengelola kecemasan melalui teknik relaksasi atau menghadapi ketakutan secara bertahap.<sup>15</sup>

## 3) Terapi Gestalt

Terapi Gestalt, yang dikembangkan oleh Fritz Perls, berfokus pada kesadaran diri klien tentang pengalaman di saat ini (kesadaran "di sini dan sekarang"). Ini mendorong tanggung jawab pribadi dan pemrosesan emosi yang sebelumnya ditekan. Strategi utamanya yaitu: pertama, Kesadaran penuh (*mindfulness*): Mendorong klien untuk lebih sadar akan diri mereka sendiri dan lingkungan. Kedua, Teknik kursi kosong: Simulasi percakapan dengan pihak atau aspek

---

<sup>15</sup> A. T Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders* (International Universities Press, 1976). Hal.60

diri yang tidak hadir untuk mengekspresikan perasaan yang terpendam. Ketiga, Ekspresi emosi yang jujur: Mendorong klien untuk mengekspresikan emosi secara langsung dan tanpa hambatan.<sup>16</sup>

#### 4) Terapi Naratif (Narrative Therapy)

Pendekatan ini dikembangkan oleh Michael White dan David Epston dan berfokus pada bagaimana individu menciptakan makna hidup mereka melalui narasi atau cerita yang mereka bangun tentang diri mereka. Konseling naratif bertujuan untuk membantu klien "menulis ulang" narasi hidup mereka yang negatif dan menumbuhkan perspektif yang lebih positif dan memberdayakan. Strategi utamanya yaitu: pertama, Eksternalisasi masalah: Membantu klien melihat masalah sebagai sesuatu yang terpisah dari diri mereka, bukan bagian dari identitas mereka. Kedua, Membingkai ulang cerita hidup: Mengajak klien melihat peristiwa dari sudut pandang yang lebih positif. Ketiga, Pengembangan narasi baru: Menggali cerita hidup yang lebih memberdayakan dan konstruktif bagi klien.<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> F. S Perls, *Gestalt Therapy Verbatim* (Gestalt Journal PR, 1969). Hal.76.

<sup>17</sup>D White, M., & Epston, 'Narrative Means to Therapeutic Ends', 1990. Hal.87

#### 5) Pendekatan Integratif

Pendekatan ini menggabungkan berbagai teknik dari beberapa model terapi, disesuaikan dengan kebutuhan spesifik klien. Konselor yang menggunakan pendekatan ini fleksibel dalam memilih metode yang paling sesuai untuk klien, dengan memperhatikan aspek mental, emosional, fisik, dan spiritual klien. Strategi utamanya yaitu: Pertama, Penggunaan multi-teknik: Menggunakan kombinasi teknik kognitif, emosional, dan perilaku berdasarkan kebutuhan klien. Kedua, Pendekatan holistik: Memperhitungkan keseluruhan aspek kehidupan klien dalam proses konseling, baik fisik, mental, maupun spiritual. Ketiga, Fleksibilitas pendekatan: Menyesuaikan pendekatan dengan karakteristik unik klien dan masalah yang dihadapi.<sup>18</sup>

#### 6) Konseling Pastoral

Konseling pastoral menggabungkan prinsip-prinsip psikologi dengan nilai-nilai spiritual atau agama. Pendekatan ini sering digunakan dalam konteks keagamaan untuk memberikan bantuan psikologis dan spiritual kepada klien. Strategi Utamanya yaitu: Pertama, pendekatan spiritual: Menggunakan keyakinan agama untuk memberi makna pada pengalaman hidup klien. Kedua, Doa

---

<sup>18</sup>M. R Norcross, J. C., & Goldfried, *Handbook of Psychotherapy Integration* (Oxford University Press, 2005). Hal.34

dan refleksi spiritual: Menggunakan praktik spiritual seperti doa atau meditasi sebagai bagian dari proses penyembuhan. Ketiga, Penggunaan tulisan suci: Menggunakan ajaran agama sebagai inspirasi atau pedoman dalam proses konseling.<sup>19</sup>

## **B. Konseling Holistik**

### **1. Definisi konseling holistik**

Menurut Norcross, konseling holistik adalah pendekatan integratif yang memandang klien sebagai entitas yang utuh, di mana konselor harus memahami bagaimana berbagai dimensi kehidupan klien (fisik, emosional, mental, dan spiritual) saling mempengaruhi. Pendekatan ini menggunakan teknik yang fleksibel dari berbagai model terapi untuk mengakomodasi kebutuhan klien secara menyeluruh.<sup>20</sup> Egan menggambarkan konseling holistik sebagai pendekatan yang bertujuan membantu klien menghadapi masalah dalam konteks keseluruhan kehidupan mereka. Egan menekankan bahwa konseling harus mempertimbangkan keseimbangan antara berbagai aspek kehidupan klien, baik dari segi fisik, psikologis, sosial, maupun spiritual.<sup>21</sup> Judith Orloff mendefinisikan konseling holistik sebagai pendekatan yang mengintegrasikan aspek mental, fisik, emosional, dan

---

<sup>19</sup>C. D McMinn, M. R., & Campbell, *Integrative Psychotherapy: Toward a Comprehensive Christian Approach* (IVP Academic, 2007). Hal.25

<sup>20</sup>Norcross, J. C., & Goldfried, *Handbook of Psychotherapy Integration*. Hal.98

<sup>21</sup>Egan, *The Skilled Helper: A Problem-Management and Opportunity-Development Approach to Helping*. Hal.75

spiritual untuk membantu klien mencapai keseimbangan hidup. Dia menekankan pentingnya energi dan intuisi dalam proses penyembuhan dan konseling, di mana klien didorong untuk mendengarkan tubuh dan pikiran mereka dalam menemukan solusi yang tepat.<sup>22</sup>

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa konseling holistik adalah pendekatan integratif yang memandang klien sebagai entitas utuh, dengan mempertimbangkan keterkaitan antara dimensi fisik, emosional, mental, dan spiritual dalam kehidupan klien. Konseling ini menggunakan teknik yang fleksibel dari berbagai model terapi untuk memenuhi kebutuhan klien secara menyeluruh, membantu mereka menghadapi masalah dalam konteks keseluruhan hidup. Pendekatan ini juga menekankan pentingnya keseimbangan hidup, energi, dan intuisi, di mana klien didorong untuk mendengarkan tubuh dan pikiran mereka guna menemukan solusi yang tepat.

## **2. Komponen konseling holistik**

Konseling holistik adalah pendekatan yang memandang individu secara keseluruhan, memperhatikan berbagai aspek kehidupan seperti fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual yang saling berkaitan. Tujuan utama dari konseling holistik adalah untuk membantu individu

---

<sup>22</sup>J. Orloff, *The Empath's Survival Guide: Life Strategies for Sensitive People* (Sounds True, 2017). Hal.65

mencapai keseimbangan dan kesejahteraan yang komprehensif. Berikut ini adalah beberapa komponen penting dalam konseling holistik:

a. Aspek fisik

Aspek fisik dalam konseling holistik mencakup perhatian terhadap kesehatan fisik klien, termasuk gaya hidup, kebiasaan makan, aktivitas fisik, serta tidur. Kondisi tubuh yang sehat dapat berkontribusi langsung terhadap kesehatan mental dan emosional.

b. Aspek mental

Aspek Mental melibatkan proses berpikir, persepsi, dan keyakinan individu. Konseling holistik membantu klien dalam memahami dan mengatasi pola pikir negatif atau keyakinan yang tidak mendukung, serta membantu dalam pengembangan kesadaran diri dan kebijaksanaan.<sup>23</sup>

c. Aspek emosional

Aspek emosional berfokus pada bagaimana seseorang mengelola dan mengekspresikan emosinya. Konseling holistik membantu klien dalam memproses dan mengekspresikan emosi secara sehat, serta mendorong keseimbangan dalam menghadapi stres, kecemasan, dan trauma.<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup>Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Hal.23

<sup>24</sup>Egan, *The Skilled Helper: A Problem-Management and Opportunity-Development Approach to Helping*. Hal.34

d. Aspek sosial

Aspek sosial berhubungan dengan interaksi interpersonal dan bagaimana hubungan ini memengaruhi kesejahteraan klien. Konseling holistik memperhatikan dinamika hubungan dengan keluarga, teman, dan komunitas, serta membantu klien dalam memperbaiki dan meningkatkan kualitas hubungan tersebut.<sup>25</sup>

e. Aspek spiritual

Aspek spiritual dalam konseling holistik melibatkan pencarian makna, nilai-nilai hidup, dan keyakinan spiritual. Konseling ini dapat melibatkan eksplorasi nilai spiritual klien dan membantu dalam menemukan makna serta tujuan dalam kehidupan. Aspek spiritual sering menjadi sumber kekuatan dan inspirasi dalam menghadapi tantangan hidup.<sup>26</sup>

f. Aspek Lingkungan fisik

Aspek Lingkungan fisik seseorang juga dipertimbangkan dalam konseling holistik, karena lingkungan tempat tinggal dan bekerja dapat mempengaruhi kesehatan mental dan emosional. Konselor dapat membantu klien mengidentifikasi faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi kesejahteraan mereka.<sup>27</sup>

---

<sup>25</sup>Ibid. Hal.34

<sup>26</sup>Orloff, *The Empath's Survival Guide: Life Strategies for Sensitive People*.

<sup>27</sup>M. A. Newman, *Health as Expanding Consciousness* (National League for Nursing Press, 1994). Hal.47

g. Aspek Energi

Aspek energi, yang berfokus pada keseimbangan energi tubuh sebagai kunci untuk kesehatan fisik dan emosional. Terapi berbasis energi seperti yoga, Reiki, dan akupunktur sering digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan klien.<sup>28</sup>

Dapat disimpulkan bahwa konseling holistik melibatkan pemahaman yang mendalam tentang klien sebagai entitas yang utuh, dengan fokus pada keseimbangan fisik, mental, emosional, sosial, spiritual, lingkungan, dan energi. Dengan mempertimbangkan semua komponen ini, konseling holistik berupaya untuk memberikan pendekatan yang komprehensif dan integratif dalam membantu klien mencapai kesejahteraan yang berkelanjutan

### 3. Manfaat konseling holistik bagi generasi muda

Konseling holistik memberikan pendekatan yang komprehensif untuk membantu generasi muda dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dengan mempertimbangkan seluruh aspek kehidupan mereka mulai dari fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual, maka konseling holistik dapat memberikan manfaat signifikan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Berikut adalah beberapa manfaat utama konseling holistik bagi generasi muda:

---

<sup>28</sup>L. Dossey, *Healing Beyond the Body: Medicine and the Infinite Reach of the Mind* (Shambhala Publications, 2001). Hal.24

### 1) Meningkatkan Kesejahteraan Mental dan Emosional

Konseling holistik membantu generasi muda memahami dan mengelola emosi mereka, mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Dengan fokus pada keseimbangan emosional, klien dapat belajar cara mengekspresikan perasaan mereka dengan sehat, meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan.<sup>29</sup>

### 2) Pengembangan Keterampilan Sosial

Konseling holistik membantu generasi muda dalam mengembangkan keterampilan sosial yang diperlukan untuk berinteraksi dengan orang lain secara efektif. Melalui sesi konseling, mereka belajar cara membangun hubungan yang sehat, berkomunikasi secara efektif, dan mengelola konflik dalam interaksi sosial.<sup>30</sup>

### 3) Peningkatan kesadaran diri

Konseling holistik mendorong generasi muda untuk mengeksplorasi dan memahami diri mereka secara lebih mendalam. Dengan memahami kekuatan, kelemahan, dan nilai-nilai pribadi, mereka dapat membuat keputusan yang lebih baik dan menemukan tujuan hidup yang lebih jelas.<sup>31</sup>

---

<sup>29</sup>Egan, *The Skilled Helper: A Problem-Management and Opportunity-Development Approach to Helping*. Hal.34

<sup>30</sup>Ibid.hal.56

<sup>31</sup>Ibid. Hal.78

4) Keseimbangan fisik dan kesehatan

Pendekatan holistik mencakup perhatian terhadap kesehatan fisik, membantu generasi muda untuk mengembangkan kebiasaan hidup sehat, seperti olahraga, pola makan seimbang, dan manajemen stres. Kesehatan fisik yang baik sangat penting untuk mendukung kesehatan mental dan emosional.<sup>32</sup>

5) Peningkatan keterampilan menghadapi masalah

Konseling holistik memberikan generasi muda alat dan strategi untuk menghadapi tantangan hidup. Dengan teknik manajemen stres, pemecahan masalah, dan pengembangan keterampilan koping, mereka menjadi lebih siap untuk mengatasi berbagai situasi sulit yang mungkin mereka hadapi.<sup>33</sup>

6) Penguatan spritual dan makna hidup

Konseling holistik juga mempertimbangkan aspek spiritual, membantu generasi muda menemukan makna dan tujuan dalam hidup mereka. Ini dapat mencakup eksplorasi nilai-nilai pribadi, keyakinan, dan pencarian makna yang lebih dalam, yang penting untuk kesejahteraan secara keseluruhan.<sup>34</sup>

---

<sup>32</sup>C. L Whitfield, *Healing the Child Within: Discovery and Recovery for Adult Children of Dysfunctional Families* (Health Communications, Inc., 1990). Hal.56

<sup>33</sup>Ibid. Hal.56

<sup>34</sup>Ibid. Hal.76

#### 4. Prinsip dasar nilai-nilai Kristiani

Dalam ajaran Kristiani, terdapat beberapa prinsip dasar yang menjadi landasan utama dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Prinsip-prinsip ini berakar pada pengajaran Yesus Kristus dan Alkitab secara keseluruhan, yang menekankan pada kasih, keadilan, kerendahan hati, dan pelayanan kepada sesama. Berikut adalah beberapa prinsip dasar tersebut:

##### 1) Kasih

Kasih adalah inti dari ajaran Kristiani. Yesus menekankan pentingnya kasih sebagai hukum utama. Kasih kepada Tuhan dan kasih kepada sesama adalah dua hukum terbesar yang mengikat seluruh hukum dan perintah lainnya. Ayat alkitab, Matius 22:37-39: "Kasihilah Tuhan, Allahmu, dengan segenap hatimu dan dengan segenap jiwamu dan dengan segenap akal budimu... Kasihilah sesamamu manusia seperti dirimu sendiri." 1 Korintus 13:13: "Demikianlah tinggal ketiga hal ini, yaitu iman, pengharapan, dan kasih, dan yang paling besar di antaranya ialah kasih."

##### 2) Pengampunan

Pengampunan adalah aspek penting dalam ajaran Kristus, di mana umat Kristiani diajarkan untuk mengampuni sesama sebagaimana mereka juga diampuni oleh Allah. Ini merupakan cerminan dari kasih Allah yang tidak bersyarat. Ayat alkitab, Matius 6:14-15:

"Karena jikalau kamu mengampuni kesalahan orang, Bapamu yang di sorga akan mengampuni kamu juga." Lukas 6:37: "Janganlah kamu menghakimi, maka kamu pun tidak akan dihakimi; dan janganlah kamu menghukum, maka kamu pun tidak akan dihukum; ampunilah, dan kamu akan diampuni."

### 3) Kerendahan Hati

Kristus mengajarkan pentingnya kerendahan hati, bukan hanya dalam relasi dengan Tuhan, tetapi juga dengan sesama manusia. Kerendahan hati ditunjukkan melalui pelayanan kepada orang lain dan meletakkan kepentingan orang lain di atas diri sendiri. Ayat alkitab, Filipi 2:3-4: "Dengan tidak mencari kepentingan sendiri atau puji-pujian yang sia-sia. Sebaliknya, hendaklah dengan rendah hati yang seorang menganggap yang lain lebih utama dari pada dirinya sendiri." Matius 23:12: "Barangsiapa meninggikan diri, ia akan direndahkan, dan barangsiapa merendahkan diri, ia akan ditinggikan."

### 4) Keadilan dan Kebenaran

Keadilan adalah prinsip penting dalam ajaran Kristiani, di mana umat diminta untuk berlaku adil, jujur, dan benar dalam setiap aspek kehidupan. Hal ini termasuk dalam sikap terhadap orang lain, terutama mereka yang lemah dan tertindas. Ayat alkitab, Mikha 6:8: "Telah diberitahukan kepadamu, hai manusia, apa yang

baik. Dan apakah yang dituntut TUHAN dari padamu: selain berlaku adil, mencintai kesetiaan, dan hidup dengan rendah hati di hadapan Allahmu?". Amsal 21:3: "Melakukan keadilan dan hukum lebih dikenan TUHAN dari pada korban."

#### 5) Pelayanan

Pelayanan kepada sesama adalah prinsip penting yang mencontohkan hidup Kristiani. Yesus menekankan bahwa siapapun yang ingin menjadi besar di antara para pengikut-Nya harus menjadi pelayan bagi yang lain. Ayat alkitab, Markus 10:45: "Karena Anak Manusia juga datang bukan untuk dilayani, melainkan untuk melayani dan untuk memberikan nyawa-Nya menjadi tebusan bagi banyak orang." Galatia 5:13: "Saudara-saudara, memang kamu telah dipanggil untuk merdeka. Tetapi janganlah kamu mempergunakan kemerdekaan itu sebagai kesempatan untuk kehidupan dalam dosa, melainkan layanilah seorang akan yang lain oleh kasih."

#### 6) Iman

Iman adalah dasar dari hubungan seorang Kristen dengan Tuhan. Iman ini diwujudkan dalam kepercayaan penuh pada Tuhan dan pengendalian diri kepada-Nya dalam setiap aspek kehidupan. Ayat alkitab, Ibrani 11:1: "Iman adalah dasar dari segala sesuatu yang kita harapkan dan bukti dari segala sesuatu yang tidak kita lihat." 2

Korintus 5:7: "Sebab hidup kami ini adalah hidup karena percaya, bukan karena melihat."

##### 5. Integrasi nilai-nilai Kristiani dalam proses konseling holistik

Integrasi nilai-nilai Kristiani dalam konseling holistik adalah pendekatan yang menyatukan prinsip-prinsip iman Kristen dengan metode konseling yang berfokus pada penyembuhan seluruh aspek individu: fisik, mental, emosional, dan spiritual. Di bawah ini adalah beberapa nilai dasar Kristiani dan bagaimana setiap nilai dapat diintegrasikan dalam konseling holistik yaitu:

###### 1) Kasih (*Love*)

Kasih adalah landasan ajaran Kristiani dan merupakan inti dari pendekatan konseling. Dalam konseling, kasih berarti menerima klien tanpa syarat, memberikan perhatian, dan empati.

Integrasi dalam Konseling: Konselor Kristiani menunjukkan kasih melalui empati, mendengarkan tanpa menghakimi, dan memberikan dukungan emosional. Kasih yang ditunjukkan oleh konselor dapat membantu menciptakan ruang yang aman bagi klien untuk membuka diri dan mempercayai proses pemulihan.<sup>35</sup>

###### 2) Pengampunan (*Forgiveness*)

Pengampunan adalah kunci dalam ajaran Kristiani, baik pengampunan terhadap diri sendiri maupun orang lain. Banyak

---

<sup>35</sup> Larry Crabb, *Understanding People: Why We Long for Relationship* (Zondervan, 2013).

klien yang datang dengan beban emosional yang disebabkan oleh rasa bersalah atau ketidakmampuan untuk memaafkan.

Integrasi dalam Konseling: Pengampunan dilihat sebagai langkah penting dalam proses pemulihan emosional dan spiritual. Konselor membantu klien untuk memahami pentingnya pengampunan dalam proses penyembuhan dan bagaimana pengampunan dapat membawa kebebasan dari rasa sakit masa lalu.<sup>36</sup>

### 3) Iman dan Harapan (*Faith and Hope*)

Iman kepada Tuhan dan pengharapan akan masa depan yang lebih baik adalah aspek penting dalam kekristenan. Dalam konseling, iman dapat memberikan klien kekuatan untuk menghadapi tantangan dan mempercayai proses penyembuhan.

Integrasi dalam Konseling: Konselor mengajak klien untuk melihat ke masa depan dengan harapan, berdasarkan kepercayaan kepada Tuhan. Penggunaan doa dan refleksi spiritual dapat membantu memperkuat iman klien dan memberi mereka harapan baru.<sup>37</sup>

### 4) Kerendahan Hati (*Humility*)

Kerendahan hati dalam ajaran Kristiani menekankan pengakuan akan keterbatasan manusia dan ketergantungan kepada Tuhan.

---

<sup>36</sup>Gary. R. Collins, *Christian Counseling: A Comprehensive Guide* (Illinois, 2007). Hal.34

<sup>37</sup>Mark. R McMinn, *Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling* (Illinois, USA: Tyndale House Publishers, 2011). Hal.46

Dalam konseling, kerendahan hati melibatkan pengakuan bahwa kita memerlukan pertolongan untuk sembuh.

Integrasi dalam Konseling: Klien dibantu untuk melepaskan kontrol yang berlebihan dan menerima bahwa mereka tidak selalu bisa mengendalikan semua hal dalam hidup mereka. Dengan demikian, mereka diarahkan untuk mengandalkan Tuhan dan mengembangkan kepercayaan yang lebih dalam kepada-Nya.<sup>38</sup>

5) Pentingnya Komunitas dan Relasi (*Community and Relationships*)

Alkitab menekankan pentingnya komunitas yang mendukung dan relasi yang sehat. Relasi yang kuat dan komunitas yang mendukung dapat menjadi faktor utama dalam proses penyembuhan.

Integrasi dalam Konseling: Klien diajak untuk terlibat dalam komunitas gereja atau kelompok pendukung yang positif. Konselor juga mendorong klien untuk memperbaiki hubungan interpersonal yang rusak sebagai bagian dari proses penyembuhan.<sup>39</sup>

6) Identitas dalam Kristus (*Identity in Christ*)

Kristiani percaya bahwa identitas sejati seseorang ditemukan dalam Kristus. Banyak klien yang mengalami krisis identitas atau merasa tidak berharga memerlukan pemahaman baru tentang diri mereka sebagai ciptaan yang dikasihi oleh Tuhan.

---

<sup>38</sup> Siang-Yang Tan, *Counseling and Psychotherapy: A Christian Perspective* (Baker Academic, 2011). Hal.45

<sup>39</sup> Eric L Johnson, *Foundations for Soul Care: A Christian Psychology Proposal* (InterVarsity Press, 2010). Hal.98

Integrasi dalam Konseling: Konselor membantu klien menemukan kembali nilai dan identitas mereka dalam Kristus, bukan dalam kesuksesan duniawi atau penilaian orang lain. Ini memberikan dasar yang kokoh untuk mengatasi masalah harga diri rendah atau depresi.<sup>40</sup>

7) Doa dan Meditasi Firman Tuhan (Prayer and Meditation on Scripture)

Doa dan meditasi pada Firman Tuhan adalah alat penting dalam spiritualitas Kristen. Dalam konteks konseling, doa dapat memberikan kedamaian, bimbingan, dan kekuatan kepada klien.

Integrasi dalam Konseling: Konselor Kristiani dapat melibatkan doa dalam sesi konseling, baik dengan berdoa bersama klien atau mendorong klien untuk berdoa secara pribadi. Meditasi pada Firman Tuhan juga digunakan sebagai cara untuk menemukan ketenangan dan pencerahan dalam menghadapi masalah.<sup>41</sup>

Integrasi nilai-nilai Kristiani dalam konseling holistik memperkaya proses pemulihan dengan menekankan aspek spiritual, moral, dan emosional yang berasal dari iman Kristen. Pendekatan ini tidak hanya menyembuhkan secara psikologis, tetapi juga membawa klien kepada

---

<sup>40</sup>Neil T. Anderson, *Victory Over the Darkness: Realize the Power of Your Identity in Christ* (Baker Publishing Group, 1990). Hal.67

<sup>41</sup>Ibid. Hal.76

pemahaman yang lebih mendalam tentang diri mereka dan hubungan mereka dengan Tuhan.

### **C. Pergaulan Bebas**

#### **1. Defenisi pergaulan bebas**

Pergaulan bebas seringkali didefinisikan sebagai perilaku sosial yang melibatkan interaksi bebas tanpa batasan moral, agama, maupun norma sosial tertentu, terutama yang terkait dengan hubungan seksual di luar komitmen resmi seperti pernikahan. Para ahli memberikan perspektif yang berbeda mengenai konsep ini berdasarkan sudut pandang sosial, psikologis, dan budaya. Menurut Kartono, pergaulan bebas adalah segala bentuk interaksi sosial yang melanggar norma-norma sosial yang berlaku, terutama dalam hal seksualitas. Ini mencakup perilaku yang tidak sesuai dengan aturan moral, agama, dan adat istiadat setempat. Pergaulan bebas terjadi ketika individu mengabaikan norma sosial dan melibatkan diri dalam aktivitas yang tidak dibenarkan oleh masyarakat, terutama terkait dengan hubungan antara laki-laki dan perempuan.<sup>42</sup> Sarwono menyatakan bahwa pergaulan bebas adalah hubungan sosial yang dilakukan tanpa adanya kontrol atau pengawasan dari pihak-pihak yang seharusnya berperan, seperti keluarga atau sekolah. Hal ini dapat mengarah pada perilaku

---

<sup>42</sup>K. Kartono, *Patologi Sosial 2: Kenakalan Remaja* (PT Raja Grafindo Persada, 2002). Hal.76

yang menyimpang dari norma-norma yang diterima secara umum, termasuk perilaku seksual yang bebas.<sup>43</sup> Sarlito mengartikan pergaulan bebas sebagai hubungan sosial yang bersifat intim antara laki-laki dan perempuan yang terjadi tanpa adanya ikatan resmi, seperti pernikahan. Hal ini sering dianggap sebagai perilaku yang menyimpang, terutama jika mengabaikan nilai-nilai agama dan etika yang berlaku dalam masyarakat.<sup>44</sup>

Dari defenisi di atas dapat disimpulkan bahwa Pergaulan bebas merupakan perilaku sosial yang melibatkan interaksi tanpa batasan moral, agama, atau norma sosial, terutama terkait dengan hubungan seksual di luar komitmen resmi seperti pernikahan. Para ahli menyoroti bahwa pergaulan bebas adalah bentuk interaksi yang melanggar norma-norma sosial dan agama, sering kali tanpa pengawasan pihak berwenang seperti keluarga atau sekolah, yang dapat menyebabkan perilaku menyimpang. Ini juga dianggap sebagai hubungan intim antara laki-laki dan perempuan tanpa ikatan resmi, yang bertentangan dengan nilai agama dan etika.

## **2. Faktor penyebab pergaulan bebas**

Pergaulan bebas adalah masalah sosial yang sering terjadi, terutama di kalangan remaja dan pemuda. Banyak faktor yang dapat

---

<sup>43</sup>S. W Sarwono, *Psikologi Remaja* (Rajawali Pers, 2011). Hal.78

<sup>44</sup>Ibid. Hal.81

menyebabkan pergaulan bebas, yang berkaitan dengan aspek psikologis, sosial, ekonomi, dan budaya. Berikut adalah beberapa faktor utama penyebab pergaulan bebas yaitu:

1) Pengaruh Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial memainkan peran besar dalam pembentukan perilaku individu. Teman sebaya dan kelompok pergaulan sering kali menjadi faktor dominan yang mempengaruhi perilaku seseorang, termasuk dalam hal pergaulan bebas. Ketika seseorang berada di lingkungan yang mendukung perilaku bebas tanpa batasan moral atau etika, mereka cenderung mengikuti pola perilaku yang sama.<sup>45</sup>

2) Krisis Identitas dan Ketidakstabilan Emosi

Remaja berada dalam tahap pencarian jati diri, dan mereka sering kali mengalami krisis identitas. Ketidakpastian mengenai nilai-nilai dan identitas diri dapat menyebabkan mereka mencari pengakuan dari lingkungan luar, termasuk dalam bentuk pergaulan bebas. Selain itu, ketidakstabilan emosi selama masa remaja juga dapat memicu tindakan yang impulsif, termasuk terlibat dalam pergaulan bebas.<sup>46</sup>

3) Kurangnya Pengawasan Orang Tua

Kurangnya perhatian dan pengawasan dari orang tua dapat menjadi faktor penting yang menyebabkan pergaulan bebas. Ketika orang tua

---

<sup>45</sup>Ibid. Hal.92

<sup>46</sup> E. B Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 1980). Hal.78

tidak memberikan bimbingan yang cukup atau terlalu sibuk dengan urusan pribadi, anak-anak dapat mencari pelarian dan mendapatkan pengaruh dari luar, termasuk dari teman sebaya yang mungkin mempromosikan pergaulan bebas.<sup>47</sup>

#### 4) Paparan Media yang Tidak Terbatas

Paparan media, terutama media sosial, film, musik, dan internet, dapat menjadi faktor yang mempengaruhi perilaku pergaulan bebas. Media yang mempromosikan gaya hidup bebas dan kebebasan seksual sering kali mempengaruhi remaja untuk meniru perilaku tersebut. Selain itu, akses yang mudah terhadap konten pornografi juga berkontribusi pada peningkatan perilaku pergaulan bebas.<sup>48</sup>

#### 5) Pendidikan Moral dan Agama yang Lemah

Pendidikan moral dan agama memiliki peran penting dalam membentuk perilaku individu. Ketika pendidikan ini lemah, baik di rumah maupun di sekolah, remaja kurang memiliki dasar nilai-nilai moral yang kuat, sehingga lebih mudah terpengaruh oleh perilaku menyimpang, termasuk pergaulan bebas.<sup>49</sup>

#### 6) Keterbatasan Pengetahuan tentang Seksualitas

Kurangnya pengetahuan tentang seksualitas yang benar dapat membuat remaja rentan terhadap pergaulan bebas. Pendidikan seks

---

<sup>47</sup>J. W Santrock, *Adolescence* (McGraw-Hill, 2003). Hal.87

<sup>48</sup> A Bandura, *Social Learning Theory* (Prentice-Hall, 1977). Hal.54

<sup>49</sup> E Koeswara, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: PT Eresco, 1991). Hal.65

yang tidak memadai, baik dari keluarga maupun sekolah, membuat remaja mencari informasi dari sumber yang tidak tepat, seperti teman sebaya atau internet, yang sering kali menyesatkan.<sup>50</sup>

#### 7) Pengaruh Budaya dan Gaya Hidup Modern

Gaya hidup modern yang semakin mengedepankan kebebasan individu sering kali tidak diimbangi dengan pemahaman yang benar tentang tanggung jawab. Budaya yang menekankan kebebasan tanpa batas dapat mendorong remaja untuk terlibat dalam pergaulan bebas, terutama jika mereka tidak dibekali dengan nilai-nilai moral yang kuat.<sup>51</sup>

Dapat disimpulkan bahwa faktor utama penyebab pergaulan bebas mencakup pengaruh lingkungan sosial, krisis identitas, ketidakstabilan emosi, kurangnya pengawasan orang tua, serta paparan media yang mempromosikan gaya hidup bebas. Lemahnya pendidikan moral dan agama, keterbatasan pengetahuan tentang seksualitas, serta budaya modern yang menekankan kebebasan tanpa tanggung jawab turut memperparah kondisi ini, membuat remaja lebih rentan terhadap perilaku menyimpang.

---

<sup>50</sup>Ibid. Hal.34

<sup>51</sup>Ibid. Hal.54

### 3. Dampak pergaulan bebas

Pergaulan bebas, terutama di kalangan remaja, dapat memberikan dampak negatif yang luas dan kompleks. Dampak ini dapat mempengaruhi individu secara fisik, psikologis, sosial, dan moral. Berikut adalah beberapa dampak utama pergaulan bebas:

#### 1) Kesehatan Fisik

Pergaulan bebas meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, terutama penyakit menular seksual (PMS) seperti HIV/AIDS, gonore, dan sifilis. Aktivitas seksual yang tidak aman dapat mengakibatkan konsekuensi kesehatan serius yang tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada masyarakat secara keseluruhan.<sup>52</sup>

#### 2) Kehamilan Tidak Diinginkan

Kehamilan di luar nikah adalah salah satu konsekuensi langsung dari pergaulan bebas. Hal ini sering kali mengarah pada masalah sosial, seperti stigmatisasi, aborsi, atau pengasuhan anak yang tidak memadai.<sup>53</sup>

#### 3) Masalah Psikologis

Pergaulan bebas dapat menyebabkan masalah psikologis, seperti stres, depresi, dan rendahnya harga diri. Ketidakpastian emosional

---

<sup>52</sup>S. Lestari, 'Dampak Pergaulan Bebas Pada Kesehatan Reproduksi Remaja', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2021.

<sup>53</sup>I. Setiawan, 'Dampak Sosial Dari Kehamilan Tidak Diinginkan Pada Remaja', *Jurnal Pendidikan Dan Kesehatan*, 2019.

yang muncul dari hubungan yang tidak stabil dapat memicu gangguan mental.<sup>54</sup>

#### 4) Degradasi Nilai Moral

Pergaulan bebas sering kali menyebabkan penurunan nilai-nilai moral dan etika dalam masyarakat. Ketika norma-norma sosial diabaikan, perilaku menyimpang menjadi lebih umum dan diterima, yang dapat mengubah persepsi masyarakat tentang hubungan dan komitmen.<sup>55</sup>

#### 5) Keterasingan Sosial

Individu yang terlibat dalam pergaulan bebas sering mengalami keterasingan sosial. Mereka mungkin menghadapi stigma dan penolakan dari keluarga atau masyarakat, yang dapat membuat mereka merasa terisolasi.<sup>56</sup>

#### 6) Peningkatan Tingkat Perceraian

Pergaulan bebas yang terjadi sebelum atau setelah pernikahan dapat mengurangi komitmen pasangan, yang sering kali mengarah pada peningkatan tingkat perceraian.<sup>57</sup>

#### 7) Pengaruh Terhadap Generasi Muda

---

<sup>54</sup> F. Rahman, 'Dampak Psikologis Pergaulan Bebas Terhadap Remaja', *Jurnal Psikologi*, 2020. Hal.56

<sup>55</sup> Z. Anwar, 'Pergaulan Bebas Dan Penurunan Nilai Moral Di Kalangan Remaja', *Jurnal Sosiolog*, 2021. Hal.45

<sup>56</sup> S. Budi, 'Stigma Sosial Dan Keterasingan Remaja Dalam Pergaulan Bebas', *Jurnal Ilmu Sosial*, 2022. Hal.98

<sup>57</sup> D. Haryanto, 'Pergaulan Bebas Dan Dampaknya Terhadap Stabilitas Pernikahan', *Jurnal Keluarga Sejahtera*, 2020. Hal.72

Generasi muda yang terpapar pergaulan bebas dapat menginternalisasi perilaku ini, menciptakan siklus berkelanjutan dari perilaku menyimpang di masa depan.<sup>58</sup>

Pergaulan bebas memiliki dampak negatif yang signifikan, mulai dari kesehatan fisik, psikologis, hingga nilai-nilai sosial dan moral dalam masyarakat. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan kesadaran yang lebih besar mengenai dampak pergaulan bebas serta tindakan pencegahan yang efektif melalui pendidikan dan keterlibatan masyarakat.

#### **1. Peran konseling dalam mencegah dan menangani pergaulan bebas**

Konseling memiliki peran penting dalam mencegah dan menangani pergaulan bebas, terutama di kalangan remaja. Melalui pendekatan yang holistik dan berbasis nilai, konseling dapat membantu individu memahami risiko pergaulan bebas dan mengembangkan keterampilan untuk membuat keputusan yang lebih baik. Berikut adalah beberapa peran konseling:

##### 1) Pendidikan dan Kesadaran

Konselor dapat memberikan pendidikan tentang risiko yang terkait dengan pergaulan bebas, termasuk penyakit menular seksual, kehamilan tidak diinginkan, dan dampak psikologis. Pendidikan

---

<sup>58</sup>R. Sari, 'Pergaulan Bebas Dan Pengaruhnya Terhadap Generasi Muda', *Jurnal Pendidikan Sosial*, 2023. Hal.87

yang tepat dapat membantu remaja membuat keputusan yang lebih informasional.<sup>59</sup>

## 2) Pengembangan Keterampilan Sosial

Konseling dapat membantu remaja mengembangkan keterampilan sosial dan komunikasi yang sehat. Keterampilan ini penting untuk membangun hubungan yang positif dan menghindari pergaulan yang tidak sehat.<sup>60</sup>

## 3) Pemberian Dukungan Emosional

Konselor dapat memberikan dukungan emosional kepada remaja yang mungkin merasa tertekan atau bingung dalam menghadapi tekanan dari teman sebaya. Dengan dukungan yang tepat, remaja dapat belajar untuk mengatasi stres dan membuat keputusan yang lebih baik.<sup>61</sup>

## 4) Pendekatan Holistik

Konseling holistik memperhatikan aspek fisik, emosional, dan spiritual dari individu. Dengan memahami kebutuhan dan nilai-nilai remaja, konselor dapat memberikan pendekatan yang lebih komprehensif untuk mencegah pergaulan bebas.<sup>62</sup>

---

<sup>59</sup>S. Lestari, 'Peran Konseling Dalam Pendidikan Seksual Untuk Remaja', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2021. Hal.56

<sup>60</sup>F Rahman, 'Keterampilan Sosial Dalam Konseling Untuk Remaja', *Jurnal Psikologi*, 2020. Hal.98

<sup>61</sup>R Sari, 'Dukungan Emosional Dalam Konseling Untuk Remaja', *Jurnal Pendidikan Sosial*, 2023. Hal.76

<sup>62</sup>Z Anwar, 'Pendekatan Holistik Dalam Konseling Remaja', *Jurnal Sosiologi*, 2021. Hal.65

5) Fasilitasi Diskusi dan Refleksi

Konselor dapat memfasilitasi diskusi tentang nilai-nilai, norma, dan keputusan hidup. Melalui refleksi, remaja dapat memahami lebih dalam tentang diri mereka dan membuat keputusan yang lebih bijaksana terkait pergaulan.<sup>63</sup>

6) Kerjasama dengan Orang Tua dan Sekolah

Konselor dapat berperan sebagai penghubung antara remaja, orang tua, dan sekolah. Dengan melibatkan orang tua dalam proses konseling, konselor dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung untuk pencegahan pergaulan bebas.<sup>64</sup>

7) Penyediaan Sumber Daya dan Informasi

Konselor dapat membantu remaja mengakses sumber daya yang relevan, termasuk informasi tentang kesehatan reproduksi, layanan kesehatan, dan kelompok dukungan. Akses ini penting untuk membantu remaja mengambil keputusan yang lebih baik.<sup>65</sup>

Peran konseling dalam mencegah dan menangani pergaulan bebas sangat penting. Melalui pendidikan, pengembangan keterampilan, dukungan emosional, dan pendekatan holistik, konseling dapat membantu remaja membuat keputusan yang lebih baik dan menghindari risiko

---

<sup>63</sup>S. Budi, 'Refleksi Diri Dalam Konseling Remaja', *Jurnal Ilmu Sosial*, 2022. Hal.90

<sup>64</sup>D. Haryanto, 'Peran Konselor Dalam Melibatkan Orang Tua Dalam Proses Konseling', *Jurnal Keluarga Sejahtera*, 2020. Hal.79

<sup>65</sup>I. Setiawan, 'Akses Sumber Daya Dalam Konseling Remaja', *Jurnal Pendidikan Dan Kesehatan*, 2019. Hal.29

pergaulan bebas. Kolaborasi dengan orang tua dan sekolah serta penyediaan sumber daya yang memadai juga menjadi kunci untuk mendukung upaya ini.

#### **D. Konseling Holistik Bagi Generasi Muda**

##### **1. Pendekatan holistik dalam mitigasi pergaulan bebas**

Pendekatan holistik dalam mitigasi pergaulan bebas melibatkan penanganan masalah secara menyeluruh yang meliputi aspek fisik, emosional, sosial, mental, dan spiritual. Pendekatan ini bertujuan tidak hanya menghentikan perilaku negatif tetapi juga memperbaiki kesejahteraan individu secara keseluruhan dan menciptakan lingkungan yang mendukung. Komponen Pendekatan Holistik dalam Mitigasi Pergaulan Bebas yaitu:

###### **1) Pendidikan Seksual Komprehensif**

Pendidikan seksual yang komprehensif bertujuan memberikan informasi yang akurat dan menyeluruh mengenai kesehatan reproduksi, serta dampak fisik dan psikologis dari pergaulan bebas. Pendidikan ini mencakup pengajaran tentang hubungan yang sehat, risiko kehamilan di luar nikah, serta penularan penyakit seksual. Pendekatan ini juga mencakup penyisipan nilai-nilai moral dan

spiritual agar remaja dapat membuat keputusan yang bertanggung jawab.<sup>66</sup>

## 2) Pendekatan Emosional dan Psikologis

Aspek emosional dan psikologis dalam pendekatan holistik membantu remaja memahami dan mengelola emosi mereka, seperti tekanan dari teman sebaya yang mungkin mengarah pada pergaulan bebas. Konseling dan terapi juga menjadi bagian penting dalam membantu mereka yang sudah terlibat untuk menemukan solusi psikologis dan emosional.<sup>67</sup>

## 3) Pengembangan Karakter dan Nilai

Penanaman nilai-nilai moral, agama, dan etika dalam diri remaja merupakan bagian penting dari pendekatan holistik. Pengembangan karakter yang meliputi pengendalian diri, tanggung jawab, dan penghormatan terhadap diri sendiri serta orang lain akan membantu remaja menghindari pergaulan bebas.<sup>68</sup>

## 4) Pendekatan Sosial dan Lingkungan

Lingkungan sosial yang mendukung adalah faktor penting dalam mencegah pergaulan bebas. Keterlibatan remaja dalam kegiatan positif seperti olahraga, seni, atau aktivitas keagamaan dapat

---

<sup>66</sup>J. W Santrock, *Life-Span Development* (New York: McGraw-Hill, 2011). Hal.57

<sup>67</sup>M. Smetana, J. G., & Villalobos, 'Social Cognitive Development and Adolescent Decision Making About Health Risk Behaviors', *Developmental Psychology*, 2009. Hal.68

<sup>68</sup>T. Lickona, *Character Matters: How to Help Our Children Develop Good Judgment, Integrity, and Other Essential Virtues* (New York: Touchstone, 2004). Hal.45

mengalihkan perhatian dari pergaulan yang tidak sehat. Interaksi dengan teman sebaya yang positif juga memberikan dukungan moral.<sup>69</sup>

#### 5) Pendekatan Spiritual

Pendekatan spiritual menekankan pentingnya hubungan dengan Tuhan atau agama dalam menentukan arah hidup seseorang. Melibatkan nilai-nilai spiritual dapat membantu remaja menemukan makna hidup dan merasa lebih bertanggung jawab atas tindakan mereka.<sup>70</sup>

#### 6) Penguatan Dukungan Keluarga

Keluarga memainkan peran utama dalam membentuk perilaku remaja. Komunikasi yang baik antara orang tua dan anak sangat penting dalam mengurangi risiko pergaulan bebas. Orang tua harus diberikan edukasi tentang perkembangan remaja agar mereka dapat memberikan bimbingan yang tepat.<sup>71</sup>

#### 7) Intervensi Komunitas

Komunitas dapat menjadi agen perubahan melalui program-program dukungan bagi remaja. Misalnya, sekolah, gereja, dan organisasi sosial dapat menyediakan ruang bagi remaja untuk

---

<sup>69</sup>J. H Johnson, R. W., & Laub, *Social and Developmental Aspects of Juvenile Delinquency* (New York: Springer, 2006). Hal.76

<sup>70</sup>K. I Pargament, *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred* (New York: Guilford Press, 2007). Hal.83

<sup>71</sup> D Baumrind, *The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use* (Journal of Early Adolescence, 1991). Hal.34

belajar, berkumpul, dan berbagi pengalaman dalam lingkungan yang aman dan positif.<sup>72</sup>

Pendekatan holistik dalam mitigasi pergaulan bebas adalah strategi yang menyeluruh, melibatkan intervensi di berbagai aspek kehidupan remaja seperti pendidikan seksual, dukungan emosional, pengembangan karakter, dukungan keluarga, dan keterlibatan komunitas. Masing-masing aspek ini berperan penting dalam menciptakan keseimbangan dalam kehidupan remaja sehingga mereka dapat menghindari perilaku yang berisiko.

### **1. Pendekatan spesifik konseling holistik untuk generasi muda**

Pendekatan konseling holistik untuk generasi muda menekankan pendekatan menyeluruh yang mempertimbangkan aspek fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual. Konseling ini bertujuan membantu remaja menghadapi tantangan hidup secara seimbang dan terpadu, serta memberi mereka alat untuk mengembangkan potensi secara maksimal dalam berbagai aspek kehidupan. Pendekatan spesifik untuk konseling holistik bagi generasi muda yaitu:

#### 1) Pendekatan fisik

Konseling holistik memperhatikan kesehatan fisik remaja karena tubuh yang sehat mendukung kesehatan mental dan emosional.

Konselor dapat mengajak remaja untuk menerapkan gaya hidup

---

<sup>72</sup> R. D Putnam, *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community* (New York: Simon & Schuster, 2000). Hal.54

sehat melalui pola makan yang baik, tidur yang cukup, dan olahraga rutin. Kesehatan fisik yang baik juga dapat mengurangi stres dan meningkatkan energi untuk menghadapi tantangan hidup.<sup>73</sup>

## 2) Pendekatan mental dan kognitif

Konseling holistik membantu remaja mengembangkan keterampilan kognitif seperti kemampuan berpikir kritis, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah. Remaja diajarkan untuk memahami pola pikir mereka, mengenali pikiran negatif, dan mengubahnya menjadi positif. Pendekatan ini juga melibatkan pengembangan keterampilan belajar dan konsentrasi.<sup>74</sup>

## 3) Pendekatan emosional

Dalam konseling holistik, perhatian terhadap keseimbangan emosional sangat penting. Konselor membantu remaja mengenali dan mengelola emosi mereka, terutama dalam menghadapi stres, kecemasan, dan depresi. Teknik-teknik seperti mindfulness, meditasi, dan terapi relaksasi sering kali digunakan untuk membantu remaja mengatasi emosi negatif.<sup>75</sup>

---

<sup>73</sup>M. W. Green, L. W., & Kreuter, *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach* (New York: McGraw-Hill, 2005). Hal.76

<sup>74</sup>A. Bandura, *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986). Hal.65

<sup>75</sup>D. Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (New York: Bantam Books, 1995). Hal.42

#### 4) Pendekatan sosial

Aspek sosial dalam konseling holistik membantu remaja mengembangkan keterampilan sosial yang baik, seperti komunikasi yang efektif, empati, dan membangun hubungan yang sehat. Konseling ini juga mengajak remaja untuk melihat pentingnya dukungan sosial dari teman, keluarga, dan komunitas dalam perkembangan mereka.<sup>76</sup>

#### 5) Pendekatan spritual

Pendekatan spiritual dalam konseling holistik memberikan ruang bagi remaja untuk mengeksplorasi keyakinan mereka, baik yang bersifat religius maupun non-religius. Dengan memahami dan mengintegrasikan aspek spiritual dalam kehidupan sehari-hari, remaja dapat menemukan makna hidup yang lebih mendalam dan membangun rasa tujuan yang kuat.<sup>77</sup>

#### 6) Pengembangan karakter dan nilai

Konseling holistik juga berfokus pada pengembangan karakter, termasuk nilai-nilai seperti integritas, rasa hormat, dan tanggung jawab. Konselor membantu remaja menginternalisasi nilai-nilai ini

---

<sup>76</sup>U Bronfenbrenner, *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979). Hal.76

<sup>77</sup>Ibid. Hal.37

sehingga mereka dapat membuat keputusan yang etis dan bertanggung jawab dalam kehidupan mereka.<sup>78</sup>

7) Pendekatan lingkungan dan budaya

Pendekatan holistik juga mempertimbangkan konteks budaya dan lingkungan tempat remaja tumbuh. Pemahaman tentang pengaruh budaya terhadap nilai-nilai, perilaku, dan pandangan hidup remaja sangat penting dalam konseling. Konselor holistik akan bekerja dengan remaja untuk memahami dinamika ini dan membantu mereka menavigasi tantangan sosial atau budaya yang mungkin dihadapi.<sup>79</sup>

8) Teknik meditasi dan mindfulness

Dalam konseling holistik, meditasi dan mindfulness sering digunakan untuk membantu remaja fokus pada saat ini dan mengurangi kecemasan serta stres. Teknik-teknik ini membantu dalam mengatur pikiran dan emosi, serta meningkatkan kesejahteraan keseluruhan.<sup>80</sup>

Pendekatan spesifik konseling holistik untuk generasi muda mencakup berbagai aspek yang saling berkaitan seperti fisik, mental, emosional, sosial, spiritual, dan karakter. Setiap aspek ini membantu

---

<sup>78</sup>Ibid. Hal.54

<sup>79</sup>D. Sue, D. W., & Sue, *Counseling the Culturally Diverse: Theory and Practice (6th Ed.)* (Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2012). Hal.68

<sup>80</sup>J Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (New York: Delta, 1990). Hal.65

remaja menghadapi tantangan hidup secara menyeluruh dan terpadu, mempersiapkan mereka untuk kehidupan yang seimbang dan bermakna.

## **2. Dampak konseling holistik pada pembentukan karakter dan mental generasi muda**

Konseling holistik adalah pendekatan yang memandang individu sebagai satu kesatuan yang utuh, dengan memperhatikan aspek fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual. Bagi generasi muda, pendekatan ini tidak hanya bermanfaat dalam membantu mereka mengatasi masalah yang dihadapi, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan dalam pembentukan karakter dan kesehatan mental mereka. Berikut ini adalah beberapa dampak positif konseling holistik dalam konteks pembentukan karakter dan mental generasi muda:

### 1) Penguatan nilai-nilai moral dan etika

Konseling holistik membantu remaja mengembangkan nilai-nilai moral yang kuat seperti integritas, tanggung jawab, dan rasa hormat. Dengan memberikan perhatian pada pengembangan karakter, konselor dapat membantu generasi muda mengenali dan memahami pentingnya hidup berdasarkan prinsip-prinsip moral yang baik. Proses ini dilakukan dengan melibatkan refleksi diri, pengenalan nilai-nilai keluarga, budaya, serta pemahaman etika sosial. Dampaknya: Membangun sikap tanggung jawab dan integritas pribadi, mendorong rasa hormat terhadap diri sendiri dan orang lain

dan mengembangkan kemampuan untuk membuat keputusan yang etis.<sup>81</sup>

2) Peningkatan kesehatan mental dan pengelolaan emosi

Konseling holistik membantu generasi muda memahami dan mengelola emosi mereka. Dengan teknik-teknik seperti mindfulness, terapi kognitif, dan meditasi, remaja diajarkan cara menghadapi stres, kecemasan, dan depresi secara efektif. Konselor holistik juga berfokus pada keseimbangan mental, membantu remaja memprioritaskan kesejahteraan emosional mereka. Dampaknya: Mengurangi gejala kecemasan dan depresi, meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi negatif seperti marah, sedih, atau frustrasi dan mendorong ketenangan batin dan peningkatan kebahagiaan keseluruhan.<sup>82</sup>

3) Peningkatan rasa percaya diri dan harga diri

Pendekatan holistik membantu remaja untuk menerima dan mencintai diri mereka sendiri. Konselor memberikan panduan untuk mengatasi keraguan diri dan mengembangkan sikap positif terhadap potensi mereka. Dukungan ini membangun harga diri remaja dan memberikan mereka rasa percaya diri yang lebih besar dalam menghadapi tantangan. Dampaknya: Meningkatkan rasa percaya diri

---

<sup>81</sup>Ibid. Hal.28

<sup>82</sup>Ibid. Hal.54

dan keberanian untuk mencoba hal-hal baru, membantu remaja menghadapi tekanan sosial dengan lebih baik. Dan mengembangkan pandangan diri yang lebih positif dan sehat.<sup>83</sup>

#### 4) Pengembangan keterampilan sosial dan interpersonal

Konseling holistik juga memfokuskan perhatian pada keterampilan sosial remaja. Konselor membantu mereka belajar cara berkomunikasi dengan baik, memahami perspektif orang lain, dan membangun hubungan yang sehat. Keterampilan ini sangat penting untuk kehidupan sosial dan profesional di masa depan. Dampaknya: Meningkatkan kemampuan komunikasi dan resolusi konflik, mengembangkan empati dan toleransi terhadap orang lain dan membantu membangun dan mempertahankan hubungan yang sehat dan bermakna.<sup>84</sup>

#### 5) Pengembangan ketahanan mental (resilience)

Melalui pendekatan holistik, generasi muda diajarkan untuk menjadi lebih tangguh dalam menghadapi kegagalan dan tantangan hidup. Konseling ini memberikan alat dan strategi untuk mengatasi rasa frustrasi, ketidakberdayaan, dan kekecewaan. Remaja yang memperoleh ketahanan mental mampu bangkit kembali dari berbagai kesulitan hidup. Dampaknya: Meningkatkan kemampuan

---

<sup>83</sup>Ibid. Hal.43

<sup>84</sup>Ibid. Hal.68

dalam menghadapi kesulitan dan tekanan, membantu remaja mengembangkan pola pikir yang lebih fleksibel dan adaptif dan mengajarkan cara untuk belajar dari kegagalan dan melihat peluang dalam tantangan.<sup>85</sup>

6) Keseimbangan spritual dan rasa tujuan hidup

Pendekatan holistik mengakui pentingnya aspek spritual dalam kehidupan individu. Konseling ini membantu remaja mengeksplorasi spritualitas mereka, baik yang berbasis agama atau keyakinan lainnya, untuk menemukan makna dan tujuan hidup yang lebih besar. Konselor membantu mereka terhubung dengan nilai-nilai spritual yang dapat menjadi dasar yang kuat dalam menghadapi tantangan kehidupan. Dampaknya: Membantu remaja menemukan makna dan tujuan hidup, memberikan rasa kedamaian batin dan kepuasan hidup yang lebih mendalam dan menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri dan dunia di sekitar.<sup>86</sup>

7) Pengembangan keseimbangan hidup secara keseluruhan

Pendekatan holistik menekankan keseimbangan antara berbagai aspek kehidupan seperti kesehatan fisik, kesejahteraan emosional, hubungan sosial, dan pertumbuhan spritual. Remaja diajarkan untuk menghargai pentingnya keseimbangan ini dan menjaga harmoni di

---

<sup>85</sup>A. S Masten, *Ordinary Magic: Resilience Processes in Development* (American Psychologist, 2001). Hal.76

<sup>86</sup>Ibid. Hal.63

berbagai bidang kehidupan mereka. Dampaknya: Membantu remaja memahami pentingnya menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi, akademis, dan sosial, mendorong gaya hidup sehat dan seimbang secara keseluruhan dan mengurangi risiko stres berlebihan dan burnout pada usia muda.<sup>87</sup>

### **3. Tujuan konseling holistik bagi generasi muda**

Konseling holistik berfokus pada pendekatan menyeluruh yang mencakup aspek fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual individu. Bagi generasi muda, konseling ini bertujuan untuk mengembangkan kesejahteraan yang seimbang di berbagai aspek kehidupan, sehingga mereka mampu menghadapi tantangan perkembangan diri dan lingkungan dengan lebih baik. Berikut adalah penjelasan mengenai tujuan konseling holistik bagi generasi muda yaitu:

#### **1) Membantu pembentukan identitas diri yang sehat**

Konseling holistik membantu generasi muda menemukan dan membentuk identitas diri yang kuat dan sehat. Dengan memahami berbagai aspek diri mereka, termasuk potensi, nilai, dan minat pribadi, remaja dapat berkembang dengan pemahaman diri yang lebih baik. Ini akan membantu mereka menjalani hidup dengan keyakinan yang lebih besar dalam pilihan-pilihan mereka. Tujuan:

---

<sup>87</sup>J. Kabat-Zinn, *Ull Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (Dell Publishing, 1990). Hal.67

Membantu remaja memahami siapa diri mereka sebenarnya, mendorong pembentukan identitas yang sehat dan autentik dan memperkuat kepercayaan diri dalam membuat keputusan hidup.<sup>88</sup>

2) Meningkatkan kesejahteraan sosial

Salah satu tujuan utama konseling holistik adalah membantu remaja mengelola dan memahami emosi mereka. Pendekatan ini menekankan pentingnya kesejahteraan emosional untuk mencapai keseimbangan hidup secara keseluruhan. Konselor bekerja dengan remaja untuk mengenali dan merespon emosi dengan cara yang sehat, sehingga mereka dapat mengatasi stres, kecemasan, dan konflik emosional lainnya. Tujuan: Membantu remaja mengelola emosi secara sehat, mengajarkan cara menghadapi stres dan kecemasan dan membangun stabilitas emosional yang diperlukan untuk menjalani kehidupan dengan penuh percaya diri.<sup>89</sup>

3) Meningkatkan keterampilan sosial dan hubungan interpersonal

Konseling holistik berusaha untuk memperbaiki keterampilan sosial remaja sehingga mereka dapat membangun hubungan interpersonal yang sehat. Generasi muda sering kali menghadapi tantangan dalam hubungan dengan keluarga, teman, dan masyarakat. Konseling holistik membantu mereka memahami dinamika sosial dan

---

<sup>88</sup>E. H Erikson, *Identity: Youth and Crisis* (New York: W. W. Norton & Company, 1968). Hal.74

<sup>89</sup>Ibid. Hal.60

membekali mereka dengan keterampilan komunikasi yang efektif, empati, dan resolusi konflik. Tujuan: Mengembangkan keterampilan komunikasi yang baik, membangun kemampuan untuk bekerja sama dan berempati dengan orang lain dan meningkatkan kemampuan dalam menjaga hubungan yang sehat dan positif.<sup>90</sup>

4) Mendorong keseimbangan spritual dan nilai hidup

Konseling holistik memberikan perhatian pada aspek spritual dalam kehidupan remaja, membantu mereka menemukan makna dan tujuan hidup. Keseimbangan spritual dapat mencakup keyakinan religius atau spritualitas non-religius yang memberi rasa tujuan dan arah hidup. Ini sangat penting bagi remaja yang mencari pemahaman lebih dalam tentang hidup dan masa depan mereka. Tujuan: Membantu remaja menemukan makna hidup yang lebih dalam, mendorong pengembangan nilai-nilai spritual yang kuat dan memberikan rasa tujuan dan arah dalam kehidupan sehari-hari.<sup>91</sup>

5) Meningkatkan ketahanan mental

Tujuan penting lain dari konseling holistik adalah membangun ketahanan mental pada generasi muda, sehingga mereka mampu menghadapi kesulitan hidup dengan sikap positif. Konseling ini memberikan alat dan strategi untuk mengatasi kegagalan, frustrasi,

---

<sup>90</sup>Ibid. Hal.43

<sup>91</sup>Ibid. Hal.78

dan tantangan dengan lebih baik. Dengan ketahanan mental, remaja dapat bangkit kembali dari kegagalan dan terus berkembang. Tujuan: Meningkatkan kemampuan untuk mengatasi tantangan dan kegagalan, membantu remaja mengembangkan pola pikir positif dalam menghadapi rintangan dan membangun sikap mental yang tangguh untuk bertahan dalam situasi sulit.<sup>92</sup>

6) Memfasilitasi pengembangan potensi diri

Konseling holistik berusaha memfasilitasi pengembangan potensi diri yang maksimal bagi remaja. Pendekatan ini membantu mereka mengenali bakat, minat, dan kemampuan mereka, serta memberikan arahan untuk mengembangkan potensi tersebut. Konselor membantu remaja untuk memfokuskan diri pada tujuan jangka panjang yang realistis dan bermakna. Tujuan: membantu remaja menemukan dan mengembangkan potensi pribadi, mendorong peningkatan bakat dan kemampuan yang dimiliki dan membimbing remaja untuk mencapai tujuan hidup yang realistis dan sesuai minat.<sup>93</sup>

7) Pengembangan pola pikir kritis dan pengambilan keputusan yang baik

Konseling holistik mengajarkan keterampilan berpikir kritis yang membantu remaja dalam membuat keputusan yang lebih baik.

---

<sup>92</sup>Ibid. Hal.95

<sup>93</sup>A.H Maslow, *A Theory of Human Motivation* (Lulu.Com, 1943). Hal.36

Pendekatan ini menekankan pengembangan kemampuan untuk menganalisis situasi, mempertimbangkan berbagai pilihan, dan membuat keputusan yang bertanggung jawab berdasarkan pemahaman yang mendalam. Tujuan: Membantu remaja mengembangkan keterampilan berpikir kritis, mendorong pengambilan keputusan yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari dan mengajarkan analisis risiko dan konsekuensi dari setiap pilihan yang diambil.<sup>94</sup>

#### 8) Membangun gaya hidup seimbang dan sehat

Pendekatan holistik menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek fisik, emosional, mental, dan sosial dalam kehidupan sehari-hari. Konseling ini membantu generasi muda mengembangkan kebiasaan sehat yang mencakup olahraga, pola makan yang baik, serta manajemen waktu yang efektif. Gaya hidup seimbang akan mendukung kesejahteraan keseluruhan remaja. Tujuan: Membantu remaja mengembangkan gaya hidup sehat, mengajarkan pentingnya keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental dan membantu remaja memahami bagaimana kebiasaan sehat mendukung kesuksesan jangka panjang.<sup>95</sup>

---

<sup>94</sup>Ibid. Hal.65

<sup>95</sup>Ibid. Hal.78

Konseling holistik memiliki berbagai tujuan penting dalam pembentukan karakter dan kesejahteraan mental generasi muda. Dengan pendekatan yang menyeluruh, konseling ini tidak hanya membantu remaja mengatasi masalah-masalah mereka, namun mereka juga dibekali dengan keterampilan dan wawasan yang diperlukan untuk mencapai hidup yang seimbang, bermakna, dan penuh potensi.