

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Pastoral Konseling

1. Definisi Pastoral Konseling

Secara etimologis, kata pastoral bersumber dari bahasa Latin yaitu *pastor*, yang mempunyai arti “gembala”. Sedangkan akar kata dasarnya dalam bahasa Yunani, yaitu *poimen*.¹² Sedikit berbeda, konseling dalam bahasa Inggris, disebut “*to counsel*” yang secara harafiah artinya “memberi arahan”.¹³ Berdasarkan perbandingan tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling pastoral adalah suatu bentuk bimbingan yang diberikan oleh hamba Tuhan dengan tujuan tidak hanya untuk mengurangi penderitaan konseli, tetapi juga untuk memberdayakan mereka.

Definisi lain mengatakan pastoral konseling merupakan suatu bentuk dialog terapeutik (pemulihan) yang terjadi antara konselor dengan konseli, dengan tujuan membimbing dan membantu konseli ke dalam percakapan yang ideal dan memungkinkan pengenalan dan proses konseli memahami apa

¹² Daniel Ronda, *Pengantar Konseling Pastoral*, 2015.

¹³ J.D.Engel, *Pastoral Dan Kebutuhan Dasar Konseling*, 2016.

yang terjadi dalam dirinya sendiri, serta persoalan yang dihadapinya.¹⁴

Dimensi pendampingan pastoral yang dilakukan dalam konseling pastoral ada dalam pelaksanaan fungsi yang sifatnya memperbaiki yang diperlukan ketika orang mengalami krisis dan menjadi penghambatnya. Dengan dalil ini, setiap orang memerlukan pendampingan atau pendekatan pastoral sepanjang hidupnya, namun konseling pastoral biasanya dibutuhkan terutama saat menghadapi krisis yang berat. Konseling pastoral berfungsi dalam situasi krisis dan kesulitan hidup, baik yang dialami oleh individu maupun keluarga, bahkan saat terjadi perubahan sosial dalam masyarakat. Konseling pastoral menjadi sarana untuk penyembuhan dan pertumbuhan dengan membantu seseorang memperbaiki dan mengembangkan aspek-aspek paling sulit yang sedang mereka alami.¹⁵

Dalam tulisannya, Yakub B. Susabda menjelaskan bahwa pastoral konseling merupakan percakapan terapeutik yang terjadi antara seorang konselor dengan konseli, dan konselor akan

¹⁴ Tulus Tu'u, *Dasar-Dasar Konseling Pastoral*, 2007.

¹⁵ J.D.Engel, *Pastoral Dan Kebutuhan Dasar Konseling*.

mengarahkan momen dialog tersebut ke dalam suasana percakapan konseling yang ideal yang memungkinkan konseli tersebut dapat mengenak dan mengerti persoalan yang ia alami, keadaan kehidupannya dan mengapa ia berpikir, merasakan, dan bertindak dengan cara tertentu..¹⁶ Denga semakin tumbuhnya kesadaran, konseli belajar mencari dan memahami tujuan hidup dalam hubungan dan *responsibility* kepada Tuhan. Mereka berusaha sampai pada tujuan itu dengan batas kemampuan dan kekuatan yang telah diterima dari Tuhan. Dengan cara ini, konseling pastoral dapat diartikan sebagai percakapan atau dialog yang terjadi antara konselor dan konseli, dengan keadaan konselor membantu konseli menuju arah yang lebih baik..

2. Tujuan Konseling Pastoral

Totok S. Wiryasaputra menjelaskan bahwa kompleksnya kondisi kritis yang ada pada saat ini, serta bersumber dari berbagai literatur teori dan praktik konseling, dan merefleksikan praktik konselingnya selama ini, maka ia berpendapat bahwa paling tidak ada tujuh tujuan pastoral konseling.¹⁷ Ke tujuh tujuan pastoral

¹⁶ Yakub. B. Susabda, "Pastoral Konseling" (n.d.).

¹⁷ Totok. S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, 2019.

konseling ini masing-masing memiliki makna dan tujuan yang berbeda beda yakni :

a. Untuk mengenali dan mengalami pengalamannya (konseli)

Maksud dari layanan ini ialah menolong konseli agar sampai pada tahap mengalami pengalamannya serta menerima apa yang terjadi secara penuh utuh. Ketika berada dalam kondisi krisis, konseli dapat menghadapi berbagai hambatan dan tantangan dalam perjalanan menuju penerimaan. Tantangan ini bisa berasal dari pemahaman teologis, ideologis, atau budaya yang selama ini diyakini oleh konseli sebagai kebenaran. Tugas konselor adalah mendampingi konseli dengan cara yang netral, sambil ikut merasakan dan menemani konseli saat melewati jalan yang sulit, sehingga konseli bisa menjalani pengalamannya sepenuhnya dan utuh seperti adanya.¹⁸

b. Membantu konseli menyatakan keadaan diri secara utuh dan penuh

Mungkin saja saat ini konseli merasa marah dan tidak tahu bagaimana mengungkapkan perasaannya dengan baik. Padahal, sebenarnya penting untuk mengekspresikan kemarahan dengan

¹⁸ Ibid.

cara tertentu. Jika kemarahan tersebut tidak diungkapkan dengan baik, kemungkinan besar akan meledak di tempat lain. Inilah yang terjadi di negara kita saat ini. Konseling pastoral dapat membantu meningkatkan cara bertindak dalam kehidupan berbangsa dan bernegara dengan cara yang lebih terbuka, tetapi dalam suasana yang sopan dan mendukung. Di sisi lain, orang juga bisa diajarkan dan dilatih untuk menghadapi pengungkapan kemarahan dengan cara yang benar. Mereka dapat dilatih untuk mendengarkan kemarahan orang lain yang memang memiliki dasar yang kuat dan wajar. Upaya-upaya ini akan lebih efektif jika dilakukan dalam setting konseling kelompok.¹⁹

- c. Membantu seorang konseli berubah, berkembang, dan memaksimalkan fungsi

Secara umum, dalam pandangan dasar, seorang konseli berperan sebagai penggerak utama dalam proses perubahan. Dengan begitu, konselor mendapatkan predikat sebagai rekan dalam usaha perubahan oleh konseli. Tugas konselor adalah untuk mendukung konseli dalam memanfaatkan semua sumber daya yang dimilikinya agar dapat melakukan perubahan. Dengan

¹⁹ Ibid.

bimbingan konselor, konseli bisa mengarahkan segala potensi yang ada untuk mencapai pertumbuhan yang menyeluruh dan menyeluruh. Pada akhirnya, konseli benar-benar menjadi agen perubahan yang sejati. Konseli tidak hanya sampai pada titik penerimaan, tetapi terus melangkah agar berani dan mau untuk bertransformasi, tumbuh, dan berfungsi secara optimal.²⁰

- d. Untuk mendukung konseli dalam membangun komunikasi yang baik.

Banyak individu di kehidupan ini mengalami kesulitan berbaaur dan berinteraksi terhadap orang lain yang ada di sekitar mereka, dan ini bisa disebabkan oleh berbagai alasan. Komunikasi yang buruk sering kali menimbulkan masalah, baik secara pribadi maupun dalam hubungan dengan orang lain. Dengan alasan demikian, konseling pastoral berperan dalam menolong seseorang mencapai bentuk interaksi komunikasi sehat. Layanan konseling ini dapat digunakan sebagai alat untuk melatih konseli agar dapat berkomunikasi dengan lebih efektif dengan lingkungan mereka. Dari pengamatan saya, sepertinya sebagian besar orang belum

²⁰Totok S.Wiryasaputra, "Konseling Pastoral Di Era Milenial", (Yogyakarta:Seven Books, 2019),194-200.

memiliki kesempatan atau tidak pernah berlatih dalam cara berkomunikasi yang baik.²¹

- e. Untuk membantu klien mengembangkan perilaku baru.

Konseling dapat digunakan sebagai sarana untuk membangun dan melatih perilaku sehat. Sebagai contoh, pada klien yang memiliki rasa rendah diri. Individu seperti ini sering kali tidak memiliki kemampuan untuk bercanda dan tidak bisa tersenyum dengan tulus, meskipun situasi mengharuskannya. Dalam konseling pastoral, mereka dapat dibimbing untuk bisa tertawa dengan tulus dan alami saat situasi memerlukan. Sebaliknya, ada juga orang yang tidak mampu merasakan kesedihan atau menangis, saat situasi memang memerlukan reaksi tersebut. Oleh karena itu, mereka dapat dilatih untuk merasakan kesedihan dan menangis saat ini diperlukan. Berdasarkan pengalaman, ada banyak langkah sederhana yang dapat kita ambil untuk membantu klien mengembangkan perilaku dan kebiasaan baru.²²

- f. Untuk membantu klien beradaptasi dengan situasi baru yang mereka hadapi.

²¹ Totok. S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*.

²² Ibid.

Dalam konteks ini, klien bisa bertahan dalam keadaan mereka saat ini dan akhirnya menerima kondisi tersebut dengan ikhlas, serta menyesuaikan hidup mereka yang baru. Hal ini perlu dilakukan ketika situasi klien tidak mungkin kembali seperti semula sebelum mereka mengalami krisis. Banyak konselor, terutama yang kurang berpengalaman, gagal memberikan dukungan secara menyeluruh kepada klien sehingga mereka tidak dapat mengatasi pengalaman mereka dengan baik. Sebaliknya dalam beberapa kasus, pastoral konseling digunakan untuk menyembunyikan atau menghindari masalah dengan cara menekannya. Dalam tujuan yang seharusnya yaitu untuk membantu klien dalam melihat dan menghadapi permasalahan dengan jujur. Jika keadaan tidak memungkinkan berubah, maka opsi terbaik adalah mendampingi klien agar bisa bertahan dengan kondisi yang ada. Jadikan penerimaan ini sebagai dasar yang kuat untuk perkembangan mereka.²³

- g. Membantu individu mengurangi atau memulihkan gejala yang disebabkan krisis terlebih yang sifatnya mengganggu.

²³ Ibid.

Gejala tersebut bisa bersifat atau berangsur patologis. Sangat baik jika konseling pastoral mampu membantu individu mengatasi hal-hal tersebut sepenuhnya. Jika tidak bisa menghilangkannya sepenuhnya, setidaknya diharapkan konseling pastoral dapat digunakan untuk mengurangi atau memperkecil gejala sehingga orang dapat kembali berfungsi dengan normal.²⁴

3. Fungsi Pastoral Konseling.

Totok S. Wiryasaputra menjelaskan dalam bukunya mengenai konseling pastoral, bahwa konselor memiliki lima fungsi yakni²⁵

a. Fungsi pertama adalah penyembuhan.

Konselor memanfaatkan fungsi ini ketika menemui kondisi yang diharapkan bisa kembali seperti sebelumnya atau mendekati keadaan tersebut. Fungsi ini bertujuan untuk membantu konseli menangani gejala dan perilaku yang kurang optimal, sehingga gangguan tersebut hilang dan konseli dapat kembali berfungsi secara normal seperti sebelum mengalami masalah. Pada akhirnya, konseli akan mampu menciptakan keseimbangan (homeostasis) yang baru, berfungsi, dan aktif. Salah satu contoh dari fungsi ini

²⁴ Ibid. 194-200.

²⁵ Totok. S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*.

adalah teknik katarsis, di mana konseli dibantu untuk mengekspresikan perasaan yang terpendam atau hal-hal buruk yang mengganggu hatinya.²⁶

b. Menopang.

Fungsi ini membantu konseli memahami kondisi barunya, agar ia bisa menjadi lebih mandiri, berkembang dengan baik, dan bekerja secara efektif. Selain itu, fungsi ini juga mendukung konseli dalam menghadapi berbagai keadaan sulit, hingga akhirnya bisa menerima kenyataan, menjadi lebih tangguh, dan menemukan tujuan, makna, serta nilai dalam kehidupannya.²⁷

c. Membimbing.

Bimbingan ini dilakukan ketika konseli menghadapi keputusan penting mengenai masa depannya. Proses ini dimulai saat konseli sudah siap secara mental, seperti ketika mereka mampu berpikir jernih dan fokus dalam mengambil keputusan. Pada tahap ini, konselor mendorong konseli untuk mengevaluasi berbagai pilihan yang ada, termasuk mencatat kelebihan dan kekurangan dari setiap opsi. Selain itu, konselor juga bisa membantu menambahkan pilihan lain beserta dampak positif dan

²⁶Ibid. 190.

²⁷ Totok. S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, 2019.

negatifnya. Saat menjalankan fungsi bimbingan, konselor bisa memberikan pertimbangan yang mencakup nilai-nilai, etika, ajaran agama, atau hukum dan peraturan yang relevan.²⁸

d. Fungsi keempat adalah memulihkan hubungan.

Dalam kasus ini, konselor membantu klien yang sedang mengalami konflik internal dengan seseorang lain, sehingga menyebabkan kerusakan atau pemutusan hubungan. Fungsi ini menyorot bagaimana konselor bertindak sebagai perantara atau mediator. Konselor membantu mereka berdiskusi dengan cara yang terbuka, adil, dan jujur. Setiap pihak diberi kesempatan untuk menyampaikan pendapat mereka. Akhirnya, diharapkan mereka mampu menemukan jalan keluar berupa solusi yang bersifat mutualisme bagi kedua belah pihak dan memperbaiki hubungan. Konselor juga menciptakan suasana yang mendukung bagi kedua pihak agar bisa berkembang bersama. Misalnya, jika seorang karyawan mengalami masalah dengan atasan mereka, dalam situasi seperti itu, konselor bisa berperan sebagai mediator antara klien dan atasan.²⁹

e. Memberdayakan individu.

²⁸ Ibid.

²⁹ Totok. S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, 2019.

Fungsi ini bertujuan untuk mendukung konseli agar bisa menjadi penolong bagi diri sendiri di masa depan ketika menghadapi berbagai tantangan. Konseli diharapkan bisa lebih mandiri, tidak terlalu bergantung pada konselor. Selain itu, fungsi ini juga dirancang agar konseli bisa bantuan kepada orang lain yang sedang mengalami kesulitan.³⁰

4. Tahapan Pastoral Konseling.
 - a. Menciptakan Kepercayaan Hubungan (*report*)

Awal tahap ini adalah beberapa membangun hubungan dengan konseli. Konselor menciptakan suasana yang aman dan nyaman agar konseli dapat terbuka untuk mengungkapkan apa yang konselor tanyakan. Konselor harus mengemukakan tujuan serta segala jenis yang berkaitan dengan kontrak konseling. Sehingga konselor harus benar-benar membentuk kepercayaan dan rasa yakin dengan seorang konseli.³¹

- b. Pengumpulan data (*anamnesa*)

Di tahap ini, konselor harus mampu melakukan pengumpulan data serta informasi yang berkaitan dengan konseli.

³⁰ Totok. S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, 2019.

³¹ Totok. S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, 2019.

Konselor akan meminta konseli untuk memberikan informasi subjektif, seperti kondisi perasaan, pengalaman, ingatan, dan hal-hal yang dialami konseli. Informasi objektif juga diperlukan dalam pengumpulan data. Informasi ini bisa muncul saat konselor bertemu dengan konseli. Dengan mengumpulkan data secara holistik dari konseli, konselor akan lebih mudah melakukan diagnosa selanjutnya.³²

c. Menyimpulkan Sumber Masalah (*diagnosa*)

Konselor akan menganalisis data, mencari hubungan antara satu informasi dengan informasi lainnya. Setelah itu, konselor akan menyimpulkan masalah utama atau kepedulian batin yang sedang dialami oleh konseli.³³

d. Rencana Tindakan (*planing treatmeant*)

Berdasarkan diagnosa, konselor akan membuat tahapan rencana tindakan. Pada tahap ini konselor mengemukakan kembali tujuan konseling secara rinci serta strategi apa yang akan digunakan. Konselor juga akan mengemukakan tindakan yang dilakukan, fungsi yang akan dilakukan, berapa kali pertemuan konseling,

³² Totok. S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, 2019.

³³ Totok. S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, n.d.

kapan akan dilakukan, lama waktu dalam setiap sesi konseling, tempat melakukan konseling, serta pendekatan dan teknik yang akan digunakan.³⁴

e. Tindakan (*treatmeant*)

Semua tindakan yang telah dirancang akan dilakukan konselor pada bagian ini. prosesnya harus ada dalam rana berkesinambungan dan mengarah pada berkelanjutan.³⁵

f. Evaluasi

Bagian ini penting untuk mengevaluasi proses konseling yang telah dilakukan. Evaluasi ini digunakan untuk kembali menilai proses maupun hasil akhir dari konseling. Evaluasi digunakan sebagai pembanding sekaligus neraca untuk mengambil pelajaran terhadap konselor bahkan dalam rana yang lebih luar, terkait semua hal yang berkaitan dengan layanan konseling tersebut.³⁶

g. Memutuskan hubungan

³⁴ Ibid.

³⁵ Ibid.

³⁶ Totok. S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*.

Tahap akhir ini adalah tahap terakhir perjumpaan dengan konseli. Konselor akan memutus hubungan dengan konseli ketika tidak terjadi masalah yang kompleks. Ketika konseli memiliki masalah kompleks, maka konselor dapat memberikan rujukan bagi konseli kepada yang lebih profesional.³⁷

B. Perencanaan Layanan Konseling

1. Pengertian Perencanaan Layanan Konseling

Perencanaan di dalam pastoral konseling merupakan langkah yang dilakukan konselor dalam merencanakan kegiatan layanan konseling yang akan dilaksanakan.³⁸ Sebagai suatu proses kontinu, perencanaan akan mengantisipasi dan mempersiapkan berbagai probabilitas atau dapat pula berupa usaha untuk menentukan dan mengelola kemungkinan tersebut. Proses perencanaan dilaksanakan terlebih dahulu dikarenakan adanya kebutuhan, untuk menganalisis situasi, tinjauan terhadap kemungkinan alternatif, pilihan untuk melakukan suatu tindakan.³⁹

Keterampilan dalam konseling memungkinkan konselor dan konseli untuk bekerja sama dalam menetapkan agenda sesi. Suatu

³⁷ Totok. S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*.

³⁸ suharno, "Bimbingan Konseling Di Era Pandemi Covid-19" (2021): 64.

³⁹ nurishan, "Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling" (n.d.): 34–35.

perencanaan merupakan salah satu cara untuk memastikan keberhasilan proses konseling dengan memeriksa setiap langkah dalam proses konseling. Merencanakan berarti menekankan segenap sumber daya potensial yang didapatkan selama proses konseling untuk dapat memantau dan menilai efektivitas langkah-langkah proses konseling tersebut berlangsung.⁴⁰

2. Tahapan Perencanaan Layanan Konseling.

Dalam tahapan program layanan konseling dimulai dari perencanaan. Adapun langkah-langkah yang dibutuhkan dalam melakukan tahap perencanaan adalah sebagai berikut:

a. Melakukan Asesmen (tahap tiga anamnesa)

Pada tahap persiapan, konselor harus melakukan asesmen kebutuhan untuk mengungkapkan permasalahan-permasalahan yang sedang dialami oleh konseli dengan alat ukur atau instrumen tertentu, maka setelah itu akan terlihat terungkap kebutuhan konseli sehingga dapat diberikan perlakuan terhadapnya dalam bentuk pelayanan. Asesmen ini bertujuan untuk menemukan kondisi nyata konseli yang akan dijadikan dasar dalam

⁴⁰ karyono muhammad, "Keterampilan Komunikasi Konseling Qur, Ani, Berbicara Dari Hati Ke Hati" (2021): 392–393.

merencanakan program layanan konseling.⁴¹ Terdapat lima informasi yang akan menjadi sumber informasi dalam asesmen yaitu:

- 1) Analisis yang kita lakukan adalah analisis permasalahan yang dihadapi oleh konseli saat ini. dalam hal ini analisis yang akan kita analisa ada perilaku konseli yang bermasalah.
 - 2) Analisis pola tingkah laku yang menjadi wadah masalah konseli. Tujuan proses ini adalah mengidentifikasi peristiwa yang menjadi awal tingkah laku dan mengikutinya sehubungan dengan masalah konseli.
 - 3) Analisis *self control*, yaitu dimana perilaku masalah ditelusuri dan mencari akar dari permasalahan tersebut.
 - 4) Analisis hubungan sosial yang berkaitan dengan konseli. Seperti lingkungan dimana konseli tinggal dan hubungan konseli dengan permasalahan yang muncul.⁴²
- b. Perumusan tujuan layanan konseling.

Secara umum layanan konseling diselenggarakan di sekolah bahkan dalam lingkup masyarakat dengan tujuan agar dapat

⁴¹ dika sahputra, "Perencanaan Dan Evaluasi Program Bimbingan Konseling" (2022): 16.

⁴² Ibid.

menolong setiap individu menemukan dan mewujudkan tugas-tugas perkembangannya secara maksimal sehingga mendapatkan apa yang dibutuhkan.⁴³

C. Perencanaan layanan konseling.

Perencanaan yang dilakukan mempunyai tempat tersendiri sebagai sebuah proses yang penting. Setelah menentukan hasil dari asesmen kebutuhan, maka dibuat tujuan yang ingin dicapai setelah menerima layanan konseling. Langkah berikutnya adalah menyusun rencana operasional, seperti menentukan kegiatan yang akan dilakukan berdasarkan tujuan yang diharapkan, menentukan jadwal waktu, menyediakan fasilitas dan sarana yang dibutuhkan agar layanan konseling dapat berjalan dengan baik.

D. Pendekatan Pastoral Konseling.

Dalam dunia konseling, Totok S. Wiryasaputra mengidentifikasi tiga rumpun pendekatan utama dalam pastoral konseling.

⁴³ Ibid.

1. Rumpun psikoanalitik yang terdiri dari satu pendekatan utama, yaitu psikoanalisis, yang berfokus pada eksplorasi alam bawah sadar dan rekontruksi kepribadian.⁴⁴
2. Rumpun humanistik dengan beberapa pendekatan turunan seperti pendekatan eksistensial yang menekankan pada pencarian makna hidup, pendekatan orientasi pada person yang fokus pada penerimaan tanpa syarat, dan pendekatan Gestalt yang berfokus pada kesadaran dan integrasi aspek-aspek kepribadian.⁴⁵
3. Rumpun Behavioral dengan beberapa pendekatan seperti Alderian yang menekankan pada tujuan dan minat sosial, analisis transaksional yang fokus pada analisis komunikasi, pendekatan behavioral yang menekankan modifikasi perilaku, pendekatan emotif-rasional yang berfokus pada restrukturisasi kognitif, dan pendekatan relitas yang menekankan tanggung jawab pribadi dan hubungan yang lebih baik.⁴⁶
4. Rumpun kognitif.

Aliran humanistik dalam psikologi mulai tumbuh sejak tahun 1950-an, bermula dari pemikiran eksistensialisme yang

⁴⁴ Totok. S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, 2019.

⁴⁵ Totok. S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*.

⁴⁶ Ibid. 203-204.

sudah ada sejak abad pertengahan. Di akhir dekade tersebut, para ahli seperti Abraham Maslow, Carl Rogers, dan Clark Moustakas mendirikan sebuah kelompok yang khusus mempelajari berbagai hal unik tentang manusia, seperti konsep diri, aktualisasi diri, kesehatan mental, harapan, cinta, kreativitas, dan individualitas. Pendekatan konseling humanistik menekankan kemampuan manusia untuk menemukan dan mengembangkan potensi dalam diri sendiri, serta memberi peran utama kepada manusia dalam mengatur kehidupannya sendiri.⁴⁷

Konselor humanistik berperan sebagai fasilitator yang mendukung konseli dalam menggali dan memahami dirinya sendiri serta menemukan solusi atas masalah yang dihadapi. Proses konseling ini bersifat non-direktif, memberikan ruang bagi konseli untuk mengekspresikan diri dan menemukan jawaban dari dalam dirinya sendiri. Dalam pelaksanaannya, konselor menciptakan suasana yang mendukung pertumbuhan konseli dengan mengedepankan tiga sikap utama: keaslian (kongruensi), penerimaan tanpa syarat, dan empati. Ketiga sikap ini diyakini

⁴⁷ adhi, "Efektivitas Konseling Eksistensi Humanistik Dengan Kebermaknaan Hidup Pada Tunanetra," *psikologi mandala* (2017): 44.

mampu membantu konseli memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang dirinya serta mendorong perubahan positif dalam kepribadian dan perilaku mereka.⁴⁸

Pendekatan eksistensial humanistik melihat manusia yang ada di dunia dalam kacamata yang tertuju pada potensi yang dimiliki dan pengalaman masing-masing individu yang bertanggung jawab terhadap hidupnya. Konsep utama dari pendekatan ini adalah kebebasan, kesadaran diri, sikap tanggun jawab, kecemasan, dan penciptaan makna. Secara umum, pendekatan eksistensial mempunyai tujuan agar klien mempunyai kesadaran diri yang luas tentang keberadaan dan kebermaknaannya serta bagaimana dia dapat memaksimalkan seluru potensi yang dia miliki.⁴⁹

E. Pendekatan Logoterapi.

Dalam tahapan pastoral konseling, terdapat tahap perencanaan. Dalam tahapan perencanaan akan dilakukan pemaparan lebih jelas tujuan yang akan di tuju. Serta peneliti akan menentukan teori yang

⁴⁸ Ibid.

⁴⁹ Ibid. 44.

cocok dengan masalah yang ada. Sehingga penulis memilih teori Viktor E. Frankl dengan pendekatan logoterapi.

1. Logoterapi.

Logoterapi yang dicetuskan oleh Viktor E. Frankl berawal dari pengalaman yang ia alami.⁵⁰ Frankl berpendapat bahwa orang yang bertahan hidup di tengah kesengsaraan ditentukan oleh kebebasan sikap untuk memilih langkah hidupnya. Ia juga mengungkapkan bahwa logoterapi bukan hanya terapi saja melainkan juga memberikan bimbingan pelayananan medis. Sehingga ketika pastoral konseling sebagai sarana memberikan dukungan spiritual dan emosional, dan logoterapi untuk mencari makna hidup, maka kaitan antar keduanya ialah terletak pada upaya untuk membantu individu dalam mencari makna hidup yang berkaitan dengan aspek spiritual dan emosional di setiap tantangan yang dialami oleh individu.⁵¹

Individu yang memahami makna hidupnya, akan memiliki tujuan hidup dan harapan. Harapan adalah sumber terpenting yang harus dimiliki oleh setiap individu, karena harapan akan

⁵⁰ natal ria dan yanto paulus hermanto, "Pelayanan Konseling Pastoral Dengan Logoterapi, Sebuah Pendekatan Pada Makna Hidup Penderita Systemicclupus Erithematosus" (n.d.).

⁵¹ dharmawan ardi purnama, "Pembaruan Logoterapi Viktor Frankl, Pencarian Makna Hidup Melalui Interpretasi Hermeneutika Naratif Restoratif" (2021).

menimbulkan sikap optimis menghadapi masa depan dan mempengaruhi kondisi fisik. Oleh sebab itu, pada pasien yang menjalani hemodialisis, akan memahami makna hidupnya walaupun dalam kondisi sakit dan tidak akan mengalami depresi.⁵² Dengan adanya logoterapi, individu akan mampu melihat makna hidup dalam penderitaan yang dialami seperti pada proses hemodialisis.

2. Tujuan Logoterapi

Logoterapi bertujuan untuk membantu konseli dalam menemukan makna hidup pada saat konseli mengalami suatu masalah. Makna hidup ini bisa saja berasal dari penderitaan yang konseli alami. Persyaratan utama untuk makna hidup dan konsekuensi dari hambatan yang terjadi sendiri. Ini dicapai sebagai tindakan realisasi dengan memahami dan mengamati semua kemampuan dalam hubungan spiritual dengan Tuhan. Jika seseorang tidak mampu menemukan makna hidupnya, maka yang dilakukan adalah menemukannya.⁵³

Hal-hal yang dapat dilakukan untuk menemukan makna hidup:

⁵² satu persen indonesia life school, "Mencari Makna Hidup; Panduan Menjadi Lebih Bahagia" (2024).

⁵³ ni ketut sri diniari, "Sebuah Pendekatan Untuk Hidup Bermakna" (2017): 20.

- a. Kemampuan untuk mengetahui diri sendiri dan hubungan Tuhan, berkembang biak, kelegaan, iman.
- b. Ketahui asal-usul kemungkinan terhambat, diabaikan, dan dilupakan.
- c. Gunakan kemampuan ini untuk bangkit dari masalah dan membuatnya mampu untuk menghadapi hambatan yang akan terjadi.

Dari beberapa tujuan logoterapi di atas, kita dapat menarik kesimpulan bahwa logoterapi sangat berguna dalam menemukan makna hidup dan membangkitkan potensi konsultan dari masalah konseli.⁵⁴

3. Asas Utama Logoterapi

Logoterapi memaparkan prinsip-prinsip yang faktual menurut penemunya sendiri melalui "*laboratorium hidup*" yaitu kamp konsentrasi. Terdapat tiga prinsip utama dalam logoterapi yaitu

- a. Hidup tetap punya artinya dalam setiap situasi, meski itu adalah rasa sakit atau kesedihan.

⁵⁴ Ibid.

Setiap orang selalu mendambakan kehidupan yang bermakna dan berusaha untuk mencapainya. Ketika makna hidup berhasil ditemukan dan dipenuhi, kehidupan akan terasa lebih berarti. Mereka yang mampu menemukan dan mengembangkan makna tersebut akan merasakan kebahagiaan sebagai imbalan, sekaligus terhindar dari perasaan putus asa.⁵⁵

- b. Setiap orang mempunyai kebebasan yang “tak terbatas” untuk menentukan tujuan hidupnya.

Sumber-sumbernya dan makna hidup dapat ditemukan dalam kehidupan sehari-hari, terutama melalui pekerjaan dan kontribusi yang sedang dikerjakan, serta kepercayaan dan rasa yakin mengenai kebenaran dan harapan, melalui penghayatan terhadap estetika, kasih sayang, dan terlebih iman.⁵⁶

- c. Pengambilan sikap yang tepat terhadap penderitaan

4. Teknik-teknik Logoterapi

Logoterapi merupakan pendekatan yang melihat manusia secara menyeluruh dengan memperhatikan tiga dimensi

⁵⁵ H.D.Bastaman, *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup Dan Meraih Hidup Bermakna*, 2007.

⁵⁶ Ibid.

keberadaannya, yaitu aspek fisik, aspek psikis, dan aspek spiritual. Pendekatan ini juga mengembangkan berbagai metode yang bisa digunakan dalam terapi logoterapi itu sendiri. Berikut beberapa teknik yang dapat digunakan dalam konseling logoterapi:

a. Paradoxical Intention (intensi paradoks)

Menurut Frankl, dalam penerapan logoterapi menggunakan intensi paradoks untuk mengatasi kecemasan, terdapat beberapa hal penting yang harus diperhatikan:

- Memahami akar penyebab serta mengeksplorasi masalah kecemasan tersebut
- Menumbuhkan kemampuan untuk menghadapi dan melawan kecemasan
- Melaksanakan tindakan dengan disertai sikap humor dan kreativitas
- Mempertahankan kondisi tubuh dan pikiran dalam keadaan santai atau rileks, yang dapat dicapai melalui berbagai teknik relaksasi.

b. Dereflection.

Teknik Dereflection adalah metode untuk membantu seseorang mengatasi masalah dengan mengalihkan fokus dari keluhan atau masalah yang sedang dialami. Alih-alih terperangkap dalam kondisi negatif, individu didorong untuk melampaui diri sendiri dengan mengarahkan perhatian dan energi pada hal-hal yang lebih positif, bermakna, dan bermanfaat bagi dirinya. Dengan mengalihkan fokus dari diri sendiri ke tujuan yang lebih besar, teknik ini bertujuan untuk mengubah sikap individu dari yang tadinya terlalu mementingkan diri sendiri menjadi lebih berkomitmen pada hal-hal yang penting. Teknik dereflection ini sangat berguna dalam konseling untuk mengatasi berbagai kondisi seperti kekhawatiran berlebihan terhadap kondisi fisik, kesulitan tidur atau mempertahankan tidur, dan gangguan impotensi dan frigiditas.⁵⁷

c. Medical Ministry.

Frankl menyatakan ada kalanya terapi saja tidak cukup, dan bimbingan spiritual menjadi lebih relevan dalam konteks logoterapi. Ia berpendapat bahwa dalam menghadapi krisis atau

⁵⁷ diniari, "Logoterapi: Sebuah Pendekatan Untuk Hidup Berwarna," *fk universitas udayana* (2017).

tragedi hidup yang tak terhindarkan, bahkan setelah berbagai upaya seperti teknik *paradoxical intention* dan *dereflection* telah dicoba, bimbingan spiritual bias menjadi jawaban. Frankl menjelaskan bahwa bimbingan spiritual yang dimaksudnya tidak bertujuan untuk menyelamatkan jiwa, sebuah tugas yang ia serahkan kepada rohaniawan melainkan berfokus pada pemeliharaan kesehatan rohani.⁵⁸

d. Modification Of Attitudes.

Terapi modifikasi sikap adalah pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu individu mengatasi masalah koping, pasien berbicara tidak terarah dan menunjukkan perilaku negatif. Dalam hidup, kita sering kali dihadapkan pada peristiwa tragis yang tidak terhindarkan, bahkan setelah kita melakukan upaya maksimal untuk mencegahnya. Dalam konteks ini, Logoterapi bertujuan untuk membimbing individu agar mengembangkan sikap yang tepat dan positif dalam menghadapi kondisi tragis tersebut.⁵⁹

⁵⁸ Ibid.

e. Dialog Socrates.

Dialog Socrates adalah bentuk percakapan antara konselor dan konseli. Dalam dialog ini, konselor menggunakan pertanyaan untuk membantu konseli menemukan solusi dari masalah yang sedang dihadapi. Melalui teknik ini, konselor mendorong konseli untuk melakukan eksplorasi internal guna menemukan makna hidupnya, mengeksplorasi cara mewujudkan makna tersebut, serta memperkuat kesadaran bahwa mereka selalu memiliki pilihan untuk mencapai tujuan tersebut.⁶⁰

B. Hemodialisis (terapi pengganti ginjal)

a. Definisi Hemodialisis.

Hemodialisis adalah suatu bagian proses terapi pengganti ginjal yakni dengan menggunakan selaput membran semi permeabel yang memiliki fungsi seperti nefron yang mampu membuang sisa metabolisme bahkan mengoreksi gangguan terhadap keseimbangan antara cairan dengan elektrolit yang ada pada pasien gagal ginjal. Hemodialisis ini akan dapat mempertahankan kelangsungan hidup sekaligus mengganti pola

⁶⁰ Diniari, "Logoterapi: Sebuah Pendekatan Untuk Hidup Berwarna" (FK Universitas Udayana 2017)

hidupnya. Diet pasien, tidur atau istirahat, penggunaan obat-obatan, maupun aktivitas keseharian merupakan perubahan-perubahan yang terjadi.⁶¹

Kualitas hidup berubah menjadi tolak ukur penting dalam keadaan pasien setelah menjalani terapi ini. Kualitas hidup pasien semakin menurun karena disebabkan masalah kesehatan yang berhubungan dengan penyakit ginjal kronik, bahkan pengaruh terbesarnya ada dalam proses terapi yang akan berlangsung seumur hidup.⁶²

b. Faktor Penyebab Terjadinya Hemodialisis.

Pola hidup yang tidak teratur dapat menimbulkan gagal ginjal. Gagal ginjal adalah kondisi organ ginjal yang tidak berfungsi normal. Fungsi utama ginjal yaitu membuang racun, menyaring cairan berlebih, melakukan control tekanan darah, maupun fungsi lainnya. Penyebab utamanya dapat disebabkan oleh konsumsi obat yang tidak teratur. Kondisi yang sering disalahpahami dalam pandangan umum masyarakat inilah yang menyebabkan gagal ginjal dapat terjadi. kegiatan mengonsumsi *soft drink* juga menjadi

⁶¹ fitri mailani, "Kualitas Hidup Pasien Penyakit Gagal Ginjal Yang Menjalani Hemodialisis."

⁶² diniari, "Logoterapi: Sebuah Pendekatan Untuk Hidup Berwarna."

penyebab lainnya, yakni memicu penyakit glukosa yang memicu kerusakan ginjal, karena kandungan gula yang sangat tinggi.⁶³

Sebanyak 35% dari kelompok umur 46-55 tahun menjadi persentase yang menandakan begitu rentannya usia menderita gagal ginjal kronik. Individu yang berusia >60 tahun memiliki kemungkinan 2,2 kali lebih besar terkena gagal ginjal kronis dibandingkan yang berusia <60 tahun. Pemicu utamanya adalah pertambahan usia yang menyebabkan fungsi ginjal yang semakin menurun dengan laju sekresi glomerulus yang berkurang serta memperparah fungsi tubulus. Fungsi ginjal yang semakin berkurang adalah proses lazim bagi setiap orang. Namun hal tersebut tidak selalu mengarah kepada kelainan gejala karena masih dalam batas normal yang mampu ditahan oleh ginjal. Namun dalam beberapa kondisi, beberapa keluhan dapat muncul di mana penurunan fungsi tersebut terjadi secara bertahap sehingga mengakibatkan gejala mulai dari yang ringan sampai gejala besar yang disebut CKD (gagal ginjal kronik).⁶⁴

c. Dampak yang dialami oleh pasien hemodialisis.

⁶³ ini tanjung Tani, "Penyebab Meningkatnya Risiko Gagal Ginjal" (2023).

⁶⁴ fakhruddin, "Faktor- Faktor Penyebab Penyakit Ginjal Kronik Di RSUP Dr Kariadi Semarang" (2012).

Dampak yang diberikan terapi ini tidak hanya bagi kondisi fisik melainkan keadaan psikologis, sosial, dan ekonomi. Ketergantungan akan proses ini, meminum obat seumur hidup serta menjalani diet makan serta pembatasan cairan serta penyesuaian diri terhadap kondisi sakit dapat mengakibatkan terjadinya perubahan dalam kehidupan pasien. Kelemahan lain yang harus memerlukan penyesuaian diri pasien adalah rasa mual, menggigil, muntah, sakit kepala, susah tidur, nyeri punggung, serta gatal – gatal.

Keterbatasan kondisi fisik mengakibatkan terhambatnya produktifitas dan aktifitas pasien. Dalam beberapa kasus, pasien harus berhenti bekerja, karena tekanan psikologis dan fisik yang dialami tersebut.

Konflik batik yang sering terjadi yakni kesulitan menerima kondisi diri diikuti perasaan bersalah karena cemas dan membebani orang lain, frustrasi, stress, depresi, jenuh, bosan, menjadi bagian tersendiri. Pasien ginjal seringkali harus tergantung pada orang lain, merasa tidak amanm bingung dan menderita. Tidak hanya itu, pasien yang menderita gagal ginjal seringkali

dilanda perasaan takut ditinggal oleh orang yang disayanginya serta merasa bersalah karena tidak dapat lagi melakukan fungsi peran dirinya dengan seharusnya.⁶⁵

⁶⁵ dwita, "Perbedaan Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Yang Bekerja Dan Tidak Bekerja Menjalani Proses Hemodilisis Di Yayasan Ginjal Doatrans Indonesia" (2016): 42=43.