

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konseling Pastoral

1. Definisi Konseling Pastoral

Howard Clinebell mendefinisikan konseling pastoral sebagai pelayanan khusus oleh pemimpin agama atau konselor berlatar belakang keagamaan untuk membantu individu menghadapi berbagai masalah hidup. Tujuannya bukan sekadar memberi nasihat, melainkan proses mendalam yang melibatkan aspek psikologis, spiritual, dan sosial. Clinebell menekankan pendekatan holistik yang memperhatikan manusia secara menyeluruh, tidak hanya fokus pada masalah permukaan, tapi juga berusaha memahami akar permasalahan dari berbagai aspek kehidupan klien.

Definisi ini mencakup fokus pada penyembuhan, pertumbuhan, dan transformasi, membantu individu tidak hanya mengatasi masalah tapi juga mengalami perubahan positif signifikan. Konseling pastoral bertujuan membantu orang menemukan makna lebih dalam dari kehidupan, memperdalam hubungan dengan Tuhan, menemukan tujuan hidup yang lebih jelas, atau mengembangkan cara baru mengatasi tantangan. Pendekatan ini juga mencakup penggunaan sumber daya spiritual dan religius dalam proses konseling, mengintegrasikan

pemahaman psikologis modern dengan wawasan spiritual mendalam. Namun, penggunaan sumber daya spiritual harus dilakukan dengan hati-hati dan menghormati keyakinan serta latar belakang klien.⁸

Wiryasaputra dan Totok S. menjelaskan bahwa konseling pastoral sesungguhnya adalah sebuah proses pertemuan pertolongan yang melibatkan dua subjek hidup, yaitu konselor dan konseli. Tujuan dari proses ini adalah agar konseli dapat memahami dan merasakan eksistensi serta pengalaman hidupnya secara menyeluruh. Istilah "menyeluruh" mencakup seluruh aspek keberadaan, pengalaman, dan emosi yang dialami konseli, sementara "penuh" mengacu pada rentang waktu yang dibutuhkan konseli untuk menghayati setiap pengalaman hidupnya. Dengan demikian, konseli dapat mengoptimalkan sumber daya yang dimilikinya untuk mengalami perubahan, tumbuh, dan berfungsi secara optimal dalam dimensi fisik, mental, spiritual, maupun sosial. Karena konseling pastoral merupakan pertemuan antara dua subjek hidup, proses ini membangun interaksi, interrelasi, dan interaksi-transaksi yang berkelanjutan antara konselor dan konseli.

Lartey, Clebsch, dan Jaekle menjelaskan bahwa konseling pastoral merupakan bentuk bantuan yang diberikan oleh seorang wakil Kristiani, dengan tujuan untuk menyembuhkan, menolong, membimbing, serta

⁸*Ibid.*, 26.

menciptakan perdamaian bagi individu yang menghadapi kesulitan, di mana kesulitan tersebut muncul dalam kerangka makna dan kepedulian yang mendalam.⁹ Definisi ini menekankan bahwa konseling pastoral merupakan bentuk pelayanan yang tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah secara psikologis, tetapi juga memperhatikan dimensi spiritual dan makna hidup yang lebih dalam. Proses konseling dilakukan oleh konselor yang memiliki pemahaman dan nilai-nilai Kristiani, dengan tujuan membawa pemulihan menyeluruh dalam kehidupan konseli baik secara psikologis, relasional, maupun spiritual.

Konseling dapat dipahami sebagai pemberian nasihat. Istilah ini berakar dari kata dalam bahasa asing yang memiliki arti memberi saran, berkumpul, berdialog, dan saling bertukar pemikiran. Sementara itu, kata pastoral berkaitan erat dengan konsep penggembalaan. Pelayanan pastoral dengan demikian dapat dimaknai sebagai bentuk pengasuhan yang menyeluruh. Dalam hal ini, pengasuh memiliki tugas untuk menjaga dan merawat. Namun, cakupan perawatan ini tidak terbatas hanya pada aspek kerohanian. Pengasuhan dalam pelayanan pastoral meliputi seluruh dimensi kehidupan manusia, termasuk aspek jasmani, mental, dan spiritual. Semua segi ini menjadi fokus perhatian dan pemeliharaan oleh sang pengasuh dalam menjalankan tugasnya.

⁹Imanuel Teguh Harisantoso, "Masker: Pendekatan Konseling Pastoral Di Era Pandemi," *Jurnal Teologi Berita Hidup* 9, no. 2 (2022): 554.

Berdasarkan pandangan para ahli, konseling pastoral dapat disimpulkan sebagai proses bantuan yang mendalam yang mencakup aspek psikologis, spiritual, dan sosial. Tujuannya tidak hanya menyelesaikan masalah jangka pendek, tetapi juga membantu pertumbuhan, penyembuhan, dan transformasi individu. Konseling ini menggabungkan teknik psikologis dengan sumber daya spiritual, dan bertujuan untuk membantu individu memahami pengalaman hidup secara penuh dan utuh, serta mencapai fungsi optimal dalam aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial.

2. Tujuan Konseling Pastoral

Konseling pastoral merupakan bentuk pelayanan yang memadukan aspek spiritual dan psikologis dalam membantu individu mengatasi berbagai permasalahan hidup. Dalam prosesnya, konseling pastoral tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah secara teknis, tetapi juga memperhatikan dimensi rohani dan hubungan pribadi dengan Tuhan. Menurut Esther Rela Intarti, tujuan konseling pastoral dapat dibagi menjadi dua aspek penting:

a. Tujuan umum

Konseling pastoral bertujuan membantu klien dalam mengatasi berbagai masalah yang mereka hadapi. Upaya ini bisa dilakukan melalui beberapa pendekatan, mulai dari mereduksi dampak dan intensitas masalah, meminimalkan hambatan atau

kerugian yang muncul, hingga berusaha menghapus atau menyelesaikan masalah tersebut sepenuhnya. Dengan melalui proses konseling ini, diharapkan klien akan merasakan beban yang lebih ringan, kemampuan mereka meningkat, dan potensi yang dimiliki dapat dikembangkan secara maksimal.

b. Tujuan Khusus

Membimbing klien agar mampu mengenali dan memahami masalah yang dihadapinya secara menyeluruh melalui pendekatan yang positif dan bersifat dinamis. Proses ini bertujuan untuk membentuk persepsi, sikap, dan tindakan yang tepat dalam menghadapi masalah secara spesifik. Selain itu, pemahaman tersebut didasarkan pada pengembangan serta pemeliharaan potensi klien, termasuk seluruh aspek positif yang dimilikinya, sebagai fondasi dalam menemukan solusi masalah. Proses ini diperkuat melalui terentaskannya masalah dan perkembangan masalah lainnya, dengan memandang konseling pastoral sebagai "*shared compassion*" yang tidak hanya fokus pada teknik, tetapi juga pemahaman mendalam tentang manusia dan relasi di antara mereka, serta pertumbuhan holistik dalam enam dimensi kehidupan yang saling terkait untuk membawa manusia pada keutuhan sesuai rencana Allah.

Jadi, konseling pastoral memiliki dua tujuan utama. Tujuan umum adalah mengurangi atau menghilangkan masalah yang dialami klien melalui peningkatan kemampuan dan pengembangan potensi klien. Tujuan khususnya adalah membantu klien memahami masalah secara mendalam, serta mendorong perubahan persepsi, sikap, dan tindakan yang positif untuk mengatasi masalah tersebut. Konseling ini melibatkan pendekatan holistik yang mencakup dimensi spiritual dan psikologis, dengan fokus pada relasi pribadi dengan Tuhan serta pertumbuhan manusia yang utuh sesuai dengan rencana Allah.

3. Fungsi Konseling Pastoral

Samuel Irwan Santoso menjelaskan bahwa konseling pastoral terus berkembang seiring berjalannya waktu dan berubahnya kebutuhan tiap individu. Pelayanan pastoral sangat tergantung pada kondisi, situasi, dan kebutuhan konseli. Sepanjang sejarah gereja, lima fungsi pokok konseling pastoral telah mengalami perkembangan, baik dalam hal definisi, tujuan, maupun cara pelaksanaannya¹⁰:

- a. Fungsi penyembuhan dalam konseling pastoral bertujuan untuk memulihkan seseorang menuju keutuhan, baik secara tubuh maupun

¹⁰Santoso, Samuel Irwan "Peran Konseling Pastoral Dalam Gereja Bagi pemulihan Kesehatan Rohani Jemaat." *LOGON ZOES: Jurnal Teologi, Sosial dan Budaya* 4, no. 2 (2001): 108-123.

jiwa. Proses penyembuhan ini mencakup pemulihan relasi dengan sesama dan terutama dengan Tuhan. Dengan menunjukkan perhatian yang tulus, bersedia menampung keluhan hati, dan memberikan kepedulian yang mendalam, konselor mampu membantu konseli yang mengalami tekanan untuk merasakan rasa aman dan ketenangan sebagai langkah pertama menuju proses penyembuhan yang sejati.

- b. Fungsi penopangan memfokuskan pada pemberian dukungan kepada konseli yang sedang menghadapi situasi sulit dimana kemungkinan pemulihan sangat kecil. Kehadiran seorang konselor mampu menghadirkan dukungan melalui kata-kata yang menenangkan serta sikap yang terbuka, sehingga penderitaan konseli bisa sedikit berkurang. Walaupun ada kalanya konselor terbatas dalam tindakan, kehadirannya tetap memberi kekuatan bagi konseli untuk menghadapi masa-masa krisis.
- c. Peran membimbing berkaitan dengan memberikan bantuan kepada konseli yang merasa bingung dalam membuat keputusan. Konselor berfungsi sebagai pendamping yang menuntun konseli melalui proses penyelesaian masalah yang cukup panjang, karena konseli tidak mampu melewati tahapan ini sendirian.
- d. "Tujuan dari fungsi rekonsiliasi adalah mendukung konseli yang merasa terasing agar dapat memperbaiki atau memperbarui

hubungan yang harmonis dengan Allah maupun dengan orang lain. Konselor berperan dalam memulihkan hubungan yang mengalami keretakan antara manusia dengan sesamanya dan dengan Allah, sehingga tercipta suasana damai dalam interaksi tersebut.

- e. Fungsi pengasuhan atau pembinaan bertujuan membantu konseli untuk mengembangkan berbagai potensi yang diberikan Tuhan sepanjang hidupnya. Penerapan fungsi ini bisa dilakukan melalui beberapa metode, seperti pelatihan bagi anggota baru dalam kehidupan Kristiani, pendidikan agama, konseling dengan pendekatan edukatif, serta melalui kelompok pertumbuhan untuk perkawinan dan keluarga.

Jadi, fungsi konseling pastoral mencakup lima aspek utama yang terus berkembang sesuai kebutuhan individu. Fungsi penyembuhan bertujuan memulihkan seseorang secara utuh, baik fisik maupun spiritual, termasuk pemulihan relasi dengan sesama dan Tuhan. Fungsi penopangan memberikan dukungan kepada konseli yang menghadapi situasi sulit, meskipun pemulihan tampak kecil. Fungsi membimbing membantu konseli dalam pengambilan keputusan saat mereka bingung, dengan konselor yang mendampingi sepanjang proses tersebut. Fungsi rekonsiliasi bertujuan memperbaiki relasi yang terputus antara konseli, sesama, dan Tuhan, untuk menciptakan perdamaian. Fungsi memelihara, yang membantu konseli mengembangkan potensi yang diberikan Allah

melalui pendidikan agama, latihan Kristiani, dan kelompok pertumbuhan perkawinan serta keluarga.

4. Keterampilan Konseling Pastoral

Menurut Howard Clinebell, keterampilan konseling pastoral mencakup:

a. Keterampilan mendengarkan Aktif

Keterampilan mendengarkan aktif adalah keterampilan fundamental dalam konseling pastoral, mendengar aktif mencakup kemampuan untuk memberikan perhatian penuh kepada klien.

b. Keterampilan empati

Mampu menangkap dan merasakan pengalaman emosional klien sambil tetap mempertahankan sudut pandang objektif, yang mencakup kemampuan untuk memahami dunia klien baik secara mental maupun perasaan.

c. Keterampilan bertanya

Keterampilan bertanya sebagai alat penting dalam konseling pastoral, pertanyaan yang efektif dapat membantu klien mengeksplorasi masalah mereka dalam menemukan wawasan baru dan mempertimbangkan perspektif alternatif.

d. Keterampilan integrasi spiritual

Kemampuan untuk menggunakan sumber daya spiritual dan religius dengan cara yang sesuai dan menghormati keyakinan klien.

e. Keterampilan analisis dan intervensi

Kemampuan untuk mengidentifikasi masalah inti, memahami dinamika psikologis dan spiritual yang berperan, dan memilih strategi konseling yang paling sesuai.

f. Keterampilan membangun hubungan terapeutik

Kemampuan untuk menciptakan lingkungan yang aman dan penuh penerimaan, membangun kepercayaan, dan menjaga batas-batas profesional yang sehat.

Jadi, keterampilan konseling pastoral mencakup mendengarkan aktif, empati, bertanya, integrasi spiritual, analisis, dan membangun hubungan terapeutik.

5. Tahapan Konseling Pastoral

Tahapan proses konseling menurut Wiryasaputra, Totok S yaitu:¹¹

a. Membangun Kepercayaan

Tahap pertama dalam proses konseling adalah menciptakan suasana yang nyaman dan aman bagi klien. Konselor berusaha membangun hubungan yang positif dan penuh kepercayaan dengan klien. Ini penting agar klien merasa dihargai dan bersedia membuka diri.

¹¹Totok S Wirasyaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, (Yogyakarta: Seven Books, 2019), 194-199.

b. Mengumpulkan Informasi

Pada tahap kedua, konselor mengajukan pertanyaan-pertanyaan untuk mendapatkan gambaran yang jelas tentang situasi klien. Ini mirip dengan dokter yang mengambil riwayat kesehatan pasien. Tujuannya adalah untuk memahami latar belakang dan konteks masalah klien.

c. Menentukan Akar Masalah

Setelah mengumpulkan informasi, konselor menganalisis data tersebut untuk mengidentifikasi sumber utama masalah klien. Ini seperti seorang detektif yang mencoba memecahkan kasus dengan menghubungkan berbagai petunjuk.

d. Merencanakan Tindakan

Berdasarkan diagnosis yang telah dibuat, konselor dan klien bersama-sama menyusun rencana tindakan. Mereka mendiskusikan berbagai pilihan dan strategi yang mungkin efektif untuk mengatasi masalah klien.

e. Melaksanakan Tindakan

Pada tahap ini, rencana yang telah disusun mulai dilaksanakan. Konselor membantu klien menerapkan strategi-strategi yang telah disepakati dan memberikan dukungan selama prosesnya.

f. Meninjau dan Mengevaluasi

Setelah beberapa waktu, konselor dan klien bersama-sama mengevaluasi kemajuan yang telah dicapai. Mereka melihat apakah strategi yang digunakan efektif atau perlu penyesuaian.

g. Mengakhiri Proses Konseling

Tahap terakhir adalah mengakhiri hubungan konseling. Ini dilakukan ketika tujuan konseling telah tercapai atau klien sudah mampu mengatasi masalahnya sendiri. Konselor memastikan klien siap untuk melanjutkan hidupnya tanpa bantuan konseling lebih lanjut.

Tahapan konseling pastoral menurut diatas menunjukkan proses yang komprehensif dan bertahap, yang bertujuan untuk membantu klien secara holistik dalam mengatasi masalah mereka. Dimulai dengan membangun kepercayaan, tahap ini sangat krusial karena menciptakan rasa aman bagi klien agar mereka bisa terbuka. Tahap pengumpulan informasi mirip dengan proses anamnesis dalam dunia medis, di mana konselor perlu memahami konteks masalah secara mendalam. Menentukan akar masalah adalah fase analisis di mana konselor berperan sebagai "detektif," mencari sumber utama dari kesulitan yang dialami klien. Setelah itu, rencana tindakan disusun bersama antara konselor dan klien, memastikan bahwa langkah-langkah yang diambil relevan dan dapat dijalankan.

Implementasi rencana kemudian dijalankan dengan dukungan konselor, diikuti dengan evaluasi untuk menilai efektivitas intervensi. Terakhir, proses konseling diakhiri ketika klien dianggap mampu mandiri, yang menunjukkan keberhasilan konseling. Keseluruhan tahapan ini menggambarkan pendekatan yang sistematis, empatik, dan berfokus pada klien, memastikan setiap langkah memberikan kontribusi positif terhadap pemulihan atau penyelesaian masalah klien.

B. *Self-Efficacy*

1. *Pengertian Self-efficacy*

Albert Bandura menjelaskan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan individu mengenai kemampuannya untuk berhasil dalam menghadapi situasi tertentu atau menyelesaikan suatu tugas. Konsep ini lebih menekankan pada persepsi seseorang terhadap kemampuan yang mereka miliki, bukan keterampilan nyata yang dimiliki. Bandura menyoroti bahwa tingkat *self-efficacy* memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, memotivasi diri, serta bertindak. Mereka yang memiliki *self-efficacy* tinggi biasanya memandang tantangan sebagai sesuatu yang bisa dikuasai, bukan sebagai ancaman yang harus dihindari.

Bandura menekankan bahwa *self-efficacy* bukanlah sifat tetap, melainkan sesuatu yang dapat berubah dan berkembang seiring waktu melalui proses belajar dan pengalaman. Ia mengidentifikasi empat sumber utama pembentukan *self-efficacy*, yaitu keberhasilan pribadi, pengamatan terhadap orang lain melalui modeling sosial, dorongan atau persuasi dari lingkungan sosial, serta kondisi fisik dan emosional individu. Dari keempat sumber ini, pengalaman keberhasilan pribadi dianggap paling berpengaruh karena memberikan bukti konkret bahwa seseorang mampu mencapai tujuannya. Meski begitu, mengalami kegagalan juga dapat meningkatkan *self-efficacy* apabila individu mampu belajar dan menemukan cara untuk mengatasi tantangan dengan usaha yang konsisten.

Menurut Bandura, konsep *self-efficacy* memainkan peranan penting dalam berbagai bidang kehidupan, seperti pendidikan, karier, kesehatan, dan interaksi sosial. Ia menyatakan bahwa *self-efficacy* memengaruhi keputusan yang diambil seseorang, tingkat usaha yang mereka lakukan, kemampuan mereka untuk bertahan menghadapi tantangan, serta perasaan mereka sepanjang proses tersebut. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung menetapkan tujuan yang lebih ambisius, menunjukkan komitmen yang lebih kuat untuk mencapainya, dan lebih cepat bangkit dari kegagalan. Sebaliknya, orang yang memiliki

self-efficacy rendah seringkali menghindari tugas-tugas yang sulit dan mudah menyerah ketika menghadapi rintangan.

Pandangan Bandura tentang peran penting *self-efficacy* dalam berbagai aspek kehidupan sangat relevan dan bermanfaat. Pemahaman tentang bagaimana keyakinan diri mempengaruhi pilihan, usaha, ketekunan, dan respons emosional individu memberikan wawasan yang berharga tentang dinamika psikologis yang mendasari perilaku manusia. Perbedaan antara individu dengan *self-efficacy* tinggi dan rendah yang digarisbawahi oleh Bandura menunjukkan betapa kritisnya faktor ini dalam menentukan keberhasilan dan kesejahteraan seseorang. Dengan memahami peran sentral *self-efficacy*, kita dapat mengembangkan strategi untuk meningkatkan keyakinan diri individu, yang pada gilirannya dapat membawa dampak positif pada berbagai bidang kehidupan mereka, mulai dari prestasi akademik dan kinerja kerja hingga kesehatan mental dan hubungan interpersonal.

Menurut pandangan Alwisol, efikasi diri merupakan suatu bentuk evaluasi yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri. Konsep ini melibatkan penilaian menyeluruh tentang kualitas tindakan yang telah dilakukan, apakah dinilai baik atau kurang memuaskan. Lebih jauh lagi, efikasi diri juga mencakup penilaian individu terhadap kapasitasnya dalam melaksanakan tugas atau pekerjaan tertentu sesuai dengan standar atau aturan yang telah ditetapkan. Dengan kata lain,

efikasi diri tidak hanya terkait dengan evaluasi retrospeksi terhadap performa seseorang, tetapi juga melibatkan proyeksi ke depan mengenai kemampuan seseorang dalam menghadapi tantangan atau tugas di masa mendatang. Penilaian ini menjadi dasar bagi individu dalam menentukan sikap dan tindakannya ketika menghadapi berbagai situasi dalam kehidupan sehari-hari.

Self-efficacy merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas tertentu atau berhasil dalam berbagai situasi. Konsep ini lebih menekankan kepercayaan diri terhadap potensi pencapaian melalui keterampilan yang dimiliki, bukan pada keterampilan itu sendiri. Tingkat *self-efficacy* dipengaruhi oleh pengalaman keberhasilan sebelumnya, observasi terhadap tindakan orang lain, dukungan dari lingkungan sosial, serta kondisi fisik dan emosional seseorang. Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi biasanya lebih optimis dalam menghadapi rintangan, menetapkan target yang ambisius, dan menunjukkan ketekunan ketika menemui kesulitan. Sebaliknya, mereka yang memiliki *self-efficacy* rendah cenderung mudah menyerah dan cenderung menghindari tantangan.

2. Aspek-aspek *Self-efficacy*

Berikut adalah tiga aspek utama *self-efficacy* menurut Bandura:

a. Tingkat (*Level*)

Aspek ini menekankan pada seberapa sulit suatu tugas bagi seseorang dan sejauh mana orang tersebut yakin mampu menyelesaikannya. Dengan kata lain, hal ini berkaitan dengan persepsi individu terhadap kemampuan diri dalam menangani tugas-tugas dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda.

b. Kekuatan (*Strength*)

Aspek ini menekankan seberapa mantap seseorang mempercayai kemampuan diri sendiri. Kepercayaan yang kokoh memungkinkan seseorang tetap teguh menghadapi tantangan, sedangkan kepercayaan yang rapuh cenderung mudah goyah ketika mengalami pengalaman yang kurang mendukung.

c. Generalitas (*Generality*)

Aspek ini berkaitan dengan sejauh mana keyakinan *efficacy* seseorang berlaku dalam berbagai situasi. Beberapa keyakinan mungkin terbatas pada domain tertentu, sementara yang lain mungkin mencakup berbagai aktivitas dan situasi.

Menurut Santrock, efikasi diri individu berbeda-beda berdasarkan tiga dimensi:

a. Dimensi Tingkat (*Level*)

Individu biasanya lebih memilih tugas yang sesuai dengan kemampuan yang mereka rasakan mampu ditangani, sementara mereka cenderung menjauhi tugas yang dianggap melebihi batas kemampuan mereka.

b. Dimensi Kekuatan (*Strength*)

Keyakinan individu terhadap kemampuannya menjadi fokus utama. Ketika menghadapi tugas yang semakin menantang, tingkat keyakinan untuk menyelesaikannya cenderung menurun. Aspek ini sangat terkait dengan tingkat kesulitan tugas itu sendiri.

c. Dimensi Generalisasi (*Generality*)

Dimensi ini mencakup sejauh mana seseorang merasa percaya diri dalam berbagai bidang perilaku. Hal ini termasuk bagaimana individu memanfaatkan pengalaman masa lalu ketika menghadapi tugas baru, baik melihatnya sebagai rintangan maupun kesempatan untuk belajar.

Jadi, ada tiga aspek utama *self-efficacy*. Pertama, Tingkat berkaitan dengan kesulitan tugas yang diyakini dapat diselesaikan, memengaruhi pemilihan tugas. Kedua, Kekuatan mencerminkan ketahanan keyakinan terhadap kemampuan; keyakinan yang kuat

dapat bertahan di hadapan kesulitan, sementara yang lemah mudah goyah. Ketiga, Generalitas berhubungan dengan sejauh mana keyakinan *efficacy* berlaku di berbagai situasi, di mana beberapa keyakinan mungkin terbatas pada domain tertentu dan dapat memengaruhi penerapan pengalaman sebelumnya dalam menghadapi tugas baru.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self-efficacy*

Berikut adalah faktor-faktor yang mempengaruhi *self-efficacy* menurut Albert Bandura, yaitu:¹²

a. Pengalaman Keberhasilan (*Mastery Experiences*)

Pengalaman sukses menjadi sumber yang paling menentukan dalam membentuk keyakinan diri. Keberhasilan memperkuat rasa percaya seseorang terhadap kemampuannya, sedangkan kegagalan cenderung melemahkan keyakinan ini, khususnya jika kegagalan terjadi sebelum rasa percaya diri terbentuk secara mantap.

b. Pengalaman Orang Lain (*Vicarious Experiences*)

Melihat orang lain yang memiliki kesamaan dengan diri sendiri berhasil melalui usaha yang konsisten dapat meningkatkan keyakinan bahwa diri sendiri juga mampu mencapai hal serupa.

¹²Albert Bandura, "Albert Bandura *Self-efficacy: The Exercise of Control*," 80–87.

c. Persuasi Sosial (*Social Persuasion*)

Dorongan verbal dari orang lain yang meyakinkan seseorang bahwa mereka mampu menyelesaikan suatu tugas dapat mendorong usaha yang lebih besar dan ketekunan yang lebih lama dibandingkan jika mereka dipenuhi keraguan dan fokus pada kelemahan diri ketika menghadapi tantangan.

d. Keadaan Fisik dan Emosional (*Physiological and Emotional States*)

Penilaian seseorang terhadap kemampuannya juga dipengaruhi oleh sinyal dari kondisi fisik dan emosional. Indikator somatik ini sangat penting, terutama dalam konteks aktivitas fisik, kesehatan, dan strategi menghadapi stres, karena kondisi tubuh dan emosi dapat memengaruhi persepsi efektivitas diri.

Terdapat empat faktor yang mempengaruhi efikasi diri seseorang adalah:

a. Pengalaman Penguasaan (*Experience of Mastery*)

Interpretasi individu terhadap keberhasilan masa lalunya. Pengalaman berhasil menguasai sesuatu meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri.

b. Pengamatan terhadap Orang Lain (*Vicarious Experience*)

Seseorang dapat belajar dengan mengamati perilaku atau tindakan orang lain sebagai model sosial. Menyaksikan keberhasilan

individu yang memiliki kesamaan dengannya dapat memperkuat rasa percaya diri bahwa ia pun mampu mencapai hal serupa.

c. Persuasi Sosial (*Social Persuasion*)

Dorongan atau keyakinan yang diberikan oleh orang lain yang dianggap berpengaruh. Dukungan dan umpan balik positif dari orang yang dipercaya dapat meningkatkan efikasi diri.

d. Kondisi Emosional (*Positive and Negative Emotional State*)

Keadaan emosi individu saat menilai kemampuan, kekuatan, dan kelemahannya. Emosi positif cenderung meningkatkan efikasi diri, sementara emosi negatif dapat menurunkannya.

Jadi, *self-efficacy* dipengaruhi oleh empat faktor yaitu Pengalaman Keberhasilan, yang meningkatkan keyakinan berdasarkan keberhasilan masa lalu; Pengalaman Orang Lain, di mana keberhasilan orang mirip dapat meningkatkan keyakinan; Persuasi Sosial, yang melibatkan dukungan verbal dari orang lain; dan Keadaan Fisik dan Emosional, di mana emosi positif mendukung *self-efficacy*, sementara emosi negatif dapat menurunkannya.

4. Dampak-dampak *Self-efficacy* pada Perilaku

Berikut adalah dampak-dampak *self-efficacy* pada perilaku menurut Albert Bandura yaitu:

a. Pilihan Perilaku

Tingkat kepercayaan diri seseorang memengaruhi aktivitas dan lingkungan yang mereka pilih. Individu cenderung menekuni kegiatan yang mereka anggap sesuai dengan kemampuan mereka dan menghindari situasi yang dirasa terlalu sulit atau di luar kemampuan mereka.

b. Usaha dan Ketekunan

Orang yang memiliki *self-efficacy* tinggi biasanya menunjukkan usaha yang lebih besar dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan. Mereka memandang hambatan sebagai sesuatu yang bisa diatasi dengan usaha tambahan dan strategi yang tepat.

c. Pola Pikir dan Reaksi Emosional

Self-efficacy juga membentuk cara berpikir dan respons emosional individu terhadap situasi menantang. Mereka yang memiliki keyakinan tinggi cenderung tetap tenang, mampu berpikir jernih, dan mengelola emosi dengan lebih baik saat menghadapi tekanan.

d. Pencapaian dan Produktivitas

Keyakinan diri berperan besar dalam pencapaian kinerja. Individu dengan *self-efficacy* tinggi biasanya mencapai hasil yang

lebih baik, menunjukkan produktivitas lebih tinggi, dan mampu menyelesaikan tugas secara efektif.

Dampak rendahnya efikasi diri pada individu di tahap akhir pendidikan meliputi:

a. Kinerja menurun

Individu cenderung memiliki performa buruk, kesulitan menyelesaikan tugas besar, dan sering menunda pekerjaan. Kurangnya keyakinan diri menghambat proses belajar dan penyelesaian tugas.

b. Penurunan motivasi

Minat dan semangat dalam mengejar tujuan berkurang. Individu sulit melihat nilai dalam tugas-tugas yang dihadapi, mengakibatkan penurunan motivasi untuk berusaha.

c. Tingkat stres dan kecemasan tinggi

Keyakinan rendah akan kemampuan diri menyebabkan kecemasan berlebihan, terutama saat menghadapi ujian atau proyek besar. Stres kronis ini berdampak pada kesehatan mental dan fisik.

d. Prokrastinasi

Kecenderungan menunda pekerjaan meningkat, menyebabkan penumpukan tugas dan peningkatan tekanan. Ini sering menjadi mekanisme untuk menghindari tugas-tugas yang dianggap sulit.

e. Ketidakpuasan terhadap prestasi

Individu merasa tidak puas dengan pencapaiannya, bahkan ketika prestasinya cukup baik. Mereka cenderung menetapkan standar tidak realistis atau menganggap keberhasilan sebagai kebetulan, sehingga sulit merasakan kepuasan atas pencapaian.

Jadi, *self-efficacy* mempengaruhi perilaku individu melalui beberapa dampak utama. Individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memilih aktivitas yang sesuai dengan kemampuan, mengerahkan usaha lebih, dan tetap tenang dalam menghadapi tekanan, yang meningkatkan pencapaian dan produktivitas mereka. Sebaliknya, rendahnya *self-efficacy* dapat menyebabkan kinerja menurun, penurunan motivasi, tingkat stres tinggi, prokrastinasi, dan ketidakpuasan terhadap prestasi, meskipun hasil yang dicapai mungkin baik.

C. Remaja

1. Definisi Remaja

Santrock menjelaskan bahwa remaja merupakan tahap perkembangan yang menandai peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa, ditandai oleh perubahan pada aspek biologis, kognitif, serta sosial-emosional.¹³ Tahap ini diawali dengan munculnya perubahan fisik akibat pubertas dan berakhir ketika individu mengambil peran sebagai

¹³John W. Santrock, *Psikologi Pendidikan, Terjemahan Tri Wibowo* (Jakarta: Kencana, 2007), 45.

orang dewasa. Umumnya, masa remaja berlangsung antara usia 10 hingga 22 tahun, dimulai sekitar 10-12 tahun saat pubertas muncul dan selesai sekitar 18-22 tahun ketika transisi ke kehidupan dewasa terjadi.

Menurut penjelasan lebih lanjut, masa remaja ditandai oleh eksplorasi dan eksperimen, fantasi dan realitas, serta pemikiran abstrak dan idealistis. Pada periode ini, remaja mulai mengembangkan identitas diri, menjalin hubungan yang lebih intim dengan teman sebaya, dan menghadapi berbagai pilihan terkait pendidikan serta karir. Mereka juga mengalami peningkatan kemandirian dari orang tua dan pencarian makna dalam hidup.

Menurut Santrock, penting untuk memahami bahwa remaja bukanlah kelompok yang homogen. Setiap remaja memiliki pengalaman unik yang dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan sosial-budaya. Oleh karena itu, definisi remaja tidak hanya terbatas pada usia kronologis, tetapi juga mencakup konteks perkembangan yang lebih luas, termasuk perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang terjadi selama periode transisi ini.

Santrock menyatakan bahwa masa remaja merupakan fase peralihan dari anak-anak menuju kedewasaan, ditandai oleh perubahan pada aspek fisik, kognitif, serta sosial-emosional. Fase ini umumnya dimulai sekitar usia 10 hingga 12 tahun dengan munculnya pubertas, dan berlanjut hingga 18 hingga 22 tahun ketika individu mulai menempati

peran dewasa. Remaja mengalami eksplorasi identitas, peningkatan kemandirian, dan pencarian makna hidup. Setiap remaja memiliki pengalaman yang unik, sehingga remaja tidak hanya didefinisikan berdasarkan usia, tetapi juga perkembangan fisik, psikologis, dan sosial-budaya.

2. Perkembangan Remaja

Santrock menyatakan bahwa remaja mengalami perkembangan fisik yang signifikan, yang ditandai dengan pubertas dan percepatan pertumbuhan. Pada masa ini, tubuh mengalami perubahan bentuk dan ukuran secara drastis, termasuk peningkatan tinggi badan yang cepat. Selain itu, muncul juga ciri-ciri seksual sekunder, seperti perubahan suara dan pertumbuhan rambut tubuh pada laki-laki, serta pertumbuhan payudara pada perempuan. Perubahan hormonal yang menyertai pubertas dapat mempengaruhi *mood* dan perilaku remaja, sering kali menyebabkan fluktuasi emosi yang intens.

Perkembangan kognitif remaja, menurut Santrock, ditandai oleh peningkatan signifikan dalam kemampuan berpikir abstrak. Remaja mulai dapat memahami konsep-konsep yang tidak konkret dan mengembangkan pemikiran logis yang lebih kompleks. Mereka juga mulai berpikir secara lebih idealistis, membayangkan kemungkinan-kemungkinan dan skenario hipotesis. Perkembangan metakognisi, atau kemampuan untuk merefleksikan proses berpikir mereka sendiri, juga

meningkat selama masa remaja. Ini memungkinkan remaja untuk lebih sadar akan pemikiran mereka dan mengembangkan strategi pemecahan masalah yang lebih efektif.

Perkembangan sosial-emosional remaja, seperti yang dijelaskan Santrock, berpusat pada pencarian identitas diri. Remaja mulai mengeksplorasi berbagai peran dan nilai, berusaha menemukan siapa mereka dan apa yang mereka inginkan dalam hidup. Mereka juga mengembangkan hubungan yang lebih kompleks, terutama dengan teman sebaya, yang menjadi semakin penting dalam kehidupan sosial mereka. Perkembangan kemandirian emosional dari orang tua juga terjadi, seiring remaja belajar untuk lebih mandiri dalam pengambilan keputusan dan pengelolaan emosi. Meskipun demikian, periode ini sering ditandai oleh fluktuasi emosi yang intens. Bersamaan dengan itu, remaja juga mengembangkan keterampilan sosial yang lebih canggih, belajar untuk bernavigasi dalam berbagai situasi sosial dengan lebih efektif.

Pandangan Santrock tentang perkembangan remaja memberikan gambaran yang komprehensif tentang perubahan signifikan yang terjadi pada periode ini. Penekanan pada interaksi antara perkembangan fisik, kognitif, dan sosial-emosional menunjukkan kompleksitas proses pertumbuhan remaja. Deskripsi Santrock tentang lonjakan pertumbuhan fisik dan munculnya karakteristik seksual sekunder menyoroti sifat

transformatif dari pubertas, yang sering kali membawa tantangan emosional bagi remaja. Dalam hal perkembangan kognitif, kemampuan berpikir abstrak yang meningkat dan keterampilan metakognitif yang berkembang membuka cakrawala baru bagi remaja, memungkinkan mereka untuk terlibat dalam penalaran yang lebih kompleks dan pemecahan masalah kreatif. Namun, eksplorasi identitas, peningkatan pengaruh teman sebaya, dan fluktuasi emosi yang intens juga menandai perkembangan sosial-emosional remaja, menggambarkan periode yang penuh gejolak ini. Meskipun demikian, perkembangan kemandirian dan keterampilan sosial yang lebih matang selama masa remaja meletakkan dasar bagi transisi yang berhasil menuju kedewasaan.

D. Perencanaan Layanan Konseling Pastoral Dengan Pendekatan *Client-Centered*

Pendekatan *Client-Centered*, yang ditemukan oleh Carl Rogers, menjadi pilihan yang sesuai untuk perencanaan layanan konseling pastoral bagi remaja dengan *self*-efisiensi rendah. Pendekatan ini berfokus pada klien sebagai pusat dari proses konseling, dengan keyakinan bahwa setiap individu memiliki kapasitas untuk tumbuh, berubah, dan menemukan solusi atas permasalahan mereka dalam kondisi yang mendukung.¹⁴

¹⁴Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, 212.

Relevansi pendekatan *Client-Centered* sangat tinggi untuk mengatasi masalah *self-efisiensi* rendah pada remaja. Efikasi diri, menurut Albert Bandura, adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam situasi atau tugas tertentu. Remaja dengan efikasi diri yang rendah cenderung menghindari tantangan, mudah menyerah saat menghadapi kesulitan, dan meremehkan kemampuan mereka. Pendekatan *Client-Centered* memandang bahwa remaja ini sebenarnya memiliki potensi untuk tumbuh dan mengatasi masalah tersebut, jika diberikan dukungan yang tepat dari konselor pastoral.

Dalam pendekatan *Client-Centered*, konselor berperan sebagai fasilitator yang menciptakan iklim yang mendukung pertumbuhan klien. Konselor menunjukkan sikap empatik, hangat, tulus, dan penerimaan tanpa syarat. Artinya konselor mendengarkan dengan penuh perhatian, memahami perspektif klien, dan tidak menghakimi. Dengan sikap ini, konselor membangun hubungan terapeutik yang aman, dimana remaja merasa diterima dan dipahami.

Langkah-langkah konseling pastoral dengan pendekatan *Client-Centered* meliputi:

1. Membangun hubungan terapeutik yang aman dan mendukung, dimana remaja merasa diterima dan dipahami oleh konselor.
2. Mendorong remaja untuk mengeksplorasi perasaan, pikiran, dan pengalaman terkait efikasi diri yang rendah, sementara konselor

mendengarkan dengan empati dan membantu remaja mendapatkan pemahaman baru.

3. Membantu remaja mengklarifikasi dan memahami perasaannya dengan lebih akurat, sehingga mereka bisa mendapatkan pemahaman diri yang lebih baik.
4. Melalui eksplorasi dan klarifikasi perasaan, konselor membantu remaja mengembangkan wawasan baru tentang diri mereka, masalah yang ada, dan potensi untuk berubah.
5. Mendorong remaja untuk mengambil tindakan positif berdasarkan wawasan baru tersebut untuk meningkatkan efikasi diri, dengan dukungan dan validasi dari konselor.
6. Membantu remaja mengintegrasikan wawasan dan pengalaman baru ke dalam konsep diri mereka, yang mengarah pada peningkatan efikasi diri.

Kelebihan pendekatan *Client-Centered* terletak pada penekanannya pada penerimaan tanpa syarat dan empati dari konselor. Ini menciptakan ruang yang aman bagi remaja untuk mengeksplorasi diri tanpa merasa dihakimi. Pendekatan ini juga memperkuat rasa berdaya dan otonomi remaja, karena mereka tidak didikte oleh konselor, melainkan didorong untuk menemukan solusi mereka sendiri.

Namun, pendekatan *Client-Centered* juga memiliki kekurangan. Pendekatan ini mungkin kurang efektif untuk remaja yang sangat membutuhkan arahan langsung dari konselor. Proses konselingnya juga bisa

lebih lama dibandingkan terapi direktif lainnya, karena fokusnya adalah pada eksplorasi diri klien, bukan pada solusi cepat.

Meski demikian, untuk remaja dengan efikasi diri yang rendah, pendekatan *Client-Centered* menawarkan kesempatan untuk mengembangkan keyakinan diri dalam lingkungan yang mendukung. Melalui hubungan terapeutik yang empatik dan penerimaan tanpa syarat, remaja dapat mengeksplorasi diri, mengembangkan wawasan baru, dan mengambil tindakan positif untuk meningkatkan efikasi diri mereka. Dalam proses ini, remaja tidak hanya belajar untuk lebih memahami kemampuannya, tetapi juga mengembangkan keterampilan untuk menghadapi tantangan di masa depan.

Konseling pastoral dengan pendekatan *Client-Centered*, dengan fokusnya pada potensi yang melekat pada setiap individu untuk tumbuh, selaras dengan pandangan Alkitab tentang nilai intrinsik setiap manusia. Dalam Kejadian 1:27, manusia diciptakan menurut gambar Allah, yang menunjukkan nilai dan potensi setiap individu. Pendekatan ini juga mencerminkan kasih dan penerimaan Allah yang tanpa syarat, seperti yang digambarkan dalam perumpamaan tentang anak yang hilang dalam Lukas 15:11-32.

Dalam pelaksanaannya, konselor pastoral juga dapat mengintegrasikan sumber daya spiritual, seperti doa, renungan Alkitab, dan penegasan iman, sesuai dengan latar belakang dan preferensi remaja.

Integrasi ini dapat memperkuat proses penyembuhan dan pertumbuhan, serta menghubungkan remaja dengan sumber kekuatan dan harapan yang lebih besar.

Dengan pendekatan *Client-Centered*, konseling pastoral menawarkan ruang yang aman dan penuh penerimaan bagi remaja dengan efikasi diri rendah untuk mengeksplorasi diri, mengembangkan wawasan baru, dan mengambil langkah-langkah positif untuk pertumbuhan. Melalui proses ini, remaja tidak hanya meningkatkan keyakinan diri, tetapi juga mengembangkan keterampilan dan ketahanan untuk menghadapi tantangan di masa depan, sambil menerima kasih dan penerimaan Allah yang transformatif.