

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Post Traumatic Stress Disorder Dan Kecemasan

1. Definisi Post Traumatic Stress Disorder

Menurut *Diagnostic and Statistical manual Of Mental Disorder* (DSM), PTSD merupakan gangguan yang muncul akibat pengalaman traumatis yang dialami atau disaksikan secara langsung oleh individu, seperti kematian, ancaman kematian, cedera serius, atau ancaman terhadap keselamatan fisik diri sendiri. Peristiwa tersebut menimbulkan reaksi emosional yang intens, seperti ketakutan mendalam, perasaan ngeri, dan rasa tidak berdaya.¹¹

Peristiwa yang mengandung unsur trauma, seperti ancaman terhadap nyawa atau luka berat, berpotensi menimbulkan gangguan stres pascatrauma (PTSD), yang gejalanya seringkali baru terlihat beberapa bulan hingga bertahun-tahun setelah peristiwa itu terjadi.¹² Gangguan stres pascatrauma (PTSD) merupakan kondisi mental yang timbul setelah individu mengalami pengalaman traumatis seperti bencana alam, peperangan, kehilangan orang tercinta, atau

¹¹ Wahyuni, Hera. "Faktor resiko gangguan stress pasca trauma pada anak korban pelecehan seksual." *Khazanah Pendidikan*, (2016) 10.1.

¹² Fakhriya, Siti Dini. "Post-Traumatic Stress Disorder Dalam Perspektif Islam." *Psikoborneo J Ilm Psikol* 10.1 (2022): 231-40.

tindakan kekerasan.¹³ Pengalaman traumatis ini memicu stres berat yang dapat menyebabkan berbagai gejala, termasuk peningkatan risiko bunuh diri.

PTSD adalah gangguan mental yang terjadi setelah mengalami atau melihat kejadian traumatis (misalnya, kekerasan, kecelakaan, bencana). Tubuh bereaksi berlebihan terhadap trauma ini, sehingga menyebabkan masalah fisik, emosi, dan cara berpikir yang tidak sehat.¹⁴ Penderita PTSD yang terus terpapar situasi traumatis akan menunjukkan tanda-tanda seperti: munculnya kembali kenangan traumatis yang mengganggu, disertai dengan usaha menghindari situasi atau hal-hal yang memicu ingatan terhadap peristiwa tersebut, serta peningkatan kewaspadaan dan kegelisahan.

Gejala PTSD, seperti kesulitan tidur, perasaan tidak nyata, dan keinginan untuk menghindari pembicaraan tentang trauma, seringkali diiringi oleh rasa takut dan tidak berdaya. Hal ini sesuai dengan penelitian Vivian (Jurnal Internasional Khusus Pendidikan, Vol 28, No. 1, 2013) yang mengidentifikasi dua dimensi utama PTSD: intrusi traumatis dan penghindaran.¹⁵ Reaksi terhadap trauma dapat bervariasi, menghasilkan tiga subtype PTSD: akut (gejala kurang dari

¹³ Ibid.

¹⁴ Ayuningtyas, Ira Palupi Inayah. "Penerapan strategi penanggulangan penanganan PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) pada anak-anak dan remaja." *1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling*. Ikatan Bimbingan dan Konseling Sekolah, 2018.

¹⁵ Ibid.

3 bulan), kronis (gejala 3 bulan atau lebih), dan onset tertunda (gejala muncul 6 bulan atau lebih setelah peristiwa). Beberapa respons psikologis terhadap trauma telah diidentifikasi:

- a. Respon tangguh: kondisi dimana tidak muncul gejala psikologis, baik segera setelah peristiwa maupun belakangan.
- b. Respon tertunda: dimana gejala psikologis muncul secara perlahan seiring berjalannya waktu.
- c. Respon berkepanjangan: gejala psikologis muncul dengan segera dan tidak menunjukkan pengurangan seiring waktu.
- d. Respon pemulihan: individu mengalami gejala psikologis pada awalnya, namun gejala tersebut secara bertahap berkurang seiring waktu.¹⁶

Jadi dapat disimpulkan, bahwa setiap individu dapat menunjukkan respon psikologis yang berbeda terhadap peristiwa traumatis, mulai dari tidak mengalami gejala sama sekali, mengalami gejala secara bertahap, mengalami gejala terus-menerus, hingga pulih secara perlahan seiring waktu.

2. Penyebab dan Faktor Resiko Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)

¹⁶ Ayuningtyas, Ira Palupi Inayah. "Penerapan strategi penanggulangan penanganan PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) pada anak-anak dan remaja." *1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling*. Ikatan Bimbingan dan Konseling Sekolah, 2018.

Faktor-faktor yang berkaitan dengan trauma umumnya berasal dari penyebab utama terjadinya pengalaman traumatis. Gangguan stres pascatrauma (PTSD) dapat muncul akibat berbagai hal, baik yang bersumber dari dalam diri individu maupun dari pengaruh lingkungan sekitar. Karakteristik kepribadian juga turut berperan sebagai pemicu munculnya PTSD, misalnya sikap pesimis, sifat introversi, kecenderungan menyalahkan diri sendiri, dan mekanisme penyangkalan. Ada berbagai faktor yang dapat memperbesar risiko seseorang mengalami gangguan pascatrauma (PTSD) yang disebut sebagai faktor risiko¹⁷, yakni:

- a. Pernah mengalami peristiwa yang membahayakan dan menimbulkan trauma dalam kehidupan.
- b. Memiliki riwayat gangguan kesehatan mental sebelumnya.
- c. Menyaksikan orang lain terluka parah atau kehilangan nyawa.
- d. Mengalami perasaan ngeri, tidak berdaya, atau ketakutan yang intens.
- e. Kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar.
- f. Mengalami musibah tambahan pasca kejadian traumatis, seperti kehilangan orang terdekat, pekerjaan, atau tempat tinggal.

¹⁷ Wahyuni, Hera. "Faktor risiko gangguan stress pasca trauma pada anak korban pelecehan seksual." *Khazanah Pendidikan*, (2016) 10.1.

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa faktor risiko terjadinya gangguan stres pascatrauma (PTSD) secara umum terbagi ke dalam dua kategori utama, yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri individu, serta faktor eksternal yang dipengaruhi oleh kondisi lingkungan sekitar. Selain faktor-faktor risiko yang dapat memicu munculnya gangguan pascatrauma (PTSD), terdapat pula faktor-faktor protektif yang berperan dalam mencegah terjadinya PTSD¹⁸:

- a. Adanya dukungan sosial yang kuat dari lingkungan sekitar, baik melalui keluarga maupun teman dekat.
- b. Bergabung dalam kelompok pendukung atau komunitas yang memberikan empati dan pemulihan pasca peristiwa traumatis.
- c. Memiliki sikap tidak menyalahkan diri sendiri, serta keyakinan bahwa diri mampu melewati masa sulit.
- d. Mengembangkan strategi coping yang sehat, seperti kemampuan mengelola emosi dan stres secara konstruktif.
- e. Mampu mengambil tindakan yang tepat dan responsif, meskipun sedang berada dalam kondisi takut, cemas, atau tertekan.

¹⁸ Wahyuni, Hera. "Faktor risiko gangguan stress pasca trauma pada anak korban pelecehan seksual." *Khazanah Pendidikan*, (2016) 10.1.

Dengan demikian, pemahaman terhadap berbagai faktor risiko memungkinkan upaya pencegahan yang lebih efektif guna mengurangi kerentanan individu terhadap gangguan stres pascatrauma (PTSD).

3. Gejala dan Dampak Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)

Peristiwa traumatis mengakibatkan stres yang memiliki beragam penyebab yang dampaknya berbeda-beda pada setiap orang. Gejala fisik seperti pernapasan tidak teratur, mulut kering, keringat dingin, tubuh terasa panas, otot tegang, dan gangguan pencernaan seringkali menjadi indikator awal stres.¹⁹ Gejala gangguan pascatrauma (PTSD) umumnya dapat dikenali melalui tiga kategori utama,²⁰ yaitu:

- a. Pengalaman kembali peristiwa traumatis (*re-eksperience*), seperti kilas balik, mimpi buruk, atau ingatan yang mengganggu terkait kejadian tersebut.
- b. Penghindaran (*avoidance*), yaitu Upaya individu untuk menghindari pikiran, perasaan, situasi, atau tempat yang mengingatkan pada trauma.

¹⁹ Fakhriya, Siti Dini. "Post Traumatic Stress Disorder dalam perspektif Islam." *Psikoborneo J Ilm Psikol* 10.1 (2022): 231-240.

²⁰ Wahyuni, Hera. "Faktor resiko gangguan stress pasca trauma pada anak korban pelecehan seksual." *Khazanah Pendidikan*, (2016) 10.1.

- c. Peningkatan kewaspadaan atau ketegangan (*hyperarousal*), yang ditandai dengan mudah terkejut, sulit tidur, mudah marah, dan kesulitan berkonsentrasi.

Selain itu, pengaruh kondisi psikologis terhadap denyut nadi akibat dari gejala PTSD cukup bervariasi dan cukup luas. Pada umumnya penyintas akan mengalami ingatan traumatis yang kembali muncul, penurunan daya ingat dan daya fokus, perilaku yang tidak terkontrol, mengalami gangguan tidur akibat kecemasan dan kegelisahan yang tinggi, dan tidak mau terlibat dalam pengalaman atau diskusi yang menimbulkan emosi.²¹ Secara umum, individu yang mengalami gangguan pascatrauma (PTSD) kerap menunjukkan gejala yang berkaitan dengan pengalaman ulang terhadap peristiwa traumatis. Gejala-gejala tersebut meliputi:

- a. Pengulangan pengalaman trauma.
 - 1) *Flashback*, yaitu kondisi di mana individu merasa seolah-olah kejadian traumatis yang pernah dialami terjadi kembali secara nyata.
 - 2) Mimpi buruk (*Nightmares*), berupa mimpi berulang yang berisi peristiwa menyedihkan atau menakutkan yang pernah dialami.

²¹ Fakhriya, Siti Dini. "Post Traumatic Stress Disorder dalam perspektif Islam." *Psikoborneo J Ilm Psikol* 10.1 (2022): 231-240.

- 3) Reaksi emosional dan fisik berlebihan, yang dapat muncul sebagai respons terhadap pemicu tertentu yang mengingatkan pada pengalaman traumatis.
 - 4) Perilaku intrusif, yaitu kecenderungan untuk terus-menerus memikirkan atau membicarakan kembali peristiwa mengganggu, yang muncul dalam bentuk gambaran mental, pikiran, atau persepsi yang tidak diinginkan.
- b. Penghindaran terhadap stimulasi yang diasosiasikan dengan pengalaman traumatis maupun mati rasa emosional (*emotional numbing*) merupakan gejala khas dari PTSD. Gejala-gejala ini tercermin melalui beberapa indikator berikut:
- 1) Menghindari pikiran atau ingatan yang berhubungan dengan peristiwa traumatis, termasuk usaha untuk tidak memikirkan atau membicarakan kejadian tersebut.
 - 2) Menjauhkan diri dari stimulus emosional, seperti perasaan, situasi, atau objek yang dapat memicu ingatan akan trauma.
 - 3) Hilangnya minat dan keterlibatan dalam aktivitas, terutama aktivitas yang sebelumnya disukai atau dinikmati.
 - 4) Munculnya perasaan terasing dari lingkungan sosial atau komunitas.

- 5) Menurunnya kemampuan untuk merasakan emosi positif, seperti kasih sayang, kegembiraan, atau kehangatan terhadap orang lain (dikenal juga sebagai mati rasa emosional).
 - 6) Pandangan yang pesimis terhadap masa depan, termasuk keyakinan bahwa hidup tidak memiliki harapan atau arah yang jelas.
- c. Peningkatan ketegangan atau arousal yang berlebihan merupakan salah satu gejala utama dari gangguan pascatrauma (PTSD). Individu yang mengalami kondisi ini sering menunjukkan kesulitan dalam memulai atau mempertahankan tidur, mudah tersinggung atau sulit mengendalikan amarah, mengalami gangguan konsentrasi, bersikap terlalu waspada, serta memberikan reaksi yang berlebihan terhadap rangsangan tertentu.²² Gejala PTSD dapat muncul dalam berbagai aspek kehidupan, yang meliputi²³:
- 1) Gejala fisik, seperti sakit kepala, tenggorokan kering, perasaan tertekan di perut, nyeri dada, jantung berdebar-debar, gangguan pencernaan (seperti diare), gatal-gatal atau alergi, ketegangan otot, kejang, kelelahan ekstrem, rahang yang

²² Aprily, Nuraly Masum, Sofi Mutiara Insani, and Anggit merliana. "Analisis kecemasan post traumatic stress disorder (PTSD) pada peserta didik pasca pandemi covid-19." *Jurnal Paud Agapedia* 6.2 (2022): 221-227.

²³ Ibid.

mengunci, gerakan gelisah, keringat berlebihan, denyut nadi cepat, serta menggertakkan gigi.

- 2) Gejala emosional, meliputi perasaan takut, mati rasa, terkejut, menyangkal kenyataan, marah, putus asa, menyerah, pasrah, menyalahkan diri sendiri atau orang lain, sinis, menyesal, merasa tak berdaya, kehilangan kepercayaan, khawatir, bosan, terasing, dan murung.
- 3) Gejala kognitif atau mental, seperti kesulitan untuk mempercayai orang lain, tidak mampu berkonsentrasi, mudah lupa, pikiran yang terus-menerus aktif, kesulitan dalam mengambil Keputusan, rasa curiga berlebihan, kelelahan mental, merasa terbebani, serta merasa terlalu banyak mananggung beban dari orang lain.
- 4) Gejala perilaku, termasuk gangguan tidur, hilangnya nafsu makan atau justru makan berlebihan, peningkatan konsumsi rokok, alcohol, atau obat-obatan terlarang, perilaku menghindar, menangis berlebihan, ketidakmampuan untuk berbicara atau bergerak, gelisah, agresif, menyendiri, hingga keinginan untuk mengakhiri hidup.
- 5) Gejala spiritual, seperti menyalahkan Tuhan, kehilangan semangat dalam beribadah, perasaan tidak berdaya secara rohani, kemarahan terhadap Tuhan, keraguan terhadap iman

atau keyakinan, kehilangan ketulusan, merasa terancam, merasa menjadi korban, terjebak dalam keegoisan, rasa kecewa yang mendalam, penyesalan berlebihan, serta sering mengeluh.

4. Kondisi Penyintas PTSD Pasca Gempa Palu

Bencana alam tidak hanya menimbulkan kerusakan fisik, tetapi juga berdampak serius pada kondisi psikologi individu. Kejadian semacam ini sering kali mengganggu kesehatan mental, baik pada Tingkat individu maupun komunitas, dengan memicu peningkatan stress, depresi, dan kecemasan, baik selama bencana berlangsung maupun setelahnya. Perasaan cemas menjadi salah satu beban psikologis utama pascabencana yang muncul akibat pengalaman mengerikan seperti merasa sekarat, mengalami luka, atau menyaksikan orang terdekat meninggal dan terluka dalam peristiwa seperti gempa bumi.²⁴ Pengalaman traumatis dan ketakutan yang dirasakan individu merupakan factor kunci yang memengaruhi tingkat kecemasan setelah bencana.

Bencana alam yang terjadi di kota Palu mengakibatkan kehancuran besar serta berbagai bentuk kehilangan, termasuk

²⁴ Perdani, Putri Clara. *“Hubungan Pengetahuan Bencana Terhadap Kecemasan Masyarakat Yang Bermukim Di Penggaraman Pantai Talise Kota Palu.”* Diss. Universitas Widya Nusantara, 2022.

kehilangan anggota keluarga, tempat tinggal, dan sumber penghidupan. Meskipun telah berlalu beberapa tahun, kenangan akan peristiwa tersebut masih membekas dan terus memicu rasa cemas di kalangan masyarakat palu hingga kini.²⁵

Peristiwa tersebut meninggalkan dampak psikologis yang signifikan, berupa trauma yang memicu stres dan kecemasan berkepanjangan. Kondisi ini berpotensi berkembang menjadi gangguan psikologis yang dikenal sebagai *post traumatic stress disorder* (PTSD) atau gangguan stres pascatrauma. Pengalaman traumatis yang dialami oleh penyintas bencana di kota Palu pada 28 September 2018 meninggalkan luka batin yang mendalam.

Bertahun-tahun setelah kejadian, sebagian warga masih mengalami ketakutan dan kecemasan yang muncul kembali saat mendengar suara-suara tertentu seperti gemuruh yang menyerupai suara gempa, dentuman benda runtuh, atau tiupan angin kencang yang secara tidak sadar diasosiasikan dengan peristiwa bencana. Trauma ini muncul karena kejadian luar biasa yang menyebabkan penderitaan secara fisik maupun emosional.²⁶ Jadi setiap individu tentu memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi dan merespon

²⁵ Perdani, Putri Clara. "Hubungan Pengetahuan Bencana Terhadap Kecemasan Masyarakat Yang Bermukim Di Penggaraman Pantai Talise Kota Palu." Diss. Universitas Widya Nusantara, 2022.

²⁶ Aryuni, Muthia. "Post Traumatic Stress Disorder Pada Penyintas Bencana Ganda." *Kinesik* 10.1 (2023): 113-131.

peristiwa traumatis, sehingga perilaku yang timbul sebagai bentuk reaksi pun bervariasi antarorang.

Dalam konteks ini, waktu saja tidak cukup untuk menghapus trauma yang dialami oleh penyintas bencana. Tanpa penanganan yang memadai, penyintas berisiko mengalami gangguan stres pascatrauma (PTSD) dalam jangka panjang. Gejala ini tercermin dalam perubahan yang terjadi pada tiga aspek utama dalam diri individu yang mengalami trauma.

Pertama, pada aspek kognitif. Penyintas cenderung mengalami kesulitan dalam berpikir rasional, mengalami gangguan konsentrasi, serta merasa tidak memiliki kendali atas situasi. *Kedua*, aspek emosional. Munculnya perasaan cemas yang berlebihan, ketakutan, kesedihan mendalam, hingga rasa bersalah yang membebani. *Ketiga*, aspek perilaku. Terlihat adanya perubahan sikap seperti menjadi lebih waspada, menarik diri dari aktivitas sehari-hari, menunjukkan reaksi berlebihan terhadap situasi tertentu, serta cenderung menghindari hal-hal yang mengingatkan pada peristiwa bencana.²⁷

Banyak penyintas menunjukkan gejala seperti *flashback* kejadian, rasa bersalah yang mendalam (*survivor's guilt*), serta kesulitan dalam membangun kembali kehidupan mereka. Faktor

²⁷ Aryuni, Muthia. "Post Traumatic Stress Disorder Pada Penyintas Bencana Ganda." *Kinesik* 10.1 (2023): 113-131.

sosial dan ekonomi, seperti kehilangan tempat tinggal dan pekerjaan, turut memperburuk kondisi mental mereka. Walaupun ada upaya pemulihan melalui dukungan psikososial dan terapi, tantangan masih ada, terutama dalam akses terhadap layanan kesehatan mental yang memadai.²⁸ Maka dapat disimpulkan bahwa dalam hal ini dukungan dan tindakan dari setiap orang menjadi kunci dalam membantu mereka pulih secara emosional dan kembali menjalani kehidupan dengan lebih baik.

5. Pengertian Kecemasan

Setiap individu yang sehat secara mental pasti pernah merasakan kecemasan. Rasa cemas ini bisa muncul sewaktu-waktu, salah satu pemicunya adalah tekanan yang terlalu kuat dan berkepanjangan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kecemasan diartikan sebagai kondisi penuh kekhawatiran atau keragu-raguan.²⁹

Gerald Corey menjelaskan bahwa kecemasan merupakan suatu kondisi ketegangan yang mendorong seseorang untuk bertindak. Ia

²⁸ Aryuni, Muthia. "Post Traumatic Stress Disorder Pada Penyintas Bencana Ganda." *Kinesik* 10.1 (2023): 113-131.

²⁹ KBBI

mengklasifikasikan kecemasan ke dalam tiga jenis, yaitu: kecemasan realistis, neurotic, dan moral.³⁰

Kecemasan realistis muncul sebagai respons terhadap ancaman nyata dari lingkungan luar, di mana tingkat kecemasan sebanding dengan besar ancaman tersebut. Sementara itu, kecemasan neurotic berkaitan dengan rasa takut akan hilangnya kontrol terhadap dorongan-dorongan naluriah yang dapat mendorong individu bertindak secara tidak pantas hingga menimbulkan konsekuensi negatif. Adapun kecemasan moral timbul dari rasa takut terhadap suara hati sendiri; seseorang yang memiliki hati nurani yang berkembang dengan baik akan cenderung merasa bersalah jika melakukan hal yang bertentangan dengan nilai-nilai moral yang diyakini.³¹

Pengalaman cemas adalah hal biasa bagi setiap orang. Kata "anxiety" sendiri berasal dari bahasa Latin yang bermakna "tertekan" dan "kaku," dan umumnya muncul ketika seseorang menghadapi suatu kesulitan atau situasi tertentu.³² Jadi, kecemasan dapat

³⁰ Gerald Corey. *"Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi"*. (Bandung: PT Refika Aditama, 2005), 17.

³¹ Ibid.

³² Rhamadian Dicky, & Qory Jumrotul' Aqobah. *"Dampak Kecemasan (anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet."* Journal Of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA) 1.1 (2022): 33-39.

dikatakan bahwa munculnya kecemasan sering dikaitkan dengan situasi atau tantangan yang dihadapi individu.

Selain itu, kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang menimbulkan ketidaknyamanan, ditandai dengan munculnya rasa tegang, takut, khawatir, serta peningkatan aktivitas pada system saraf. Kecenderungan untuk mengalami kecemasan dapat menjadi bagian dari kepribadian seseorang, terlihat dari konsistensi respons emosional terhadap berbagai situasi.³³ Anxiety (kecemasan) merupakan respons emosi pada situasi menegangkan, seperti merasa ketakutan, khawatir, dan gelisah, serta gejala fisik seperti jantung berdebar, napas sesak, dan keringat dingin.³⁴ Jadi, kecenderungan seseorang untuk merasa cemas dapat terkait dengan kepribadiannya yaitu, kecenderungan konsisten untuk merespons situasi tertentu dengan rasa cemas.

Gejala kecemasan terbagi dua: gejala *psikologis* seperti ketegangan, kebingungan, kekhawatiran, kesulitan konsentrasi dan gejala *fisiologis* yaitu gangguan tidur, jantung berdebar, keringat

³³ Muarifah, Alif. "Hubungan Kecemasan dan Agresivitas", *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia* 2.2 (2005): 102-112.

³⁴ Hayat, Abdul. "Kecemasan dan Metode Pengendaliannya." *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 12.1 (2014).

dingin, gemetar, mual.³⁵ Adapun kecemasan dibagi menjadi dua³⁶ yaitu:

a. *State Anxiety*.

Keadaan afektif yang bersifat sementara dan situasional, yang ditandai oleh manifestasi kecemasan, rasa takut, dan ketegangan. Kondisi ini seringkali muncul dalam konteks situasi yang menimbulkan ancaman, seperti sebelum sebuah pertandingan olahraga, di mana terdapat kekhawatiran akan cedera atau kegagalan.

b. *Trait Anxiety*

Trait anxiety merupakan kecenderungan alami dalam diri seseorang untuk mudah merasa cemas atau memiliki sifat yang pencemas. Menurut Dadang Hawari, kecemasan didefinisikan sebagai gangguan pada aspek perasaan (afektif) yang ditandai oleh adanya rasa takut atau kekhawatiran yang intens dan terus-menerus. Meskipun demikian, individu yang mengalami kecemasan ini masih mampu menilai realitas secara tepat, kepribadiannya tetap utuh (tidak mengalami perpecahan atau gangguan

³⁵ Muarifah, Alif. "Hubungan Kecemasan dan Agresivitas", *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia* 2.2 (2005): 102-112.

³⁶ Rhamadian Dicky, & Qory Jumrotul' Aqobah. "Dampak Kecemasan (anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet." *Journal Of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)* 1.1 (2022): 33-39.

identitas), dan meskipun perilakunya bisa berdampak, tetap berada dalam batas normal.³⁷

Sejalan dengan itu, Weinberg & Gould menyebutkan bahwa kecemasan merupakan kondisi emosional negatif yang ditandai oleh rasa gugup, khawatir, takut, serta berkaitan dengan peningkatan aktivitas fisiologis dalam tubuh. Pandangan serupa juga disampaikan oleh James Tangkudung dan Apta Mylsidayu (2017:48), yang menyatakan bahwa kecemasan merupakan salah satu gejala mental yang identic dengan munculnya perasaan negatif.³⁸

Kecemasan dapat dimaknai sebagai rasa khawatir terhadap kemungkinan terjadinya suatu peristiwa di masa depan. Rasa cemas kerap muncul sebagai reaksi terhadap peristiwa yang menimbulkan kerugian dan kehilangan nyawa, seperti halnya bencana alam. Penyebab kecemasan

³⁷ Fikri, Aprizal. "A. Pengertian Anxiety (Kecemasan) 1.1. Pendahuluan."

³⁸ Ibid.

dapat bersumber dari faktor internal individu maupun dari kondisi lingkungan di sekitarnya.³⁹

Di Indonesia, data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) tahun 2018 mengungkapkan bahwa sekitar 6% penduduk berusia 15 tahun ke atas atau kurang lebih 14 juta orang mengalami gangguan mental emosional, yang ditandai dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi. Gangguan kecemasan sendiri seringkali merupakan reaksi terhadap pengalaman traumatis atau menakutkan yang menimbulkan rasa tidak aman dan terancam dalam diri seseorang.⁴⁰

a. Ciri-ciri Kecemasan dan Gejalanya

Setiap gangguan kecemasan menunjukkan gejala yang berbeda-beda. Menurut Jesica M. Lipschitz (2016:2), kecemasan merupakan salah satu bentuk gangguan mental yang paling sering dijumpai, sebagaimana dibuktikan melalui penelitian di Amerika Serikat. Individu yang

³⁹ Perdani, Putri Clara. *"Hubungan Pengetahuan Bencana Terhadap Kecemasan Masyarakat Yang Bermukim Di Penggaraman Pantai Talise Kota Palu."* Diss. Universitas Widya Nusantara, 2022.

⁴⁰ Shalahuddin, Iwan, et al. "Terapi pengelolaan kecemasan Dalam menurunkan stress pada korban pasca bencana gempa bumi." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 10.2 (2022): 229.

mengalami gangguan kecemasan cenderung mengalami penurunan kualitas hidup, terganggunya fungsi dalam pendidikan dan pekerjaan, serta peningkatan resiko terhadap gangguan kesehatan mental lainnya (komorbiditas).⁴¹

Secara umum, kecemasan ditandai dengan munculnya gejala-gejala yang sering kali disertai dengan perasaan tegang atau stres pada individu. Tanda-tanda kecemasan dapat diamati melalui perubahan fisik maupun psikologis. Gejala fisik yang dapat dikenali antara lain⁴²:

- a. Perubahan perilaku yang mencolok, seperti kegelisahan, ketidaktenangan, dan gangguan tidur.
- b. Ketegangan pada otot-otot, terutama di bagian leher, perut, serta anggota gerak tubuh.
- c. Gangguan pada pola pernapasan atau irama nafas yang berubah.
- d. Kontraksi otot yang terjadi di sekitar dagu, mata, dan rahang.

⁴¹ Fikri, Aprizal. "A. Pengertian Anxiety (Kecemasan) 1.1. Pendahuluan."

⁴² Ibid.

Sementara itu, gejala kecemasan secara psikis

meliputi:

- a. Kesulitan dalam memusatkan perhatian dan berkonsentrasi.
- b. Perubahan suasana hati atau emosi yang tidak stabil.
- c. Penurunan rasa percaya diri.
- d. Munculnya pikiran-pikiran obsesif.
- e. Hilangnya dorongan atau motivasi untuk bertindak.

Kecemasan (*anxiety*) dapat memicu berbagai perubahan fisik dalam tubuh, seperti sakit kepala, penurunan hasrat seksual, mudah marah, meningkatnya ketegangan otot, keringat berlebih, nyeri dada, napas cepat, detak jantung yang berdebar, tekanan darah meningkat, hingga sering buang air besar. Menurut James Tangkudung dan Apta Mylsidayu, gejala kecemasan secara lebih spesifik dibedakan menjadi dua jenis, yaitu kecemasan kognitif (*cognitif anxiety*) dan kecemasan somatic (*somatic anxiety*)⁴³:

- 1) Ciri-ciri *cognitive anxiety* meliputi: individu merasa cemas berlebihan terhadap kemungkinan buruk yang dapat menimpa dirinya atau orang terdekat. Biasanya menjadi

⁴³ Fikri, Aprizal. "A. Pengertian Anxiety (Kecemasan) 1.1. Pendahuluan."

tidak sabar, mudah marah, sering mengeluh, kesulitan fokus, dan mengalami gangguan tidur.

- 2) Ciri-ciri *somatic anxiety*, mencakup: berkeringat secara berlebihan meskipun tidak panas dan tanpa aktivitas fisik berat, jantung berdebar kencang, tangan dan kaki terasa dingin, masalah pencernaan, mulut dan tenggorokan kering, wajah tampak pucat, sering buang air kecil, gemetar, berkeringat dingin, pupil mata membesar, sesak napas, datak jantung dan denyut nadi meningkat, mual, muntah, diare, nyeri sendi, otot terasa kaku, mudah lelah, sulit rileks, sering terkejut, dan munculnya gerakan tubuh atau eksperisi wajah yang berulang secara berlebihan, seperti menggoyang-goyangkan kaki atau sering merenggangkan leher saat duduk.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa gejala kecemasan terbagi menjadi dua kategori utama, salah satunya adalah *somatic anxiety*. Gejala ini mencakup kondisi seperti rasa khawatir yang berlebihan, kesulitan untuk fokus, mudah mengeluh, tubuh gemetar, keluarnya keringat secara tidak normal, nafas menjadi cepat, serta munculnya rasa mual bahkan gangguan pencernaan seperti diare. Gejala-gejala tersebut

menunjukkan reaksi tubuh yang tidak lazim dan berada di luar batas kewajaran dalam situasi normal.

b. Kecemasan Sebagai Gejala Utama Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 67% masyarakat tidak mengalami PTSD sementara sebanyak 33% mengalami PTSD pada korban gempa. Juga diperoleh bahwa sebesar 14,8% masyarakat tidak mengalami kecemasan sementara sebanyak 85,2% mengalami kecemasan pasca gempa bumi.⁴⁴ Semua orang mengalami kecemasan, yang pada tingkat wajar dapat menjadi pendorong kemajuan. Namun, kecemasan yang sangat tinggi (gangguan kecemasan) justru mengacaukan keseimbangan dan stabilitas mental seseorang.⁴⁵

Secara umum, trauma sering dikaitkan dengan cedera fisik, kerusakan jaringan tubuh, luka atau kondisi syok. Namun dalam konteks psikologis, trauma merujuk pada gangguan kecemasan yang muncul secara tiba-tiba akibat

⁴⁴ Rohma, Ulfa Nur, et al. "Gambaran Post Traumatic Stress Disorder, Gangguan Tidur, Kecemasan, dan Gejala Depresi Korban Gempa Bumi di Cianjur." *Journal of Nursing and Midwifery Sciences* 2.1 (2023).

⁴⁵ Hayat, Abdul. "Kecemasan dan Metode Pengendaliannya." *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 12.1 (2014).

suatu kejadian yang terjadi di sekitar individu yang melebihi kemampuan dirinya untuk bertahan, menghadapi atau menghindarinya. Gangguan pascatrauma (PTSD), adalah bentuk gangguan stres yang muncul sebagai respons terhadap pengalaman traumatis, di mana gejalanya bisa timbul dalam hitungan bulan setelah peristiwa terjadi, bahkan dalam beberapa kasus, baru muncul setelah bertahun-tahun.⁴⁶

Gejala-gejala kecemasan klinis yang dirasakan oleh seseorang bisa berkembang menjadi tanda-tanda PTSD. Contohnya, bencana alam seperti gempa bumi di Lombok, Nusa Tenggara Barat, tidak hanya menimbulkan kerusakan fisik dan lingkungan, tetapi juga memberi dampak serius terhadap kondisi psikologis para korban. Hal ini tampak dari munculnya kecemasan, baik yang bersifat normal maupun klinis, yang pada akhirnya dapat berkembang menjadi PTSD, tercermin dari perubahan perilaku korban pasca-bencana.⁴⁷

Post-traumatic stress disorder (PTSD) merupakan suatu bentuk gangguan psikologis yang dialami seseorang setelah

⁴⁶ Aprily, Nuraly Masum, Sofi Mutiara Insani, and Anggit merliana. "Analisis kecemasan post traumatic stress disorder (PTSD) pada peserta didik pasca pandemi covid-19." *Jurnal Paud Agapedia* 6.2 (2022): 221-227.

⁴⁷ Thoyibah, Zurriyatun, et al. "Gambaran dampak kecemasan dan gejala psikologis pada anak korban bencana gempa bumi di Lombok." *Holistic Nursing and Health Science* 2.1 (2019): 31-38.

melalui peristiwa traumatis atau pengalaman menyakitkan, seperti kehilangan orang terdekat, kecelakaan, kekerasan seksual, bencana alam, tindakan kekerasan, dan berbagai kejadian ekstrem lainnya. Kondisi ini memicu trauma mendalam yang berujung pada kecemasan berkepanjangan terhadap hal-hal yang berkaitan dengan pengalaman tersebut.⁴⁸

Berdasarkan penjelasan dari National Institut Of Health (NIMH), Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) merupakan bentuk gangguan kecemasan yang timbul setelah individu mengalami kejadian yang mengancam keselamatan fisik maupun kondisi psikologisnya. Pengalaman traumatis tersebut bisa berupa kekerasan fisiki, bencana alam, kecelakaan, atau keterlibatan dalam peperangan.⁴⁹ Oleh karena itu, kecemasan sering kali menjadi gejala yang paling umum dialami oleh mereka yang menderita PTSD.

⁴⁸ Aprily, Nuraly Masum, Sofi Mutiara Insani, and Anggit merliana. "Analisis kecemasan post traumatic stress disorder (PTSD) pada peserta didik pasca pandemi covid-19." *Jurnal Paud Agapedia* 6.2 (2022): 221-227.

⁴⁹ Ibid.

6. Dampak Kecemasan Bagi Penyintas *Post Traumatic Stress Disorder* Pasca Bencana Palu

Bencana alam yang melanda kota Palu telah menyebabkan kerusakan besar dan kehilangan yang mendalam, termasuk kehilangan anggota keluarga, tempat tinggal, dan sumber penhidupan. Meskipun telah berlalu beberapa tahun, kenangan akan peristiwa tersebut masih memicu kecemasan di kalangan masyarakat. Tercatat sekitar 5% warga mengalami kecemasan dengan tingkat ringan hingga sedang setelah bencana terjadi. Gempa bumi dan tsunami yang melanda Palu juga menimbulkan kerusakan fisik yang luas, seperti hancurnya rumah-rumah, tempat usaha, infrastruktur, serta hilangnya pekerjaan bagi para pedagang dan nelayan.⁵⁰

Selain itu, terganggunya layanan-layanan dasar seperti penyediaan makanan, bahan bakar, akses layanan kesehatan, keuangan, dan perawatan medis, serta terjadinya kerusakan lingkungan turut memperparah kondisi pascabencana. Semua dampak ini memicu tekanan traumatis psikologis, termasuk PTSD serta perasaan cemas mendalam bagi para korban.⁵¹

⁵⁰ Perdani, Putri Clara. "Hubungan Pengetahuan Bencana Terhadap Kecemasan Masyarakat Yang Bermukim Di Penggaraman Pantai Talise Kota Palu." Diss. Universitas Widya Nusantara, 2022.

⁵¹ Ibid.

Gangguan kecemasan sendiri merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh rasa takut, gelisah, dan kekhawatiran yang berlebihan. Gejala ini seringkali mengganggu fungsi normal dalam kehidupan sehari-hari, termasuk pekerjaan, pendidikan, hubungan sosial, dan interaksi dengan orang lain. Individu yang mengalami gangguan ini cenderung memiliki pola pikir negatif, misalnya merasa bahwa hal buruk akan selalu terjadi dan tidak mampu menghentikan kecemasan terhadap hal-hal penting dalam hidupnya. Keadaan ini bisa dialami oleh semua kalangan, tidak terbatas pada usia, baik anak-anak maupun orang dewasa.⁵²

Pikiran negatif memicu kecemasan, ditandai dengan ketakutan, kekhawatiran, mudah marah, dan sulit berkonsentrasi.⁵³ Jadi, Kecemasan dan emosi negatif seperti ketakutan dan mudah marah seringkali muncul karena cara berpikir yang salah. Akibatnya, aktivitas sehari-hari menjadi terganggu karena sulit untuk berkonsentrasi. Menurut James Tangkudung, kecemasan dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama⁵⁴:

⁵² Haikal Muhammad, "Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengurangi Gejala Kecemasan." *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* 10.2 (2022): 47-52.

⁵³ Ibid.

⁵⁴ Rhamadian Dicky, & Qory Jumrotul' Aqobah. "Dampak Kecemasan (anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet." *Journal Of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)* 1.1 (2022): 33-39.

a. *cognitive Anxiety*

Cognitive anxiety ditandai dengan kekhawatiran berlebihan akan hal buruk, ketidaksabaran, mudah tersinggung, kesulitan konsentrasi, dan gangguan tidur (*insomnia*).

b. *Somatic Anxiety*

Seseorang yang mengalami *anxiety somatic* umumnya menunjukkan gejala fisik seperti berkeringat secara berlebihan meskipun tidak dipicu oleh cuaca panas atau aktivitas fisik. Mereka juga sering merasakan detak jantung yang cepat, tangan dan kaki terasa dingin, gangguan pada system pencernaan, serta mulut yang terasa kering.

Selain itu, gejala seperti kulit tampak pucat, sering buang air kecil, tubuh gemetar, dan pelebaran pupil mata kerap dijumpai. Beberapa penderita juga mengeluhkan kesulitan bernafas, rasa mual, muntah, atau bahkan diare. Keluhan lain yang sering muncul meliputi nyeri pada sendi, kekakuan otot, rasa lelah berkepanjangan, serta kesulitan untuk merasa rileks. Dalam beberapa kasus, penderita memperlihatkan gerakan tubuh yang berulang dan tidak terkendali, seperti menggoyangkan kaki atau leher secara terus-menerus.⁵⁵ Jadi dapat disimpulkan bahwa

⁵⁵ Haikal Muhammad, "Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengurangi Gejala Kecemasan." *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* 10.2 (2022): 47-52.

kecemasan memperburuk gejala PTSD pascabencana secara mental, fisik, dan emosional.

7. Cara Mengelola dan Mengatasi Kecemasan

Mengatasi kecemasan yang berlebihan atau mengganggu seperti kecemasan neurotik merupakan bagian dari pengendalian diri. Pengendalian diri, yang juga dikenal sebagai pengelolaan diri, melibatkan perubahan perilaku langsung. Ini mencakup kemampuan untuk mengatur diri sendiri dalam mengubah perilaku. Pengaturan diri dan menyelesaikan masalah secara mandiri (pertolongan diri), tanpa bergantung pada bantuan orang lain atau terapis.⁵⁶ Mengelola kecemasan berarti menyadari dan mengendalikannya, bukan menekan atau menghilangkannya. Kecemasan dapat diubah menjadi sumber motivasi untuk berkembang. Para ahli menyarankan beberapa langkah berikut untuk mencapai hal ini.⁵⁷ yaitu:

- Model Kanfer dan Kareloy untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan diri terdiri dari empat tahapan:⁵⁸
 - a. Komitmen untuk berubah.
 - b. Tentukan tujuan perubahan yang spesifik.
 - c. Pantau dan evaluasi kemajuan.

⁵⁶ Hayat, Abdul. "Kecemasan dan Metode Pengendaliannya." *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 12.1 (2014).

⁵⁷ Ibid.

⁵⁸ Ibid.

- d. Berikan reward atau punishment diri sendiri.
- Kerangka kerja Mahoney dan Thoreson untuk pelatihan pengendalian diri terdiri dari tiga komponen utama⁵⁹:
1. Pengamatan diri (*self observational*) adalah proses di mana individu secara sistematis memperhatikan, mencatat, dan menganalisis perilaku dan pengalaman mereka untuk mendapatkan umpan balik dan melakukan evaluasi diri.
 2. Perencanaan lingkungan (*environmental planning*) merupakan strategi untuk mengubah lingkungan fisik atau sosial sehingga kejadian-kejadian yang memicu atau yang menjadi konsekuensi dari suatu perilaku dapat diubah.
 3. Perencanaan perilaku (*behavioral planning*) adalah strategi untuk mengubah perilaku dengan menggunakan teknik-teknik seperti penguatan diri (*self-reinforcement*), hukuman diri (*self-punishment*), dan metode pengaturan diri lainnya untuk meningkatkan atau mengurangi frekuensi perilaku tertentu.
- Meichenbaum mengidentifikasi tiga tahapan kunci dalam proses modifikasi perilaku⁶⁰:

⁵⁹ Hayat, Abdul. "Kecemasan dan Metode Pengendaliannya." *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 12.1 (2014).

⁶⁰ Ibid.

1. Observasi diri (*self observation*), yaitu introspeksi, seseorang belajar mengamati pikiran, perasaan, tindakan, dan reaksi psikologisnya terhadap orang lain dan lingkungan sekitarnya, guna meningkatkan pemahaman diri.
2. Memulai dialog internal yang baru (*starting a new internal dialogue*), berarti melatih diri untuk mengganti percakapan batin yang lama. Dialog internal ini berperan sebagai panduan dalam membentuk perilaku yang baru, yang pada akhirnya akan memengaruhi struktur kognitif individu yang bersangkutan.
3. Mempelajari keterampilan baru (*learning new skills*) yaitu mempelajari keterampilan baru membantu menangani situasi sehari-hari secara lebih efektif.

Selain beberapa poin tersebut, metode lainnya juga bisa diterapkan untuk mengelola kecemasan yaitu relaksasi. Teknik relaksasi dalam terapi perilaku membantu mengurangi stres dan kecemasan. Pelatihan relaksasi mengajarkan klien keterampilan untuk mengatasi situasi yang menegangkan. Beberapa bentuk relaksasi yang dapat dikembangkan untuk pengendalian kecemasan⁶¹ yaitu:

- 1) Relaksasi pernapasan

⁶¹ Hayat, Abdul. "Kecemasan dan Metode Pengendaliannya." *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 12.1 (2014).

Teknik relaksasi dalam terapi perilaku membantu mengurangi stres dan kecemasan. Pelatihan relaksasi mengajarkan klien keterampilan untuk mengatasi situasi yang menegangkan. Relaksasi ini dapat dilakukan dengan cara:

- a) Memposisikan tubuh dengan duduk tegak.
- b) Ambil napas secara mendalam, lalu keluarkan secara perlahan dan terkontrol, sambil memejamkan mata. Ulangi 3-4 kali atau lebih.
- c) Perhatikan sensasi hangat dan dingin udara yang masuk dan keluar melalui hidung.
- d) Pengulangan latihan ini akan membantu Anda mengatur napas.
- e) Perhatikan bagaimana pola pernapasan berubah saat stres, jengkel, atau tegang. Kemampuan merasakan aliran napas akan meningkatkan kontrol pernapasan dan menenangkan emosi. Hal ini akan membantu menenangkan reaksi emosional dan menciptakan rasa relaksasi dalam diri.

2) Relaksasi mengendalikan kecemasan

Teknik relaksasi ini melibatkan pengenduran 20 kelompok otot, dimulai dari tangan, kemudian badan, dan

diakhiri dengan kaki.⁶² Dari penjabaran di atas, dapat ditarik Kesimpulan bahwa kecemasan merupakan respons alami terhadap stress yang dialami, namun jika berlebihan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Untuk mengelola kecemasan, beberapa teknik yang telah dijelaskan di atas dapat diterapkan sebagai tahapan konseling dalam mengelola kecemasan.

B. Konseling Pastoral Berbasis Mindfulness

1. Pengertian Konseling Pastoral

Istilah *pastoral* pada umumnya berasal dari bahasa Latin yakni *pastor* yang berarti 'gembala' yang dalam bahasa Yunani disebut 'poimen'. Seseorang yang penuh kasih sayang dan selalu siap menolong sesama.⁶³ Maka dapat disimpulkan bahwa pelayanan pastoral dapat diartikan 'penggembalaan' yang merujuk pada hubungan Allah yang penuh kasih dengan manusia yang membutuhkan bimbingan.⁶⁴ Sedangkan konseling adalah interaksi dua arah antara konselor dan klien.

Menurut Gerald Corey, konseling merupakan bentuk terapi yang dimulai pada perilaku saat ini yang bertujuan agar konseli menyadari

⁶² Hayat, Abdul. "Kecemasan dan Metode Pengendaliannya." *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 12.1 (2014).

⁶³ Daniel Darmawan blog, *Pendampingan Pastoral*, <https://symbian-planet-bencana-alam> (diakses 17 November 2024).

⁶⁴ J. D. Engel, *Pastoral dan Kebutuhan Dasar Konseling* (Jakarta: BPK Gunung Mulia), 2016.

keberadaannya secara otentik sehingga mampu membuka diri dan bertindak sesuai kemampuannya.⁶⁵ Dalam proses konseling, konselor berusaha menolong dan membimbing klien yang sedang membutuhkan pertolongan sehingga dapat mengatasi masalah yang dihadapi.⁶⁶ Karena itu, pelayanan pastoral dan konseling adalah fungsi pastoral sejati yang mencerminkan peran gembala yang selalu siap membimbing, merawat, melindungi, menolong, dan memulihkan relasi yang rusak baik dengan diri sendiri, sesama, maupun Allah.

Konseling dalam pelayanan pastoral menempati posisi yang sangat sentral dalam kehidupan pendewasaan jemaat. Program-program gereja tidak akan banyak menolong jika pelayanan konseling tidak hadir di dalamnya.⁶⁷ Oleh karena itu, pelayanan konseling seharusnya tidak menjadi sebuah tempat yang berdiri sendiri tanpa ada kaitannya dengan kehidupan jemaat. Konseling pastoral justru harus menjadi hakikat atau kunci dari pelayanan gereja itu sendiri, yang didalamnya unsur-unsur spiritual seperti penyembahan, pengajaran, khotbah, serta persekutuan

⁶⁵ Khoirina, Nella. "Pentingnya pemahaman nilai-nilai budaya lokal dalam Pendekatan Konseling Humanistik". *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling* Vol. 2. No, 1. 2018.

⁶⁶ Daniel Ronda, "Pengantar Konseling Pastoral", (BANDUNG: IKAPI) 2018, 31.

⁶⁷ Hutagulung, Stimson, and Bartholomeus Nainggolan. "Konseling Pastoral". *Konseling Pastoral* 1 (2021): 1-15.

harus menjadi sarana untuk menyembuhkan jemaat.⁶⁸ Beberapa proses dalam pelayanan konseling pastoral:⁶⁹

- a. Konseling pastoral merupakan wujud nyata kasih dan pengembalaan gereja terhadap jemaatnya. Sebagai pengikut Kristus, kita dipanggil untuk saling memperhatikan dan mendukung satu sama lain, terutama mereka yang sedang bergumul.
- b. Dukungan dan kehadiran konselor sangat penting bagi mereka yang sedang berjuang menghadapi masalah, goncangan, dan pergumulan hidup. Konselor perlu secara aktif mencari dan membantu konseli yang membutuhkan pertolongan.
- c. Konseling membantu konseli melalui percakapan terarah yang menggunakan teknik-teknik khusus untuk mencapai solusi dengan respons *probing, understanding, suporrting, interpretation, evaluation* dan *action*, yang terarah menuju solusi.
- d. Proses konseling ditandai oleh dialog yang mendalam, terarah, dan timbal balik. Konselor memfasilitasi eksplorasi masalah oleh konseli, menghindari pemberian nasihat yang bersifat direktif dan mengutamakan pemahaman mendalam akan inti permasalahan untuk mencapai solusi.

⁶⁸ Daniel Ronda, *Pengantar Konseling Pastoral*, (Bandung: IKAPI, 2018), 31.

⁶⁹ Tulus Tuu, *Dasar-dasar Konseling Pastoral*, (Yogyakarta: ANDI 2007), 20-21.

- e. Perubahan sikap dan perilaku konseli merupakan hasil utama konseling, yang dicapai melalui pertumbuhan iman mereka melalui pembacaan, perenungan, dan penerapan firman Tuhan.

Dapat disimpulkan bahwa konseling pastoral merupakan pelayanan menolong sesama. Dengan adanya pelayanan konseling pastoral maka akan sangat membantu orang-orang yang membutuhkan pendampingan. Konseling pastoral adalah suatu proses pertolongan yang diberikan kepada seseorang atau kelompok yang membutuhkan bimbingan agar dapat menata hidupnya lebih baik dimasa yang akan datang dengan terus berpengharapan kepada Tuhan. Konseling menghasilkan perubahan perilaku melalui pertumbuhan iman konseli yang didasarkan pada firman Tuhan.

2. Tujuan Pelayanan Konseling Pastoral

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam pelayan konseling pastoral jika dilakukan dengan baik dan terencana⁷⁰ yakni:

- a. Mencari Mereka Yang Sedang Menghadapi Permasalahan.

Manusia tidak terlepas dari pergumulan hidup. Oleh sebab itu salah satu tujuan konseling hadir dalam gereja untuk mencari dan mengunjungi yang bergumul. Seperti yang diungkapkan nabi Yehezkiel bahwa pertolongan akan diberikan kepada semua; yang hilang akan dicari, yang tersesat akan dipandu pulang, yang terluka

⁷⁰ Tulus Tuu, *Dasar-dasar Konseling Pastoral*, (Yogyakarta: ANDI 2007), 25-34.

akan diobati, yang sakit akan diberi semangat, dan semua akan dilindungi (Yeh. 34:16).

b. Memberikan Uluran Tangan Kepada Yang Lemah

Melalui konseling pastoral, konselor, yang dipandang sebagai utusan Tuhan, membangun relasi pertolongan dengan konseli yang sedang mengalami ketidakberdayaan dalam menghadapi masalahnya. (Mzm. 130:1).

c. Mendampingi dan Membimbing

Mendampingi adalah kegiatan dalam menolong konseli, yang didalamnya terjadi interaksi seimbang dan komunikasi yang timbal balik. Konseli adalah pihak yang lebih bertanggungjawab, karena tugasnya adalah bersedia mengubah sikap, perilaku, dan perbuatannya, yang pada akhirnya akan menuju pada keputusan yang diambil oleh konseli. Tetapi bukan berarti bahwa konselor tidak ikut serta dalam bertanggungjawab, karena tanggungjawabnya yaitu mendampingi dan membimbing kliennya. Jadi, untuk menentukan keberhasilan dari proses konseling terletak pada konseli.

d. Berusaha Menemukan Solusi

Dalam psoses konseling, konselor perlu memperhatikan klien dalam hal pemberian nasihat. Karena Dalam konseling pastoral, konselor dan konseli bersama-sama menelaah pergumulan konseli. Konselor memandu proses ini menuju penyelesaian masalah yang

efektif. Dalam kelemahan dan kerapuhan yang dialami setiap manusia karena berbagai pergumulan yang dialami, konseling pastoral hadir menolong dan berupaya membantu konseli memulihkan kondisi yang rapuh itu. Kerapuhan itu diganti dengan ketegaran, ketangguhan, kesabaran, dan ketabahan (Flp. 4:13; 2 kor. 4:7).

e. Perubahan Diri

Menolong seseorang membutuhkan lebih dari sekadar harapan. Karena konseling pastoral akan disebut berhasil jika konselor berhasil membawa konselinya melakukan sesuatu untuk menyelesaikan masalahnya. Hal itu dapat dilihat dari perubahan sikap, perbuatan, atau perubahan perilaku tertentu yang akan mempengaruhi kehidupan konseli dimasa mendatang. Penting bagi konselor untuk berusaha mengarahkan kliennya dalam percakapan menuju *response action* sehingga konseli menemukan solusi terbaik bagi dirinya.

f. Menyelesaikan Dosa Melalui Kristus

Dalam hal ini konselor bertugas menolong konselinya menyadari situasi dan keadaan dirinya sebagai seseorang yang tidak bersih dihadapan Tuhan karena dosa. Konselor mengarahkan percakapan dengan respon interpretatif agar konselinya mencari Tuhan dan menyelesaikan dosanya untuk hidup damai (Yoh. 14:27).

g. Pertumbuhan Iman

Iman merupakan keyakinan dan juga kepercayaan yang sungguh-sungguh kepada Tuhan melalui kesetiaan dan ketaatan kepada firman Tuhan (Yak. 1:22). Tujuan pastoral konseling yakni mendorong iman konseli agar bertumbuh dengan baik melalui ketekunan dan ketaatan mendengar firman Tuhan (Rm. 10:17).

h. Terlibat Persekutuan Jemaat

Seseorang yang tidak peduli dengan hal-hal spiritual, akan kurang peduli juga terlibat dalam persekutuan jemaat. Pada umumnya mereka yang merasakan pergumulan dan berada diluar persekutuan menanggung penderitaannya sendiri. Maka, konselor hadir membantu menyadarkan konseli agar mau terlibat dalam persekutuan jemaat (Ibr. 10:25).

i. Mampu Menghadapi Persoalan Selanjutnya

Spiritualitas akan mempengaruhi perilaku moral dan etis setiap orang. Oleh karena itu, konseling pastoral berusaha membimbing konselinya agar dewasa dalam menghadapi dan mengatasi masalah yang bisa saja muncul diwaktu mendatang (Flp. 4:13).

Dari penjelasan di atas, maka tujuan pelayanan konseling pastoral merupakan proses pertolongan yang dilakukan terhadap individu atau kelompok dalam menghadapi masalah yang mereka alami dengan tujuan akhir yakni pemulihan hubungan dengan

Tuhan, diri sendiri, dengan orang lain, pertumbuhan rohani, dan penyelesaian masalah. Dalam hal ini konseling pastoral tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga dalam pertumbuhan dan pemulihan yang mencakup aspek fisik, psikologis, sosial dan spiritual seseorang.

3. Fungsi Konseling Pastoral

Ada beberapa fungsi dari konseling pastoral⁷¹ yaitu:

- a. Fungsi membimbing, yakni memberikan arahan dan nasihat, misalnya dalam konteks bimbingan pranikah untuk mempersiapkan pasangan secara mental dan spiritual.
- b. Fungsi pendamaian, yaitu berperan dalam memulihkan hubungan yang retak, baik dalam konflik antar individu maupun dalam pergumulan iman.
- c. Fungsi penopang, yaitu memberikan dukungan kepada individu yang sedang menghadapi krisis hidup, seperti kehilangan, trauma, atau tekanan emosional lainnya.
- d. Fungsi menyembuhkan, seperti orang yang berdukacita atau seseorang yang terluka batinnya.
- e. Fungsi mengasuh, seperti mendorong ke arah pengembangan atau pertumbuhan secara holistik.

⁷¹ Art Van Beek, *Pendampingan Pastoral*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2008), 13.

Fungsi konseling pastoral merupakan sasaran utama yang ingin dicapai dalam upaya memberikan bantuan dan dukungan kepada individu yang sedang mengalami pergumulan atau masalah, baik secara rohani, emosional, maupun psikologis. Beberapa fungsi dalam pendampingan pastoral⁷² yaitu:

- a. *Fungsi Membimbing.* Seseorang yang tersesat tentu memerlukan bantuan orang lain untuk menunjukkan jalan yang benar. Untuk menemukan jalan yang benar klien membutuhkan bimbingan. Melalui proses pendampingan yang dilakukan secara bertahap akan menolong dan membimbing seseorang yang sedang berada dalam suatu pergumulan kehidupan. Dengan adanya bimbingan yang diterima seseorang yang berada dalam pergumulan akan terbantu dalam memilih atau mengambil keputusan untuk kehidupan yang akan klien tempuh dimasa mendatang.
- b. *Fungsi Pemulihan Hubungan.* Kehidupan manusia sebagai makhluk sosial bergantung pada kualitas relasi antar individu. Hubungan yang harmonis berkontribusi pada terciptanya kedamaian dan rasa aman. Jika hubungan antara manusia dan sesamanya terganggu maka akan sangat berpengaruh terhadap masalah emosional, seperti terjadinya konflik atau sakit secara fisik yang berkepanjangan.

⁷²Art Van Beek, *Pendampingan Pastoral*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2008), 13.

Pendampingan pastoral berfungsi untuk memperbaiki hubungan yang rusak atau terganggu.

- c. *Fungsi Menopang/Menyokong.* Ketika seseorang mengalami krisis mendalam seperti kehilangan, kematian orang-orang yang dikasihi, atau dukacita tentu kehadiran seorang pendamping akan membantu mereka untuk bertahan dalam situasi krisis yang mereka alami. Kehadiran, sikap terbuka dan sokongan yang diberikan seseorang akan mengurangi penderitaan yang bergumul.
- d. *Fungsi Menyembuhkan.* Pendampingan yang diberikan melalui kasih sayang, rela mendengarkan keluhan batin, kepedulian yang tinggi akan membuat seseorang yang berada dalam pergumulan akan merasa aman dan akan membuat proses pendampingan terarah dalam proses penyembuhan yang sebenarnya. Melalui doa dan pembacaan Alkitab, akan menjadi sarana penyembuhan batin melalui interaksi konselor dan orang yang dibimbing akan membawa pada hubungan imannya kepada Tuhan.

Dari uraian di atas maka disimpulkan bahwa setiap orang dapat melakukan konseling pastoral. Tetapi pelayanan konseling pastoral yang dilakukan harus berdasarkan tujuan dari pendampingan/pengembalaan yaitu pelayanan holistik, dengan keinginan melayani manusia dengan sungguh-sungguh dan bercermin pada pelayanan Yesus Kristus dan

dimotivasi oleh tujuan menggembalakan atau pendampingan yang baik serta memiliki keterampilan atau kemampuan dasar dalam pelayanan.

4. Bentuk-bentuk Konseling Pastoral

Beberapa bentuk pelayanan konseling pastoral:

a. Sebagai Pemberitaan Firman

Pengampunan dosa dalam bentuk percakapan adalah inti dari pemberitaan firman Tuhan mengenai pelayanan pastoral (pemeliharaan jiwa). Dalam hal ini setiap pemimpin gereja maupun anggota jemaat harus memiliki sifat anti klarikal.⁷³ Jadi firman Tuhan menjadi inti pokok dari pelayanan konseling pastoral.

b. Pelayanan Pendampingan Konseling Pastoral

Konseling pastoral menurut pengertian Hilter adalah upaya yang dijalankan untuk membantu seseorang menyelamatkan dirinya sendiri dari proses yang diperoleh atau sebuah cara dalam mengupayakan pemecahan persoalan. Pastor yang berperan sebagai gembala dalam hal ini memiliki posisi sebagai penolong agar jemaat yang digembalakan bisa mendapatkan bantuan yang sebaik mungkin dari dirinya.⁷⁴

Adapun tujuan akhir dari konseling pastotral adalah agar jemaat dapat mengerti persolan yang mereka hadapi melalui

⁷³ J. L. Ch. Abineno, *Pedoman Praktis untuk Pelayanan Pastoral* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2006), 20-34.

⁷⁴ Donyandrian, "Jenis-jenis Pelayanan Pastoral," donyandrian.wordpress.com, (diakses 3 November 2024)

pekerjaan Roh Kudus yang dapat berfungsi sebagai alat dalam pelayanannya.⁷⁵ Oleh sebab itu dalam konseling pastoral pekerjaan Roh Kudus harus diberikan ruang utama.

c. Sebagai persekutuan dan diakonia.

Manusia adalah makhluk sosial yang hidup dalam berbagai hubungan dengan sesama manusia lainnya. Dalam bidang teologi, pastoral berkaitan dengan pemahaman bahwa manusia diselamatkan sebagai umat Kristus.⁷⁶ Dalam Perjanjian Baru, ditegaskan bahwa pendampingan pastoral mencakup hidup seluruhnya bahwa persekutuan tidak dapat dilepaskan dari pelayanan pastoral.

Dengan maksud bahwa dalam persekutuan, membenahi hubungan yang sudah cacat agar anggota jemaat tersebut memperoleh tempatnya kembali di dalam persekutuan agar kedepannya setiap orang dapat mengembalikan fungsinya sebagai anggota tubuh Kristus merupakan sebuah tujuan dari pelayanan konseling pastoral.⁷⁷ Oleh sebab itu, perhatian khusus harus diberikan oleh gereja maupun anggota jemaat. Dalam hal ini gereja hendaknya menjadi rumah untuk mereka berlindung, hal ini dapat menolong mereka sebagai bentuk pelayanan diakonia. Persekutuan,

⁷⁵ Donyandrian, "*Jenis-jenis Pelayanan Pastoral*," donyandrian.wordpress.com, (diakses 3 November 2024)

⁷⁶Ibid.

⁷⁷Ibid.

bimbingan dan percakapan adalah hal yang mereka butuhkan sebagai pelayanan diakonia.

Fungsi penyembuhan ialah menangani hubungan yang rusak dengan mengembalikan manusia pada keutuhan dan membimbingnya ke arah yang lebih baik. Pertemuan antara Yesus dan Zakheus yang kaya (Luk. 19:1-10) membawa pemulihan dalam hidup Zakheus, khususnya dalam hubungannya dengan Allah dan dengan sesamanya, terutama orang-orang Yahudi yang sebelumnya memandangnya sebagai sosok terbuang. Melalui pengalaman ini, Zakheus tidak lagi dipandang sebagai orang luar, melainkan telah diterima kembali sebagai bagian dari komunitas umat Allah.⁷⁸

Dari pernyataan di atas, disimpulkan bahwa fungsi pelayanan konseling pastoral untuk membantu meringankan penderitaan konseli. Selain itu fungsi pendampingan pastoral juga untuk menyembuhkan, menopang, membimbing, memperbaiki hubungan terhadap sesama manusia maupun kepada Tuhan. Selain itu, konselor diharapkan juga mampu mengasuh/memelihara dan juga mengarahkan konselinya agar lebih dewasa dalam menghadapi masalah-masalah hidupnya. Dengan melakukan konseling pastoral yang tepat maka fungsi dari pendampingan pastoral akan sangat

⁷⁸J.D. Engel, *Pastoral dan Kebutuhan Dasar Konseling*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2016), 7-8.

membantu setiap orang yang mengalami suatu pergumulan kehidupan.

5. Pandangan Teologis Terhadap Korban Bencana

Menetapkan orang lain dalam hubungan dengan Allah dan sesama merupakan tugas konseling pastoral, jadi tidak hanya sekedar meringankan beban penderitaan tetapi juga membantu mereka membangun kembali hubungan spiritualnya dalam hubungannya dengan Allah.⁷⁹ Mazmur 23 menggambarkan peran seorang gembala sebagai pribadi yang memelihara dan membimbing umat-Nya dengan kasih. Gembala itu menuntun ke padang rumput yang hijau, mengarahkan ke air yang tenang, memulihkan jiwa, membimbing ke jalan yang benar, menyertai di tengah bahaya, memberikan penghiburan, menyediakan makanan di hadapan musuh, serta mengurapi kepala dengan minyak sebagai tanda pemulihan dan kehormatan. Hal serupa juga ditemukan dalam Yesaya 40:11, di mana gembala digambarkan sebagai sosok yang menggembalakan kawanan dengan penuh kasih, mengumpulkan mereka dengan tangan-Nya, dan menuntun anak-anak domba dengan kelembutan.⁸⁰

Dalam Yohanes 10, Tuhan Yesus secara langsung memperkenalkan diri-Nya sebagai Gembala yang baik. Sebutan ini mencerminkan sifat

⁷⁹J.D. Engel, *Pastoral Dan Kebutuhan Dasar Konseling*, (Jakarta:BPK Gunung Mulia, 2016), 6.

⁸⁰Ibid.

lemah lembut, kepedulian, serta komitmen untuk memelihara dan menyelamatkan umat-Nya. Oleh karena itu, pelayanan pastoral juga mengandung semangat yang sama, yakni membuka ruang bagi siapa saja untuk menjadi alat kasih Tuhan dalam merawat, menghibur, dan menolong mereka yang sedang berada dalam penderitaan atau pergumulan hidup. Setiap orang adalah domba Allah, oleh sebab itu pastoral haruslah menjangkau setiap orang tanpa terkecuali.⁸¹

Yesus memberi teladan bahwa setiap orang harus memahami orang yang sakit tidak hanya mengenai apa yang terjadi pada fisiknya melainkan juga pada masalah sosial, mental dan spiritualnya (Mat. 23:1-36). Yesus memahami bahwa mereka yang datang dengan penyakit dan masalah lahiriah, membutuhkan kekuatan spiritual untuk membangkitkan semangat hidup yang berpengharapan (Mat. 15:30; Luk.4:40;6:9).⁸²

Tindakan menolong orang yang sedang mengalami penderitaan dan pergumulan dipandang oleh Yesus sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari karya penyelamatan Allah bagi umat manusia. Sebagai Gembala Agung, Yesus tidak hanya memperhatikan kebutuhan rohani mereka yang mencari kebenaran firman-Nya, tetapi juga peduli terhadap

⁸¹J.D. Engel, *Pastoral Dan Kebutuhan Dasar Konseling*, (Jakarta:BPK Gunung Mulia, 2016), 6.

⁸²Ibid.

kebutuhan jasmani, seperti memberi makan kepada orang-orang yang lapar (Mrk. 6:39-48).⁸³

Ketika seseorang menghadapi permasalahan, bukan hanya aspek fisik atau psikisnya yang terganggu oleh kecemasan dan kekhawatiran, melainkan seluruh keberadaan hidupnya dapat mengalami ketidakseimbangan. Karena itu, Yesus menghadirkan pelayanan yang menyeluruh baik tubuh, jiwa, maupun roh, sebagai wujud kasih-Nya.⁸⁴ Dalam konteks ini, konseling pastoral yang berlandaskan kasih menjadi inti dari pelayanan holistik tersebut.

6. Pendekatan Kognitif-Perilaku Dalam Konseling Pastoral Berbasis *Mindfulness*

Istilah *mindfulness* kini banyak dibicarakan oleh banyak orang. Metode ini digunakan untuk membantu dalam menangani masalah yang berhubungan dengan emosi seperti cemas, gelisah, berpikir secara berlebihan, panik dan merasa minder. Pendekatan *mindfulness* atau kesadaran penuh dalam konseling pastoral merupakan metode yang mengajak individu untuk hadir secara utuh dalam momen saat ini, dengan menerima pikiran, perasaan, dan pengalaman tanpa

⁸³Ibid.

⁸⁴J.D. Engel, *Pastoral Dan Kebutuhan Dasar Konseling*, (Jakarta:BPK Gunung Mulia, 2016), 6.

penghakiman. Meski demikian tidak semua orang mengetahui apa yang dimaksud dengan *mindfulness*.⁸⁵

a. Pengertian *Mindfulness*

Menurut Brown dan Ryan, *mindfulness* merupakan suatu pendekatan yang digunakan untuk memusatkan perhatian dan kesadaran terhadap suatu peristiwa yang terjadi pada saat ini. *Mindfulness* didefinisikan sebagai suatu bentuk kesadaran yang muncul melalui perkataan yang tertuju pada kesadaran saat ini, tidak menghakimi, serta kemampuan untuk menikmati setiap pengalaman dalam hidup.⁸⁶

Mindfulness adalah cara untuk menyadari pikiran dan perasaan dan menikmati pengalaman saat ini. *Mindfulness* menuntut orang agar terbuka dan menerima pengalaman hidupnya yang kemudian mengembangkan toleransi untuk perasaan yang sulit diekspresikan dalam dirinya dan terhadap orang lain.⁸⁷ *Mindfulness* adalah cara hidup saat ini, memperhatikan pikiran, perasaan, dan pengalaman yang membantu untuk lebih menerima diri sendiri dan orang lain. Dengan demikian pendekatan *mindfulness* berfokus memberikan

⁸⁵ Sarungallo, I.D, "Perencanaan Konseling Pastoral dengan Pendekatan *Mindfulness* Kepada Remaja Broken Home di Kelurahan Nanggala Sangpiak Salu. DIss. Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja, 2023.

⁸⁶ J. Kabat-Zinn, *An Outpatient Program in Behavioral Medicine For Chronic Pain Patient Based on Practice Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results*, University of Massachusetts Medical School Worcester, 2013.

⁸⁷ Bradley T.Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, (2017).

perhatian terhadap pengalaman yang terjadi saat ini sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi kekhawatiran yang terjadi pada kehidupan sebelumnya. Teknik *mindfulness* memberikan banyak hal positif dan hal baik daripada hal-hal yang bersifat negatif atau kesalahan.

Selanjutnya, Jones mengatakan bahwa dengan *mindfulness* seseorang dapat mengatur emosinya sehingga klien terhindar dari perilaku kurang baik maupun hal negatif.⁸⁸ Dengan kata lain, *mindfulness* dapat membantu seseorang untuk dapat berpikir mengenai apa yang baik dan apa yang salah yang dapat dilakukan. Singkatnya *mindfulness* adalah pelatihan pemusatan hati dan pikiran yang difokuskan terhadap kesadaran dan pengalaman saat ini dengan penuh penerimaan diri.

b. Manfaat *Mindfulness* Bagi Penyintas PTSD Dalam Mengelola Kecemasan

Mindfulness memiliki manfaat untuk menolong seseorang menyadari dirinya, mampu menerima hidupnya dengan segala hal yang ada pada dirinya, baik kepribadian, kelebihan atau kekurangan, serta menerima pengalaman dari masa lalu.⁸⁹ Perhatian penuh dapat membantu setiap orang agar menjadi lebih sadar akan dirinya dan

⁸⁸ T.M. Jones, "The Effects of Mindfulness Meditation on emotion Regulation, Cognition and Social Skill," European Scientific Journal ESJ 14 No.14 (2018).

⁸⁹ A.M. Jannah, *Hubungan Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Dengan Orang Tua Tunggal*, Malang (Universitas Muhammadiyah), 2019.

lingkungan mereka, belajar untuk hidup dengan bagian baik dan buruk dari kepribadian mereka, dan mengatasi pengalaman masa lalu. Dalam *mindfulness* terdapat beberapa aspek yaitu melihat kejadian, keadaan, atau situasi dari berbagai perspektif lain.⁹⁰

Mindfulness ialah pemusatan perhatian oleh individu terhadap setiap pengalaman atau kondisi yang dialami dengan keterbukaan dan penerimaan diri terhadap pengalaman atau kondisi yang dialami.⁹¹ Ketika seseorang terbuka dan menerima apa yang terjadi, maka seseorang tersebut perlu mendapatkan perhatian individu yang dibutuhkan untuk membuat pengalaman itu terasa menyenangkan.

Pendekatan *mindfulness* menolong seseorang untuk menerima diri sendiri, yang dapat mengarah pada peningkatan hubungan bersosialisasi dan kemandirian hidup. Hal demikian juga dapat membantu individu menetapkan tujuan dan mencapainya. Melalui *mindfulness* individu dapat mengembangkan potensi penuh dalam diri mereka.⁹² Melalui pendekatan ini, seseorang mampu membentuk hubungan baru dengan orang lain dan menyadari posisi dirinya saat

⁹⁰ Natalia Christy Waney, Wahyuni Kristina, and Adi Setiawan, "*Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Di Era Digital*," *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 22, No. 2 (2020) 73.

⁹¹ Listiyandini R.A. Fauzia, "*Peran Trait Mindfulness (Rasa Kesadaran) Terhadap Penerimaan Diri Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai*," *Seminar Nasional dan Temu Ilmiah Positif Psikologi* 1 (2018): 152-163.

⁹² Fachurrahmi R. dan Sholichah M. "*Mindfulness For a Adolescents from Broken Home Family*," *International Journal of Latest Research in Humanities and Social Science (IJLRSHSS)* 4 No.2 (2021) 60-65.

ini. Dengan pendekatan *mindfulness* individu bisa belajar menerima apapun yang terjadi tanpa marah atau kesal, mampu melakukan sesuatu karena rasa ingin tahu dalam dirinya mengenai apa yang terjadi, memahaminya, dan menaruh kasih pada diri sendiri dan kepada orang lain.⁹³ Maka dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* adalah kesadaran penuh terhadap keadaan yang dialami pada saat ini, dengan menerima segala pengalaman tanpa menghakimi. Ini berarti memperhatikan pikiran, perasaan, dan lingkungan sekitar dengan sikap terbuka dan tanpa tergesa-gesa bereaksi.

c. Jenis Pendekatan *Mindfulness*

Dalam bukunya, Stahl dan Goldstein membagi dua jenis pendekatan *mindfulness*:⁹⁴

1. Bentuk Formal.

Latihan *Mindfulness* secara formal dapat dilaksanakan melalui berbagai metode, antara lain:

a. Kesadaran Pernapasan (*Mindful breathing*).

Praktik ini mengajak individu untuk memberi perhatian penuh pada proses pernapasan, baik saat menarik maupun menghembuskan napas. Dengan menyadari setiap

⁹³ Yuksel A. dan Yilmaz E.B, "The Effects Of Group Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Nursing Students: A Quasai-Experimental Study," Nurse Education Today, 85 (2017) 1017-1034.

⁹⁴ Sarungallo, I.D, "Perencanaan Konseling Pastoral dengan Pendekatan Mindfulness Kepada Remaja Broken Home di Kelurahan Nanggala Sangpiak Salu. DIss. Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja, 2023.

tarikan dan hembusan napas, seseorang dapat memahami dinamika perubahan dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kesadaran Terhadap Perasaan Fisik (*Mindful feeling*).

Setelah melatih kesadaran melalui pernapasan, perhatian diperluas pada sensasi tubuh. Individu di ajak untuk memperhatikan secara mendalam setiap sensasi fisik yang timbul dan menghilang, tanpa memberikan penilaian, hanya menyadari apa adanya.

c. Kesadaran Pendengaran (*Mindfulness of hearing*).

Fokus kesadaran dialihkan pada suara-suara di sekitar. Seseorang belajar mendengarkan setiap suara yang hadir maupun menghilang dengan sikap terbuka, tanpa menghakimi apakah suara itu menyenangkan atau tidak.

d. Kesadaran Terhadap Pikiran dan Emosi.

Setelah berfokus pada aspek eksternal, perhatian diarahkan ke dalam, yakni pada pikiran dan perasaan. Individu dilatih untuk mengamati proses mental baik pikiran maupun emosi dengan kesadaran penuh, menyaksikan bagaimana keduanya muncul, berkembang, dan kemudian lenyap.

e. Kesadaran tanpa pilihan (*Unchosen awareness*)

Aspek terakhir dan terluar dari meditasi *mindfulness* adalah kesadaran tanpa pilihan, atau kesadaran akan situasi saat ini. Dalam latihan ini, momen saat ini adalah objek perhatian utama. Kesadaran tanpa pilihan menuntun individu untuk menyadari sepenuhnya apa yang terjadi saat ini, yang tidak ada habisnya. Perhatian pribadi adalah segala sesuatu yang terjadi pada tubuh, pikiran, seperti sensasi, suara atau fenomena indrawi lainnya, atau kejadian mental, seperti pola pikir dan emosi.

2. Bentuk Informal

Dalam bentuk informal, *mindfulness* dapat dipraktikkan dengan menyadari kebiasaan dan perilaku sehari-hari. Hal ini dapat dipraktikkan kapan saja sepanjang hari dengan:⁹⁵

- a. Pilih aktivitas normal, seperti minum kopi pagi, mandi, atau berpakaian.
- b. Pilih aktivitas yang akan dilaksanakan di awal hari sebelum mengalihkan perhatian anda ke arah yang berbeda.
- c. Pilih pengalaman indrawi untuk diujelajahi, seperti minum kopi atau air yang menyentuh tubuh anda saat mandi.

⁹⁵ Sarungallo, I.D, "Perencanaan Konseling Pastoral dengan Pendekatan Mindfulness Kepada Remaja Broken Home di Kelurahan Nanggala Sangpiak Salu. DIss. Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja, 2023.

- d. Benamkan diri anda dalam pengalaman dan nikmatilah. Ketika menyadari bahwa pikiran itu hilang, seseorang mengembalikan itu ke sensasi lagi dan lagi.
- e. Membawa kesadaran ini sampai akhir kegiatan. Pendekatan *mindfulness* menekankan pentingnya terapi dan tidak mempertanyakan nilai atau praktik budaya. Pendekatan ini memungkinkan klien untuk membuat keputusan sendiri tentang bagaimana menanggapi aturan dan stresor yang menghalangi mereka.⁹⁶

d. Metode Penerapan *Mindfulness* Dalam Konseling Pastoral

Dalam kerangka psikologis, teknik *mindfulness* ini memiliki kesesuaian yang kuat dengan terapi kognitif-perilaku sebagaimana dikembangkan oleh Gerald Corey yang menjelaskan bahwa pendekatan kognitif-perilaku bertumpuh pada asumsi bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling memengaruhi. Pola pikir negatif yang tidak disadari dapat memicu kecemasan, depresi, dan reaksi traumatis.⁹⁷

Oleh karena itu, melalui praktek *mindfulness* dalam pendekatan kognitif-perilaku bertujuan untuk membantu individu mengenali,

⁹⁶ Bradley T. Erford, "40 Teknik Konseling Yang Harus Diketahui Setiap Konselor". Yogyakarta: Pustaka Pelajar, (2017), 143.

⁹⁷ Gerald Corey. "Teori dan Praktek: Konseling & Psikoterapi". Bandung: PT Refika Aditama (2005), 272.

menantang, serta mengubah pikiran tidak rasional menjadi pemikiran yang realistis. Lebih lanjut Corey menunjukkan bahwa pengaruh *mindfulness* ke dalam pendekatan kognitif-perilaku dikenal juga sebagai *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), merupakan pendekatan yang efektif untuk mengelola gangguan kecemasan dan trauma. Dalam pendekatan ini, klien diajak untuk menyadari pikiran-pikiran negatif tanpa langsung mempercayainya, dan tidak bereaksi secara impulsif terhadapnya. Hal ini memungkinkan klien untuk merespon dengan lebih sadar, tenang, dan terarah.⁹⁸

Pranazabdian Waskito mengemukakan ada empat metode yang dapat digunakan dalam proses penerapan *mindfulness*⁹⁹ yaitu:

1) Meditasi

Meditasi adalah praktik yang membantu orang memusatkan pikiran dan bersantai. Hal ini dapat dilakukan secara langsung atau menggunakan aplikasi tertentu, dan bermanfaat bagi mediator pemula dan praktisi berpengalaman.

2) Manifestasi

Teknik manifestasi membantu orang memahami bahwa hal-hal yang mereka pikirkan dan rasakan penting dalam hidup mereka.

⁹⁸ Gerald Corey. *“Teori dan Praktek: Konseling & Psikoterapi”*. Bandung: PT Refika Aditama (2005), 272.

⁹⁹ Sarungallo, I.D, *“Perencanaan Konseling Pastoral dengan Pendekatan Mindfulness Kepada Remaja Broken Home di Kelurahan Nanggala Sangpiak Salu*. DIss. Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja, 2023.

Pengetahuan ini dapat membantu mereka mengendalikan hidup mereka dan membuat pilihan yang terbaik bagi mereka.

3) Menulis jurnal

Stillings mengatakan bahwa menulis jurnal adalah cara untuk menjadi lebih sadar dan meredakan kecemasan. Orang dapat membuat jurnal untuk melacak suasana hati mereka dan melihat bagaimana mereka berubah. Dengan cara ini, mereka dapat mengenali pola dan mencari tahu apa yang perlu mereka lakukan untuk merawat diri mereka sendiri.

4) Pernapasan dalam

Mengambil nafas dalam-dalam membantu mengurangi stres dan meningkatkan ketahanan. Selain itu, juga dapat membuat individu merasa lebih baik.

e. Tahap Pendampingan Konseling Pastoral Bagi Penyintas *Post Traumatic Stress Disorder*.

Adapun tahapan dalam melakukan konseling pastoral sebagai berikut:¹⁰⁰

1) Asesmen Kebutuhan Individu dan Lingkungannya

Pada tahap ini, penilaian kebutuhan individu berarti mencari tahu bantuan apa yang dibutuhkan seseorang dan apa yang akan

¹⁰⁰ Sarungallo, I.D, "Perencanaan Konseling Pastoral dengan Pendekatan Mindfulness Kepada Remaja Broken Home di Kelurahan Nanggala Sangpiak Salu. DIss. Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja, 2023.

membantu mereka mendapatkan hasil yang diinginkan. Termasuk melihat orang seperti apa individu itu, dan mencari tahu siapa yang harus dimintai bantuan.

2) Temuan Perumusan Layanan Konseling

Dalam perencanaan konseling, tujuan dari formulasi ini adalah untuk membantu semua orang bekerja sama untuk mencoba mencapai tujuan mereka.

3) Perencanaan Layanan Konseling

Rencana tersebut akan didasarkan pada apa yang dibutuhkan untuk membantu orang dan lingkungan, serta tujuan pemberian layanan konseling. Pernyataan kebutuhan akan sangat membantu dalam merencanakan proses konseling.

f. Dasar Alkitabiah Konseling Pastoral Dalam Pemulihan Spiritual Penyintas PTSD.

1. Perjanjian Lama

Dalam Perjanjian Lama telah dijelaskan tentang hubungan Allah dengan umat-Nya (Mzr. 23) yang menggambarkan tentang gembala yang baik dan kawanan ternak-Nya. Yang dimaksud gembala disini adalah Allah dan kawanan ternak adalah manusia. Gembala yang baik adalah gembala yang senantiasa

membimbing umat-Nya menuju kehidupan yang baik dan menuntunnya ke padang.

Sebagaimana yang telah dijelaskan bahwa Allah adalah gembala yang Agung, ini dapat dijadikan sebagai teladan bagi umat-Nya dalam mengangkat tugas dan tanggungjawabnya sebagai gembala yang telah dipercayakan Allah sebagai suatu mandat juga pelayanan kepadanya. Maka dari itu sebagai gembala yang meneladani Gembala Agung, tentu akan mengetahui setiap kebutuhan gembalanya. Ia akan menuntun, membimbing, menyegarkan serta menjaga maupun memberi makan dan minum bahkan memberi hiburan bagi setiap umatnya.

Dalam kitab Amsal 17:17 menjelaskan jika seorang teman yang menaruh kasih di sepanjang waktu serta menjadi saudara pada saat susah. Di dalam firman Tuhan ini dapat dijadikan sebagai acuan oleh seorang konselor dalam bersikap sebagai sahabat bagi kliennya dan juga dapat menjadi saudara dalam setiap kesukaran yang dihadapi oleh kliennya.

2. Perjanjian Baru

Dalam Perjanjian Baru melalui kitab Yohanes 13:35 dikatakan jika demikian semua orang akan tahu jika kamu adalah murid-murid Allah yaitu jikalau kamu saling mengasihi.

Disini jelas bahwa setiap orang sebagai murid-murid Tuhan Yesus diberikan tanggungjawab agar dapat menolong sesamanya. Gereja merupakan satu-kesatuan atau persekutuan orang-orang percaya dan dengan kuasa Roh Kudus setiap orang beroleh kuasa untuk dapat saling melayani sesama, baik di luar maupun di dalam gereja. Disini sangat jelas bahwa sebagai orang Kristen diberikan suatu kepercayaan dan tanggungjawab untuk bisa menjadi penghibur, penolong, serta dapat melayani dengan penuh kasih salah satu caranya adalah memberikan bimbingan konseling kepada sesama yang lagi membutuhkan pertolongan dan sulit menyelesaikan masalahnya serta pergumulan yang dihadapinya.

Dalam kitab 2 Timotius 2:1 dikatakan bahwa “sebab itu hai anakku, jadilah kuat oleh kasih karunia dalam Kristus Yesus” dalam hal ini rasul Paulus mengingatkan setiap orang untuk selalu teguh dalam iman apapun yang terjadi. Serta dalam 2 Timotius 2:3 mengatakan bahwa “ikutlah menderita sebagai seorang prajurit yang baik yang datangnya dari Kristus Yesus”.