

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anak merupakan manusia yang masih berada dalam proses perkembangan dan juga pertumbuhan. Anak adalah masa depan bangsa, sebagai tanda untuk keberlanjutan keberadaannya suatu negara di masa depan.

Anak-anak memiliki peran strategi dalam memastikan keberadaan negara di masa depan. Sehingga mereka dapat bertanggung jawab, mereka harus memiliki peluang terbesar untuk mengembangkan dan mengembangkan secara optimal, baik secara fisik, mental dan mental.

Dasar kepribadian muncul dan berkembang pada masa ini. Anak-anak akan berubah menjadi orang dewasa yang mandiri yang tidak mengalami sosial kontrak dengan orang lain, keluarga, atau masyarakat.

Dalam proses tumbuh kembangnya anak membutuhkan lingkungan yang mendukung terutama dari keluarga sebagai sumber utama kasih sayang, perhatian, dan rasa aman. Namun tidak semua anak memiliki kesempatan untuk tumbuh dalam lingkungan keluarga yang ideal. Di Panti Asuhan Kristen Tangmentoe terdapat anak yang tinggal, menjalani kehidupan dalam berbagai kondisi yang dialami seperti kehilangan orang tua, penelantaran, juga dengan keterbatasan ekonomi. Sehingga mereka tidak sama dengan anak pada umumnya yang tinggal bersama dengan keluarga

Kecemasan merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengalami ketidaknyamanan dalam melakukan suatu kegiatan. Ketakutan, atau kecemasan, berasal dari bahasa Latin "angustus", yang berarti kaku, dan "ango, anci", yang berarti mencekik. Kecemasan, menurut Kholil Lur Rochman, didefinisikan sebagai suatu perasaan subjektif tentang ketegangan mental dan ketegangan psikologis mengganggu dan muncul sebagai tanggapan atas rasa tidak mampu mengatasi masalah serta kurang merasa aman.¹

Selain itu, Kalkant T menyatakan bahwa kecemasan didefinisikan sebagai antisipasi bahaya atau kesulitan di masa depan yang disertai dengan gejala stres dan emosi negatif yang kuat.² Jadi, Kesimpulan awalnya memberikan pengertian bahwa kecemasan adalah kondisi yang dialami seorang individu dan nampak dengan adanya gangguan dari dalam diri seseorang. Dapat dilihat dari keadaan seseorang yang merasa tidak baik-baik saja dengan masa depan. Kondisi Ini dapat mengganggu pikiran sehingga menimbulkan rasa ketidaknyamanan bahkan dapat mengganggu setiap aktivitas yang di lakukan.

Kecemasan umumnya dialami oleh orang dewasa. Namun faktanya, bukan hanya orang dewasa saja yang mengalami kecemasan tetapi siapapun

¹ Aditya Dedy Nugraha, "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam," *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology* 2, no. 1 (9 Oktober 2020): 1–22, <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>.

² Dicky Rhamadian, "Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet" *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*; Vol.1 1 No.1 (2022)31-36; <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JOSITA>

bisa mengalami kondisi tersebut tidak terkecuali pada anak. Terdapat berbagai faktor yang mengakibatkan seseorang menjadi cemas, baik dari faktor internal maupun eksternal seseorang.

Seseorang bisa menjadi cemas karena berbagai alasan baik secara psikologis maupun lingkungan sosial. Seorang anak menjadi cemas dikarenakan adanya tekanan sosial, mengalami suatu konflik, kurangnya kontrol atas sesuatu, atau bahkan tekanan yang lainnya yang mengakibatkan kurangnya kepercayaan diri serta pikiran negatif yang selalu ada di dalam benak anak tersebut.

Berdasarkan hasil observasi awal peneliti di Panti Asuhan Kristen Tangmentoe Tagari, peneliti melihat seorang anak yang mengalami kecemasan. Pembandingnya adalah tingkah laku yang nampak dari anak tersebut yang sering merasa gelisah, takut bergaul dengan teman sebayanya, serta suka menyendiri dan merenung.

Dampak dari kecemasan pada anak yaitu merasa tidak aman dengan lingkungannya, takut dalam beradaptasi, sering menangis ketika mengingat kembali rasa cinta orang tua yang tidak diterima dengan penuh, sesuai dengan keinginannya. Sehingga anak merasa tidak dicintai dan tidak mendapat perhatian yang sepenuhnya sesuai dengan yang diharapkan. Sehingga di harapkan melalui pendekatan konseling anak dapat mengatasi kecemasan dengan baik.

Konseling Pastoral adalah hubungan antara konselor dengan kliennya dalam sebuah pendampingan. Berkaitan dengan hal tersebut, konselor berseli ke dalam suatu suasana percakapan konseling yang ideal, sehingga memungkinkan konselor dapat merinci dan memastikan apa yang terjadi pada diri konselor, persoalannya, kondisi pribadi, dan perilakunya.³ Pelayanan konseling pastoral tidak hanya memperhatikan hubungan antar sesama, tetapi juga hubungan antara Allah dan manusia. Pelayanan pastoral berfungsi sebagai pendamping bagi mereka yang membutuhkan bantuan dan dapat membantu mereka berkembang secara rohani.⁴ Dengan demikian, konseling pastoral berperan penting dalam mendukung perkembangan spiritual dan emosional seseorang yang mungkin disebabkan oleh berbagai faktor dan juga menyebabkan dampak atau pengaruh dalam menjalani kehidupan seseorang, dengan konseling juga dapat menolong mereka dalam mencari dan menemukan makna dari kehidupan yang mereka jalani.

Dalam melakukan proses konseling terdapat tujuh tahapan yang harus dilalui. Tahap pertama adalah tahap menciptakan hubungan kepercayaan. Pada tahap ini penulis membangun kepercayaan dengan konseli. Dimulai dengan memperkenalkan diri serta tujuan melakukan wawancara dengan konseli. Penulis tetap menjaga kerahasiaan dari konseli

³ Yakub B Susabda, : Pastoral Konseling” Gandum Mas, (2020):13.

⁴ Howard Cinebell. “Tipe-tipe Dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral”. Jakarta:BPK Gunung Mulia, (2006),44.

sehingga komunikasi pada tahap pertama berjalan dengan baik. Di dalam tahap ini, konselor juga perlu memperhatikan berapa kali ia akan melakukan pertemuan dengan konseli. Kapan akan melakukan proses konseling, waktu pertemuan setiap sesi konseling, tempat melakukan konseling, siapa saja yang terlibat dalam proses konseling. Serta teknik atau pendekatan apa saja yang akan dilakukan. Berdasarkan hasil observasi awal dengan konseli, penulis diterima baik dan mendapatkan respon baik dari konseli.

Tahap kedua yaitu tahap mengumpulkan data atau anamnesa. Penulis pada bagian ini akan mengumpulkan data berdasarkan hasil wawancara. NP yang adalah konseli, seorang anak berumur 12 tahun dengan saudara kandung empat orang. Orang tua dari konseli sudah meninggal. Sehingga NP dibawa oleh oleh seorang nenek ke Panti Asuhan Kristen Tangmetoe di Tagari. NP dibawa ke Panti Asuhan Kristen Tangmenroe karena nenek dari NP tidak ada biaya untuk kebutuhan sekolah NP. Sehingga NP memutuskan tinggal di Panti Asuhan Kristen Tangmentoe sampai saat ini.

Tahap ketiga yaitu menyimpulkan sumber masalah (diagnosa). Pada tahap ini penulis akan menyimpulkan permasalahan yang dialami oleh NP. Tahapan keempat adalah membuat rencana tindakan. Tahap ini konselor mengemukakan apa yang akan dilakukan serta tujuan kepada konseli. Tahap ini konselor mengemukakan tindakan yang akan dilakukan serta fungsi apa saja yang akan dilakukan. Tahapan kelima adalah tindakan.

Pelaksanaan tindakan pertolongan dilakukan di tahapan ini. Konselor akan mencatat segala tindakan yang di lakukan. Tahap keenam adalah tahap mengkaji ulang dan evaluasi. Pada tahap ini konselor akan mengkaji ulang dan melakukan evaluasi pada setiap kegiatan yang telah dilakukan. Tahap ketujuh adalah tahap memutuskan hubungan yaitu tahap memutuskan hubungan dengan konseli.

Penelitian ini menggunakan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*. Artinya upaya atau strategis yang akan dikerjakan individu guna mengatasi situasi yang dialami yakni stress atau tekanan lainnya, baik melalui perubahan kognitif (cara berpikir) maupun perilaku, untuk itu pendekatan ini berfokus pada mengubah pola pikir dan perilaku. *Cognitive Behavioral Therapy* bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi, memproses, dan mengubah pikiran negatif yang memicu rasa cemas, serta mengembangkan perilaku yang lebih adaptif dan positif.

Penelitian ini penting dilakukan karena dengan pendekatan konseling konseling pastoral dapat menolong anak dalam mengatasi kecemasan yang dialami dengan demikian anak menjadi kembali lebih baik dari perilaku yang sebelumnya.

Adapun penelitian terdahulu yang pertama oleh Zulfa Saleh, Yeni Karneli yang membahas peran bimbingan dan konseling dengan tujuan penelitian adalah untuk menunjukkan betapa pentingnya layanan konseling terhadap anak-anak panti asuhan dengan latar belakang yang beragam.

Hidup dalam rumah panti asuhan di mana adaptasi diri sangat penting bagi mereka. Hasilnya menunjukkan bahwa peneliti menggunakan alat DASS Indonesia untuk mengidentifikasi kondisi psikologis yang terkait dengan stres, kecemasan, dan depresi. dan membantu melalui konseling kelompok dan konseling individu.⁵

Kedua, Widya Hiltraut Padan yang memfokuskan bahasan tentang *art Therapy* dalam Mengurangi Kecemasan Pada Anak Panti Asuhan. Tujuannya adalah untuk mengetahui bagaimana art therapy dapat membantu anak-anak yang baru memasuki panti asuhan mengurangi kecemasan. Menggunakan media clay, menggambar, dan melukis adalah bentuk terapi seni yang dilakukan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa seni therapy dapat membantu mengurangi kondisi kecemasan, yang merupakan emosional yang muncul ketika seseorang menganggap suatu keadaan tertentu sebagai ancaman.⁶

Kedua penelitian terdahulu diatas, berfokus membahas tentang penanganan kecemasan pada semua anak. Kedua penelitian diatas juga di fokuskan pada semua anak di panti asuhan. Namun, kebaharuan dalam penelitian ini membahas tentang perencanaan konseling pastoral pada anak

⁵ Zulfa Saleh Saleh dan Yeni Karneli, "Peran Bimbingan dan Konseling Dalam Menangani Masalah Kecemasan Pada Anak di Panti Asuhan," *Guidance* 17, no. 01 (30 Juni 2020): 1–8, <https://doi.org/10.34005/guidance.v17i01.881>.

⁶ Widya Hiltraut Padan, M Yang Roswita, dan Lita Widyo Hastuti, "Art Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Anak Yang Baru Memasuki Panti Asuhan" 2, no. 1 (2013).

yang mengalami kecemasan di panti asuhan kristen Tangmentoe Tagari yang dalam perencanaan ini fokus pada satu anak.

Penelitian ini bertempat di Jalan Tallunglipu Tagari. Dimana sesuai dengan kebutuhan yang dibutuhkan oleh peneliti. Melakukan perencanaan konseling pastoral melalui pendampingan pada anak yang mengalami kecemasan dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*. Berdasarkan informasi awal yang diperoleh Anak bernama NP umur 12 tahun yang mengalami kecemasan. Masalah ini sangat mengganggu perilaku anak, yang ditandai dengan anak sering merenung dan suka menyendiri ketika mengingat orang tuanya yang sudah tidak ada hal inilah yang kemudian membuat anak menjadi cemas dengan masa lalu orang tuanya. Hasil wawancara dengan seorang anak di panti asuhan Kristen Tangmentoe Tagari.⁷ Oleh sebab itu dari permasalahan ini peneliti ingin mengetahui lebih jauh bahkan akan mencoba mengatasi perilaku kecemasan yang dialami oleh anak dengan melakukan konseling pastoral.

Rencana konseling pastoral diharapkan dapat diberikan melalui bimbingan rohani yang memadukan prinsip agama dan teknik CBT untuk membantu anak dalam mengatasi perilaku kecemasan. Anak rentan cemas di lingkungan yang baru akan mempengaruhi pikiran sehingga pikiran seorang anak mengganggu aktifitas yang dilakukan terhadap kondisi lingkungan. Oleh karena itu, dibutuhkan konseling pastoral berbasis

⁷ NP, wawancara awal oleh penulis, Toraja Utara, 17 April 2025

pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) membantu remaja anak mengelolah emosi dan berkomunikasi dengan cara yang lebih positif. Adapun tahapan perencanaan yang akan diterapkan penulis dalam penelitian tersebut.

Penelitian ini penting dilakukan, karena dengan pendampingan konseling pastoral dapat menolong anak dalam mengatasi kecemasan yang membuat dirinya selalu merenung serta mampu mengelola emosinya dengan baik. Melihat Urgensi diatas, maka peneliti tertarik dan mengangkat judul perencanaan konseling pastoral pada anak yang mengalami kecemasan di Panti Asuhan Kristen Tangmentoe Tagari.

B. Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, fokus penelitian ini adalah perencanaan konseling pastoral pada anak yang mengalami kecemasan di Panti Asuhan Kristen Tangmentoe Tagari.

C. Rumusan Masalah

Adapun yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Perencanaan konseling pastoral pada Anak yang Mengalami kecemasan di Panti Asuhan Kristen Tangmentoe Tagari?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian, berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah adalah untuk melakukan perencanaan konseling pastoral pada anak yang mengalami kecemasan diPanti Asuhan Kristen Tangmentoe Tagari.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini di harapkan dapat membantu menambah referensi akademik bagi IAKN Toraja secara khusus bagi prodi Pastoral Konseling dalam beberapa mata kuliah seperti perencanaan layanan konseling, mendukung pengembangan diri mahasiswa pastoral konseling dan mendorong penelitian lebih lanjut terutama dalam menerapkan konseling yang telah di rencanakan.

2. Manfaat Praktis

a. Anak

Untuk memberikan manfaat langsung bagi anak, khususnya anak yang mengalami kecemasan akibat kehilangan orang tua, tinggal jauh dari keluarga, dan menjalani kehidupan di lingkungan panti. Pendampingan melalui konseling pastoral dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy dan teknik *visual/guided imagery* dalam membantu anak.

b. Pengasuh Panti Asuhan

Untuk menjadi pedoman dalam menangani anak-anak yang mengalami masalah emosional, dan menjadi lebih peka dalam merespon kebutuhan emosional anak .

F. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan pemahaman terhadap isi karya ilmiah ini maka penulis memaparkan sistematika penulisan dalam tiga bab yang meliputi:

BAB I :Pendahuluan. Bab ini berisi Latar Belakang, Rumusan masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat penelitian, Sistematika Penulisan.

BAB II :kajian Teori. Bab ini berisi , perencanaan konseling Pastoral, Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy, Anak Yang Mengalami Kecemasan.

BAB III :Metode Penelitian. Bab ini berisi, Jenis Metode Penelitian, Waktu dan Tempat Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Informan, Instrumen Penelitian, Teknik Analisis Data.