

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Perencanaan pastoral konseling merupakan proses awal yang penting dalam pelaksanaan pendampingan, di mana konselor menetapkan langkah-langkah yang akan diambil untuk menyelesaikan suatu permasalahan atau melaksanakan tugas pelayanan tertentu. Tujuan utama dari proses ini adalah untuk mencapai hasil pendampingan yang efektif dan bermakna bagi konseli. Perencanaan dilakukan pada tahap-tahap pastoral konseling, karena pada tahap inilah konselor perlu menganalisis situasi secara menyeluruh, mempertimbangkan berbagai alternatif pendekatan, dan mengambil keputusan strategis tentang tindakan yang akan dilaksanakan dalam proses konseling selanjutnya.<sup>1</sup>Perencanaan pastoral konseling mencakup beberapa langkah penting Menurut Totok W Saputra yaitu:

Tahap Pertama, menciptakan hubungan kepercayaan pada tahap ini biasanya dilakukan pada perjumpaan atau sesi pertama dalam praktik konseling. Tujuan utama dari tahap ini konselor adalah menciptakan kepercayaan konseli sehingga konseli percaya bahwa konselor bersedia masuk dalam kehidupannya, dalam liku-liku pergumulan yang paling dalam, dapat menyimpan rahasia dan mampu menolon.

---

<sup>1</sup>Hadari Nawawi, *Bimbingan dan Konseling* (Bandung: Risqi Press,2018), 90.

Tahap kedua mengumpulkan data, pada tahap ini dilakukan pada perjumpaan atau sesi pertama atau sesi kedua praktik konseling. Pada tahap ini konselor dan konseli sudah melakukan tahap kedua.

Tahap ketiga merupakan bagian dari dalam perencanaan pastoral konseling. Tahap ini biasanya dilakukan pada sesi kedua atau awal sesi ketiga, setelah konselor membangun hubungan awal dan mengumpulkan data. pada tahap ini, konselor mulai menganalisis informasi yang telah diperoleh, mencari kaitan antar data, baik dalam aspek yang sama maupun berbeda, seperti relasi antara perilaku, emosi, dan latar belakang konseli. Tujuannya adalah untuk menemukan akar permasalahan utama secara menyeluruh, sebagai dasar dalam menyusun rencana tindakan yang sesuai kebutuhan konseli.<sup>2</sup>

Tahap keempat, membuat rencana atau tindakan, tahap ini, konselor bersama konseli mulai menyusun rencana atau strategi tindak lanjut berdasarkan data yang telah dikumpulkan sebelumnya. Tujuannya adalah menentukan arah intervensi yang tepat, apakah bersifat jangka pendek atau jangka panjang, sesuai dengan karakteristik permasalahan dan kebutuhan konseli. Rencana tindakan ini mencakup pendekatan konseling yang akan digunakan, tujuan-tujuan spesifik yang ingin dicapai, serta langkah-langkah praktis yang akan ditempuh selama proses konseling. Konselor perlu

---

<sup>2</sup>Totok S Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial* (Yogyakarta: Seven Books, 2021), 197.

mempertimbangkan berbagai aspek seperti tingkat kesiapan konseli, sumber daya yang tersedia, serta hambatan yang mungkin muncul dalam pelaksanaannya.<sup>3</sup>

Tahap kelima, dalam tahap ini, konselor mulai melaksanakan tindakan (*treatment*) atau intervensi bantuan yang telah direncanakan pada tahap sebelumnya. Seluruh langkah dijalankan secara terstruktur, berkesinambungan, dan berkelanjutan, sesuai dengan kebutuhan dan dinamika konseli. Tujuan utama dari tahap ini adalah untuk membantu konseli mencapai perubahan positif dan pertumbuhan pribadi yang diharapkan.

Tahap keenam, pastoral konseling sebagai suatu usaha yang seimbang memerlukan proses pengkajian ulang dari waktu ke waktu serta evaluasi yang menyeluruh. Evaluasi digunakan sebagai alat untuk mengambil pelajaran bagi konselor, sekaligus memperdalam pemahaman terhadap seluruh proses pastoral konseling yang dijalani. Melalui evaluasi ini, konselor dapat menilai efektivitas pendekatan yang digunakan, memahami dinamika konseli secara lebih mendalam, serta merancang langkah-langkah lanjutan yang lebih tepat.

Tahap ketujuh, tahap ini merupakan bagian penting yang biasanya dilakukan pada akhir pertemuan atau sesi terakhir dalam proses pastoral konseling. Pada tahap ini, konselor dan konseli secara sadar mengakhiri

---

<sup>3</sup>Ibid. 197.

hubungan konseling yang telah terjalin. Proses ini dilakukan dengan penuh rasa hormat, refleksi, dan penghargaan terhadap perjalanan yang telah dilalui bersama. Konselor membantu konseli untuk meninjau kembali perkembangan yang telah dicapai, memberikan penguatan, dan memastikan bahwa konseli siap untuk melanjutkan hidupnya dengan lebih mandiri. Pemutusan hubungan ini bukan berarti mengabaikan, melainkan merupakan bentuk tanggung jawab profesional untuk memberikan ruang bagi konseli tumbuh dan berkembang di luar sesi konseling.<sup>4</sup> Dari ketujuh tahap di atas penulis hanya berfokus pada tahap satu sampai tahap keempat.

Salah satu gejala yang ditemukan dalam observasi awal di Desa Balepe' adalah adanya anak yang menunjukkan respon emosional berlebihan terhadap hasil kegiatan yang tidak sesuai ekspektasi. Misalnya, ketika menggambar dan hasilnya tidak sesuai dengan gambaran ideal yang diinginkan, anak tersebut langsung menangis. Reaksi ini menunjukkan adanya harapan tinggi yang tidak diimbangi dengan kemampuan menerima kenyataan atau kegagalan.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang penulis temukan di lapangan memperlihatkan pola yang sama. Ia mudah merasa kecewa jika keinginannya tidak terpenuhi, termasuk ketika tidak berhasil mengikuti lomba menggambar. Ia menangis, menolak makan, dan menarik diri sebagai

---

<sup>4</sup>Ibid.199.

bentuk ekspresi emosional yang belum terkelola. Kasus ini menggambarkan bahwa anak belum memiliki kecakapan emosional untuk menerima kondisi yang tidak sesuai harapan. Secara pastoral, hal ini menunjukkan adanya kebutuhan akan pendampingan relasi yang penuh kasih, penerimaan tanpa syarat, dan pembentukan batasan yang sehat agar anak dapat mengenali dan menyalurkan emosinya dengan lebih baik.<sup>5</sup>

Penyebab dari anak yang tidak dapat mengelola emosinya yang penulis temukan di Desa Balepe' adalah karena sejak kecil anak tersebut terlalu dimanjakan oleh orang tuanya. Orang tuanya cenderung selalu menuruti segala keinginan anak tanpa memberikan batasan yang jelas, sehingga anak tidak terbiasa menghadapi penolakan atau situasi yang tidak sesuai dengan keinginannya.<sup>6</sup> Anak yang dibesarkan dengan pola asuh seperti ini cenderung memiliki toleransi frustrasi yang rendah, sehingga ketika menghadapi kegagalan atau tidak mendapatkan apa yang diinginkan, ia mudah marah, menangis, atau menarik diri sebagai bentuk protes. Dalam kasus yang penulis temui, anak tersebut akan menangis, masuk dalam kamar, tidak mau berbicara dengan orang tuanya, dan menunjukkan perilaku emosional yang tidak terkontrol ketika keinginannya tidak dituruti. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya pengajaran batasan serta kurangnya

---

<sup>5</sup>Totok S. Wiryasaputra, *Dasar-Dasar Konseling Pastoral* (Yogyakarta: Kanisius, 2005), 61–63.

<sup>6</sup>Ibu Marsi, wawancara oleh penulis, 7 juni 2025.

latihan dalam menghadapi untuk penolakan, kekecewaan sejak dini membuat anak kesulitan dalam mengembangkan regulasi emosi yang sehat.<sup>7</sup>

Mengelola emosi merupakan proses memahami akar dari setiap perasaan yang muncul seperti mengenali bahwa kemarahan bisa berasal dari luka batin, atau kecemasan berasal dari ketakutan yang tidak terselesaikan. Pengelolaan emosi bukan sekadar menahan perasaan negatif, melainkan bagaimana seseorang belajar menyadari dan merespons perasaannya dengan bijak dan proporsional. Hal ini mencakup kemampuan mengintegrasikan pikiran, akal sehat, dan perilaku dalam menghadapi dinamika emosi secara selaras, sehingga ekspresi yang ditampilkan tidak merusak diri maupun relasi sosial. Pengelolaan emosi bertujuan menciptakan keseimbangan batin, di mana perasaan tidak ditekan atau diabaikan, tetapi dikenali, dihargai, dan diolah menjadi energi yang membangun. Setiap emosi memiliki makna, dan dalam praktik konseling terutama sejak tahap awal pemahaman terhadap makna emosi ini menjadi dasar penting bagi konselor dalam menyusun arah dan strategi pendampingan yang sesuai dengan kebutuhan emosional konseli.<sup>8</sup> Ada beberapa perbedaan penelitian sebelumnya dan kebaruan yang ditawarkan di proposal dengan judul perencanaan konseling dalam mengelola emosi, pada penelitian sebelumnya yaitu: Penelitian yang

---

<sup>7</sup>Ibu Marsi, wawancara oleh penulis, 7 juni 2025.

<sup>8</sup>Akhmad Fajar Prasetya, *Mengelola Emosi* (Yogyakarta: K-Media, 2018), 31.

dilakukan oleh Penelitian yang dilakukan oleh Ayu Sri Juniari Singh Mandala, N. Dantes, dan N.M. Setuti membahas penerapan konseling dengan teknik modeling sebagai upaya untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan teknik modeling terbukti efektif dalam meningkatkan *emotional intelligence* siswa, yang terlihat dari adanya peningkatan persentase kecerdasan emosional setelah penerapan intervensi tersebut.<sup>9</sup> Sri Juniari Singh Mandala, Nyomen Dantes dalam penelitiannya penerapan behavioral untuk meningkatkan *emotional intelligence* siswa pada kelas X Smp negeri 1 seririt Kabupaten Buleleng penerapan konseling, yang bertujuan untuk meningkatkan *emotional intelligence* siswa.<sup>10</sup> Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Siti Wardah Annisa, Ananda Ade Salsabila, Aulia Meylindah Mahmud, dalam judul penelitian Perkembangan Emosional Remaja Broken Home, hasil penelitian menunjukkan bahwa broken home memiliki pengaruh signifikan terhadap berbagai aspek perkembangan emosional remaja.<sup>11</sup>

Kebaruan dalam bentuk pendekatan yang lebih spesifik, yaitu perencanaan pastoral konseling sebagai upaya dalam membantu anak mengelola emosinya secara sehat dan konstruktif. Melalui perencanaan ini,

---

<sup>9</sup>Ayu Sri Juniari Singh Mandala et.al, "Penerapan Konseling untuk Meningkatkan Emotional Intelligence Siswa Pada Kelas XAP1 SMK Negeri 1 Seriri Kabupaten Buleleng," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 1, no. 1 (2013): 1.

<sup>10</sup> Sri Juniari Singh Mandala Nyomen, "Penerapan Behavioral Untuk Meningkatkan Emotional Intelligence Siswa Pada Kelas XAP SMP Negeri 1 Seririt Kabupaten Buleleng," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 2, no.1 (2013): 14.

<sup>11</sup> Siti Wardah Annisa et.al, "Perkembangan Emosional Remaja Broken Home," *Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora* 4, no. 1 (2024): 4.

diharapkan konselor, pendidik, maupun orang tua dapat memiliki panduan yang lebih terarah dalam mendampingi anak menghadapi dinamika emosinya sejak dini.

Alasan Penulis memilih judul ini karena dilatarbelakangi oleh keprihatinan terhadap kondisi anak yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya secara sehat, khususnya dalam menghadapi tekanan, penolakan, atau konflik dalam lingkungan sosial dan keluarga. Ketidakmampuan anak dalam mengekspresikan dan mengatur emosi sering kali berdampak negatif terhadap perkembangan psikologis dan relasional mereka. Ketertarikan penulis muncul dari pengamatan terhadap kasus nyata yang mencerminkan adanya kebutuhan akan pendampingan yang tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga menyentuh dimensi spiritual dan relasional anak. Oleh karena itu, penulis merasa penting untuk meneliti lebih dalam mengenai faktor-faktor yang menyebabkan anak tidak mampu mengelola emosi dengan baik.

## **B. Fokus Masalah**

Penelitian ini difokuskan kepada perencanaan pastoral konseling dalam mengelola emosi anak remaja di Desa Balepe'.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana perencanaan pastoral konseling dalam mengelola emosi anak remaja di Desa Balepe'?

### **D. Tujuan Penelitian**

Penelitian yang sudah dilakukan bertujuan untuk menjelaskan bentuk perencanaan pastoral konseling dalam mengelola emosi anak remaja di Desa Balepe'.

### **E. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Sebagai salah satu refensi pengetahuan dan pemahaman tentang perencanaan pastoral konseling, khususnya kepada mahasiswa pastoral konseling.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi Penulis**

Penulis ini memberikan manfaat praktis bagi penulis dalam meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya kesehatan emosional anak serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Selain itu, penulis memperoleh wawasan dan pengetahuan yang lebih

mendalam terkait peran orang tua, lingkungan keluarga, sekolah, dan sosial dalam menunjang perkembangan emosional anak.

b. Bagi anak Remaja

Memberikan manfaat bagi anak, khususnya dalam hal penguatan kesehatan emosional mereka. Melalui pemahaman yang lebih baik dari orang tua dan lingkungan sekitarnya, anak akan memperoleh dukungan yang lebih optimal dalam mengelola emosi, mengembangkan rasa percaya diri, serta membentuk perilaku sosial yang positif. Dengan demikian, anak diharapkan mampu tumbuh dan berkembang secara sehat, baik secara emosional maupun sosial.

c. Bagi orang tua

Sebagai panduan bagi orang tua dalam memahami pentingnya kesehatan emosional anak serta berbagai faktor yang memengaruhinya, baik yang berasal dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun sosial.

## **F. Sistematika Penulisan**

Bab I, Pendahuluan terdiri dari latar belakang masalah, fokus masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II, Kajian teori terdiri dari pengertian pastoral konseling, tahap pastoral konseling, fungsi pastoral konseling, pengertian emosi, hakikat

emosi, pola emosi secara umum, perkembangan emosi, , faktor emosi, pengendalian emosi, pengertian remaja, dan teori kecerdasan emosi.

Bab III, Membahas tentang metode penelitian yang digunakan oleh penulis di lapangan. Metode penelitian meliputi jenis penelitian, gambaran umum lokasi penelitian, subjek penelitian/informan, jenis data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, jadwal penelitian.

Bab IV, Temuan penelitian dan analisis. Bab ini menyajikan temuan lapangan yang diperoleh melalui proses pengumpulan data serta analisis mendalam terhadap pelaksanaan dan perencanaan pastoral konseling dalam upaya mengelola emosi anak di Desa Balepe'.

Bab V, Penutup yang berisi kesimpulan dan saran.