

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Pastoral Konseling

1. Pengertian pastoral

Berdasarkan asal katanya "Pastoral" berasal dari kata "*Pastore*", yang dari kata Yunani: *Poimen* memiliki arti gembala.¹² Aart Van Beek mengatakan gembala berarti hubungan Allah yang pengasih dengan manusia lemah yang membutuhkan pertolongan.¹³ Jika dilihat pada kehidupan sekarang ini, jabatan seorang gembala adalah tugas pendeta sebagai gembala jemaat.

Abineno J.L.CH. berpendapat pastoral adalah sebuah pelayanan yang dilakukan oleh seorang yang disebut "pastor" yang dari bahasa latin memiliki arti gembala.¹⁴ Dalam kehidupan saat ini gembala dijabat oleh seorang pendeta. Sebagai seorang pendeta, ia harus peduli dan menyertai umat-Nya di setiap langkah kehidupan pribadi lepas pribadi.

Menurut Clinebell, pelayanan pastoral adalah pelayanan yang membantu orang bertumbuh dan sembuh.¹⁵ Dalam hal ini pastoral digunakan untuk membantu orang mengatasi masalah atau krisis.

¹² Bons Strom, *Apakah Penggembalaan Itu?* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2003), 7.

¹³ Aart Van Beek, *Pendampingan Pastoral* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2007), 11.

¹⁴ J.L.Abineno, *Pedoman Praktis Untuk Pelayanan Pastoral* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2000), 9.

¹⁵ Howard Clinebel, *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konseling Pastoral* (Yogyakarta: Kanasius, 2006), 36.

Konseling pastoral adalah fungsi perbaikan, yang digunakan ketika orang mengalami krisis yang dapat menghambat pertumbuhan mereka.¹⁶ Dalam kehidupan setiap orang, mereka membutuhkan konseling pastoral, akan tetapi secara sadar mereka hanya membutuhkannya ketika mereka sedang dalam krisis kehidupan.¹⁷

2. Pengertian Konseling

Konseling merupakan suatu proses interaktif yang melibatkan relasi profesional antara seorang konselor dan konseli, di mana konselor berperan dalam memberikan bantuan untuk membantu konseli memahami serta menyelesaikan persoalan hidup yang sedang dihadapi. Hubungan ini didasarkan pada empati, kepercayaan, dan komunikasi yang terbuka, dengan tujuan mendukung pertumbuhan pribadi dan emosional konseli. J.D. Engel menjelaskan bahwa konseling tidak hanya sebatas pemberian nasihat, melainkan merupakan suatu bentuk pendampingan dalam proses pencapaian kemandirian dan aktualisasi diri individu secara berkelanjutan sepanjang hidup, yang ia sebut sebagai *lifelong education*.¹⁸ Konsep ini menekankan bahwa konseling memiliki peran penting dalam mendampingi individu pada setiap tahap perkembangan kehidupannya. Melalui konseling, konseli mendapat

¹⁶Ibid 37.

¹⁷Howard Clinebell, *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konseling Pastoral* (Yogyakarta: Kanasius, 2006), 36.

¹⁸J.D. Engel, *Konseling Dasar dan Pendampingan Pastoral Pemahaman dan Pengalaman dalam Praktek* (Salatiga: Widya Sari Press, 2003), 1.

kekuatan baru sehingga dapat menikmati hidupnya. Setelah konseli menerima keadaan dirinya yang sekarang, ketergantungan dengan konselor perlu dihentikan dan dilakukan terminasi.¹⁹

Menurut Howard Clinebell konseling yang baik adalah konseling yang berusaha untuk menemukan kebenaran, strategi, keyakinan, bimbingan, dan nasihat yang dibutuhkan oleh konseli dalam mengatasi masalahnya.²⁰

Dalam konteks pelayanan Kristen, istilah “konseling” merupakan istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan salah satu bentuk pelayanan pastoral. Konseling tidak terbatas hanya pada pendeta atau pastor, melainkan dapat dilakukan oleh siapa saja yang terlibat dalam pelayanan jemaat dan memiliki kepedulian terhadap pertumbuhan rohani serta emosional umat. Pada awalnya, praktik konseling dalam lingkungan gerejawi lebih banyak dilakukan oleh hamba-hamba Tuhan atau pendeta, sebagai bagian dari tanggung jawab pastoral mereka dalam menggembalakan jemaat.²¹

3. Pengertian Pastoral Konseling

Menurut Yakub Susabda pastoral konseling merupakan suatu percakapan ideal yang bersifat dua arah antara seorang yang disebut

¹⁹Buce D Patty dan Rikardo P. Sianipar, “Pastoral Konseling Kepada Narapidana Kristen Di Lembaga Pemasyarakatan Cipinang,” *Jurnal The Way* 5, no.1 (2019): 1.

²⁰Howard Clinebell, *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral* (Yogyakarta: Kanisius, 2006), 17.

²¹Aart Van Beek, *Pendamping Pastoral* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2007), 10.

konselor dan seorang yang disebut konseli dimana terjadi proses bantuan yang dilakukan oleh konselor terhadap konseli untuk memahami maalah dalam kehidupan yang sedang dihadapi, agar konseli dapat melihat dengan baik tujuan hidupnya serta membangun hubungan dan tanggung jawabnya kepada Tuhan.²² Selain itu, menurut Totok Wiryasaputra pastoral konseling adalah perjumpaan eksistensial yang terjadi antara konselor dan konseli dimana konselor memberi pertolongan pada konseli agar dapat menerima keberadaan dirinya serta pengalaman hidupnya secara penuh utuh.²³

Dalam konteks pastoral konseling mengacu pada pendekatan konseling yang menghubungkan dimensi spritual dan religius dalam membantu individu mengatasi masalah pribadi, hubungan, atau krisis. Konselor pastoral mengintegrasikan prinsip-prinsip agama dan iman dalam proses konseling untuk membantu individu memperoleh pemahaman, pertumbuhan dan penyembuhan holistik. Pada masa kini, konseling memiliki arti yang lebih luas dari pada sekedar pemberi nasihat, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, bimbingan atau penasihat merupakan salah satu fungsi dari konselor psikologi umumnya dan pastoral konseling.²⁴

²²Yakub B. Susabda, *Pastoral Konseling Jilid 1* (Malang: Gandum Mas, 2021), 45.

²³Totok S Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial* (Yogyakarta: AKPI, 2021), 63.

²⁴Ibid, 17.

Pastoral konseling merupakan sebuah perjumpaan di mana kedua pihak, baik konselor maupun konseli, secara sukarela bersedia saling menjumpai dan dijumpai. Pada dasarnya, dalam proses konseling, perjumpaan antara konselor dan konseli semakin membantu konselor untuk menghayati dan memahami kondisi konseli secara lebih mendalam. Konselor menyadari bahwa keberadaannya bersama konseli bertujuan untuk memberikan pertolongan. Konseling juga memerlukan hubungan yang dilandasi oleh rasa saling percaya antara konselor dan konseli, di mana konselor berperan sebagai pendengar yang empatik, fasilitator, dan pemberi refleksi.²⁵

4. Fungsi Pastoral Konseling

Menurut Totok S Wisyasaputra enam fungsi pastoral konseling yaitu:

a. Menyembuhkan (*healing*)

Tujuan penyembuhan adalah untuk membantu orang yang mengalami masalah merasa lebih baik dengan memperbaiki masalah mendasar yang menyebabkan masalah tersebut. Konseling pastoral penting dalam proses ini karena memungkinkan orang untuk berbicara tentang perasaan dan keprihatinan mereka secara terbuka, yang dapat membantu membuat mereka merasa aman dan terjamin.

²⁵Wiryasaputra S, *Pastoral Konseling Di Era Milenial* (Yogyakarta: Seven Books, 2021), 18.

b. Menopang (*sustaining*)

Ketika seseorang berada dalam situasi yang sulit, fungsi penopang membantu mereka menerima situasi baru dan tumbuh menjadi identitas baru mereka, membantu mereka bertahan hidup dan menemukan makna baru dalam hidup. Seorang konselor yang memberikan kenyamanan sangat diperlukan untuk membantu mengurangi penderitaan seseorang dalam situasi yang sulit. Menurut Clebsch dan Jaekle, fungsi menopang ini mempunyai 4 (empat) fungsi yaitu menjaga/*preservation*, menghibur/*consolation*, memberi penguatan/*consolidation*, dan memulihkan/*redemption*.²⁶ Seorang pelayan pastoral ada untuk membantu seseorang yang sedang mengalami krisis psikologis. Mereka membantu orang tersebut untuk berkomunikasi sehingga mereka mendapat bantuan yang dibutuhkan.²⁷

c. Membimbing (*guiding*)

Proses membimbing dilakukan saat konseli ingin mengambil keputusan tentang masa depannya. Ketika seseorang mencari pertolongan kepada konselor, terapis atau konselor akan membantu

²⁶William A. Clebsch and Charles R. Jaekle, *Pastoral Care in Historical Perspective* (New York: Harper & Row, 2017), 32–66.

²⁷Susanto, "Pelayanan Pastoral Holistik Transformatif," *TE DEUM: Jurnal Teologi dan Pengembangan pelayanan* 11, No. 1 (2021) 127.

orang tersebut membuat keputusan tentang masa depannya. Hal ini dapat dilakukan dengan membantu orang tersebut memikirkan pilihan yang berbeda dan mencari tahu tujuan hidup mereka. Terkadang, terapis atau konselor akan menemani orang tersebut saat mereka membuat keputusan tersebut.

d. Memperbaiki hubungan

Sebagai makhluk yang hidup dalam komunitas, manusia tidak bisa terlepas dari keberadaan orang lain dalam kehidupannya. Kebutuhan untuk berinteraksi dan menjalin hubungan sosial merupakan bagian penting demi tercapainya kebahagiaan dan kesejahteraan batin. Dalam hal ini, konseling pastoral hadir sebagai salah satu bentuk pendampingan yang dapat diberikan kepada individu ketika menghadapi persoalan dalam relasi sosial, khususnya saat terjadi konflik yang merusak hubungan antarpersonal. Pada situasi seperti itu, peran konselor sangat vital dalam menjembatani komunikasi antara pihak-pihak yang berselisih. Konselor membantu mereka untuk mengungkapkan persoalan yang ada secara terbuka, dengan menjunjung tinggi keadilan dan kejujuran. Dalam konteks ini, konselor bertindak sebagai penengah yang memfasilitasi proses dialog, sehingga masing-masing pihak dapat menyampaikan perasaannya dan mencari solusi bersama dalam suasana yang saling menghargai.

e. Memberdayakan (*empowering*)

Memberdayakan berfungsi untuk menolong konseli agar ia bisa menjadi penolong bagi dirinya sendiri disaat menghadapi kesulitan. Dengan begitu mereka merasa memegang kendali dan membantu mereka untuk mencapai tujuan.

f. Mentransformasi

Ketika konselor telah membantu individu pulih masalahnya selesai. Individu sekarang lebih berdaya dan dapat lebih berguna bagi orang lain. Konselor dapat membantu individu membayangkan bagaimana bekerja sama dengan komunitas untuk mencoba mengubah cara hidup mereka saat ini, agar memiliki kehidupan fisik, mental, psikologis, sosial dan spiritual yang lebih nyaman.²⁸

5. Tahap Pastoral Konseling

Tujuan utama dari layanan pastoral konseling adalah membantu konseli untuk menyadari dan memahami secara mendalam pengalaman hidup yang sedang ia alami, serta mendorongnya agar mampu menerima kenyataan tersebut dengan sikap terbuka dan bertanggung jawab.

Dalam proses pendampingan ini, peran konselor bukan sebagai pengarah mutlak, melainkan sebagai fasilitator yang menciptakan ruang

²⁸Totok S Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial* (Yogyakarta: Seven Books, 2021), 189.

aman bagi konseli untuk mengolah dan mengalami perasaan-perasaannya secara utuh baik rasa sakit, kecewa, takut, maupun harapan yang tersisa. Pengalaman dan emosi yang dihadapi konseli tidak dipisahkan dari identitas dirinya; oleh karena itu, konseli diajak untuk mengenali baik kekuatan maupun keterbatasan yang dimilikinya, sekaligus menyadari peluang dan tantangan yang datang dari luar dirinya. Pemahaman yang utuh ini menjadi dasar penting bagi pertumbuhan pribadi dan spiritual konseli, karena hanya dengan mengenal diri secara jujur dan terbuka, seseorang dapat melangkah menuju pemulihan dan pembaruan hidup.

Adapun beberapa tahapan pastoral konseling menurut Totok S wiryasaputra yaitu :

a. Menciptakan hubungan kepercayaan

Untuk membantu orang yang anda akan melakukan konseling mempercayai anda, anda harus membangun kepercayaan dengan mereka. Ini dilakukan dengan membuktikan bahwa anda bersedia mendengarkan mereka dan memahami masalah mereka.

b. Mengumpulkan data (*Anamnesa*)

Pada tahap ini, konselor mengumpulkan informasi tentang konseli, termasuk riwayat hidupnya dan masalah apa saja yang dialaminya. Konselor mengumpulkan informasi subjektif, seperti

ingatan dan perasaan, dan informasi objektif, seperti apa yang dipelajari konselor dari percakapan dan pengamatan lainnya.

c. Menyimpulkan sumber masalah (*diagnosa*)

Pada tahap ini, konselor melakukan analisis secara mendalam guna memperoleh informasi yang akurat dan terpercaya. Proses ini mencakup upaya untuk menghubungkan berbagai data yang telah diperoleh sebelumnya, baik yang berasal dari satu aspek tertentu maupun dari dimensi lain yang saling berkaitan. Dengan menelaah keterkaitan antar informasi, konselor dapat menyusun pemahaman yang utuh terhadap permasalahan konseli, yang nantinya menjadi dasar dalam merumuskan arah pendampingan yang sesuai.

d. Membuat rencana tindakan (*treatment planning*)

pada tahap ini, konselor akan memaparkan tujuan konseling secara detail, strategi apa yang akan digunakan baik dalam jangka pendek atau jangka panjang. Selain itu, penundaan apa yang akan dilakukan, fungsi yang akan dilakukan, bagaimana proses urutannya, berapa pertemuan yang akan diadakan, kapan konseling dilakukan, berapa lama setiap pertemuan diadakan, di mana pertemuan akan dilakukan. Konseling yang perlu direncanakan meliputi tindakan apa yang akan diberikan, siapa saja yang akan dilibatkan dalam proses konseling, media atau sarana

pendukung apa yang akan digunakan, serta tahapan pertolongan seperti apa yang akan dijalankan dalam mendampingi konseli.

e. Tindakan (*treatment*)

Pada tahapan ini, konselor mulai mengimplementasikan langkah-langkah yang telah disusun sebelumnya secara sistematis dan berkelanjutan, dengan tujuan agar pelaksanaan rencana bantuan dapat berlangsung secara konsisten sesuai dengan arah yang telah ditetapkan.

f. Mengkaji ulang dan evaluasi (*review and evaluation*)

Konseling pastoral memerlukan tinjauan rutin untuk memastikan bahwa konseling itu masih membantu orang-orang yang terlibat. Hal ini dilakukan dengan melihat hal-hal seperti seberapa baik konseling berjalan, pelajaran apa yang dapat dipetik, dan bagaimana peningkatan pelayanan.

g. Memutuskan hubungan (*termination*)

Konseling adalah hubungan profesional. Ketika konseling dimulai, konselor dan klien setuju untuk merahasiakan hubungan mereka. Konselor akan selalu berusaha memutuskan hubungan jika memang diperlukan, tetapi jika konselor dan klien memutuskan

untuk mengakhiri konselingnya, bukan berarti mereka tidak bisa tetap berteman.²⁹

Dalam pelaksanaan penelitian ini, penulis akan melakukan tahapan konseling hingga tahap keempat berdasarkan perspektif Wiryasaputra yaitu dari tahap membangun hubungan kepercayaan sampai tahap membuat rencana tindakan (*planning treatment*).

B. Pengelolaan Emosi

1. Pengertian emosi

Menurut Oxford English Dictionary, emosi didefinisikan sebagai segala bentuk aktivitas mental yang intens, termasuk dorongan batin, perasaan, maupun gejala psikologis yang kuat dan mendalam. Sementara itu, Ekman menjelaskan bahwa secara teknis, puncak dari emosi sebenarnya berlangsung dalam waktu yang sangat singkatnya beberapa detik dan bukan dalam hitungan menit, jam, atau bahkan hari. Ia menegaskan bahwa emosi yang dibiarkan mendominasi tubuh dan pikiran dalam durasi lama tanpa mempertimbangkan perubahan situasi di sekitar dapat menjadi tidak sehat. Bila suatu emosi muncul akibat peristiwa tunggal, namun tetap menguasai diri setelah kejadian tersebut berlalu dan tidak merespons dinamika lingkungan yang berubah, maka

²⁹Totok S Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial* (Yogyakarta: AKPI, 2021), 195.

emosi itu tidak lagi berfungsi sebagai panduan yang baik dalam pengambilan keputusan.

Sementara itu, menurut konsep well-being, emosi tercermin dalam perilaku yang menunjukkan kenyamanan atau ketidaknyamanan saat seseorang berinteraksi dengan situasi atau orang lain. Emosi juga bisa muncul dalam bentuk reaksi spesifik seperti rasa takut, marah, bahagia, atau sedih, tergantung pada konteks interaksi yang sedang terjadi.³⁰

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu keadaan mental yang intens, mencakup pikiran, perasaan, dan dorongan nafsu, yang biasanya berlangsung dalam waktu singkat. Emosi seharusnya tidak menguasai pikiran dan tubuh terlalu lama, karena dapat mengabaikan perubahan lingkungan dan mengganggu pengambilan keputusan yang tepat. Emosi muncul sebagai respons terhadap peristiwa tertentu, dan jika tetap mendominasi setelah peristiwa itu berlalu, maka ia tidak lagi berfungsi sebagai panduan yang sehat dalam bertindak.

2. Hakikat Emosi

Emosi adalah reaksi psikologi dan fisiologi atau suatu peristiwa atau rangsangan tertentu, baik dari dalam maupun dari luar. Emosi juga dapat dikatakan sebagai luapan perasaan yang berkembang atau waktu

³⁰John W Santrock, *perkembangan Anak* (Jakarta: Erlangga, 2007), 7.

tertentu, emosi sendiri memiliki beberapa komponen yaitu mencakup respon, reaksi tubuh, ekspresi wajah, dan persepsi keyakinan yang menyertai emosi.³¹ Ketika membahas tentang emosi, yang pertama kali terlintas dalam benak kebanyakan orang biasanya adalah perasaan yang intens dan mencolok, seperti kemarahan yang meledak-ledak atau kegembiraan yang meluap-luap. Namun sesungguhnya, emosi tidak selalu tampil dalam bentuk yang ekstrem atau dramatis. Emosi juga dapat hadir dalam bentuk yang lebih halus, seperti perasaan canggung, gelisah, atau tidak nyaman ketika menghadapi situasi baru atau lingkungan yang asing. Dalam kondisi seperti itu, emosi berperan sebagai respons alami yang muncul dari dalam diri, sebagai bentuk adaptasi terhadap perubahan dan ketidakpastian yang sedang dihadapi.³²

Emosi telah diklasifikasikan dalam berbagai macam cara oleh para ahli, namun pada umumnya, semua klasifikasi ini emosi secara umum dapat diklasifikasikan ke dalam dua kelompok besar, yakni emosi yang bersifat positif dan emosi yang bersifat negatif. Emosi positif mencakup perasaan yang memberikan dorongan konstruktif bagi individu, seperti kegembiraan, rasa syukur, cinta, dan harapan. Emosi negatif mencakup perasaan seperti kegembiraan, semangat, kasih sayang, dan

³¹Elisa B. Surya Banti, *Konseling Praktis Mengatasi Berbagai Masalah*(Bandung: Yayan Kalam Hidup,2008), 118.

³²Santrok John W, *Perkembangan Anak*(Jakarta: Erlangga,2007), 34.

cinta, yang biasanya mendorong individu untuk membangun relasi, bertindak proaktif, dan merasa sejahtera. Sebaliknya, emosi negatif mencakup kecemasan, kemarahan, rasa bersalah, dan kesedihan, yang seringkali muncul sebagai reaksi terhadap tekanan, kehilangan, atau konflik. Meskipun demikian, baik emosi positif maupun negatif memiliki peran penting dalam proses penyesuaian diri seseorang terhadap lingkungan. Pengalaman masa lalu turut memengaruhi cara seseorang menanggapi peristiwa emosional di masa kini, namun menurut para peneliti seperti Ekman, ekspresi wajah yang menyertai emosiseperti tersenyum, menangis, atau mengernyitadalah sesuatu yang bersifat bawaan secara biologis, bukan hasil dari pembelajaran sosial. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian bentuk emosi telah tertanam dalam struktur dasar manusia sejak lahir, dan menjadi bagian dari sistem komunikasi nonverbal yang universal.³³

3. Pola Emosi Secara Umum

Sejak beberapa bulan setelah kelahiran, bayi mulai menunjukkan beragam pola emosional dasar yang menjadi bagian dari perkembangan afektif awal. Pola emosi yang paling umum, rangsangan yangmembangkitkan emosi, dan reaksi yang khas dari setiap pola seperti di bawah ini :

³³ John W. *Perkembangan Anak* (Jakarta: Erlangga, 2007), 35.

a. Rasa takut

Beberapa bentuk ketakutan pada bayi muncul secara alami dan umumnya terjadi pada usia tertentu, sehingga sering disebut sebagai ketakutan khas sesuai tahap perkembangan. Respons takut ini bukan disebabkan oleh pengalaman traumatis, melainkan muncul sebagai bagian dari kematangan sistem syaraf dan persepsi bayi terhadap lingkungan sekitar. Beberapa rangsangan umum yang memicu rasa takut pada bayiantara lain adalah suara keras yang tiba-tiba, kehadiran hewan tertentu, berada di tempat yang gelap, posisi di tempat yang tinggi, serta perjumpaan dengan orang asing atau berada di lingkungan yang belum dikenalnya. Ketakutan-ketakutan ini berfungsi sebagai bentuk perlindungan alami,

Namun jika tidak ditangani dengan tepat oleh orang dewasa di sekitarnya, bisa berkembang menjadi kecemasan yang berlebihan di kemudian hari.

b. Rasa marah

Rasa marah merupakan ekspresi yang lebih sering diungkapkan pada masa kanak-kanak jika dibandingkan dengan rasa takut. Karena rangsangan yang menimbulkan rasa marah lebih banyak, dan pada Sejak usia dini, anak-anak mulai menyadari bahwa ekspresi kemarahan bisa menjadi sarana yang ampuh untuk

menarik perhatian orang lain atau untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan.³⁴

c. Rasa cemburu

Cemburu adalah respons emosional yang wajar ketika seseorang merasa kehilangan kasih sayang, baik yang benar-benar terjadi, hanya dibayangkan, maupun yang dirasakan sebagai suatu ancaman. Emosi ini biasanya berakar dari perasaan marah yang belum terselesaikan, yang kemudian berkembang menjadi kejengkelan dan diarahkan kepada individu lain yang dianggap sebagai sumber ancaman terhadap hubungan yang berharga. Meskipun kerap dianggap negatif, cemburu sebenarnya mencerminkan kebutuhan akan rasa aman dan keterikatan emosional dalam relasi interpersonal.

d. Dukacita

Perasaan dukacita merupakan bentuk trauma psikologis, yaitu penderitaan emosional yang muncul akibat kehilangan sesuatu atau seseorang yang sangat berarti dan dicintai. Dalam intensitas yang lebih ringan, kondisi ini sering disebut sebagai rasa sedih atau kesusahan, namun tetap mencerminkan adanya gangguan afektif yang berdampak pada kesejahteraan mental seseorang. Dukacita bukan sekadar reaksi emosional biasa,

³⁴Hurlock Elizabeth, *Perkembangan Anak* (Jakarta: Erlangga, 1978), 218.

melainkan respons mendalam terhadap keterikatan yang terputus secara mendadak atau menyakitkan, yang dapat memengaruhi fungsi kognitif, sosial, bahkan spiritual dalam diri individu yang mengalaminya.

e. Keinginan

Seiring dengan bertambahnya pengalaman dan interaksi anak dengan lingkungan yang lebih luas, dorongan keinginan mereka pun turut berkembang dan menjadi lebih kompleks.

f. Kegembiraan, keriang, kesenangan

Kegembiraan merupakan salah satu bentuk emosi positif yang menimbulkan perasaan menyenangkan, dan seringkali diidentifikasi sebagai keriang, kesenangan, atau kebahagiaan. Setiap anak memiliki cara yang unik dalam mengenali, merasakan, dan mengekspresikan kegembiraan tersebut, baik dari segi intensitas maupun frekuensinya, serta tetap berada dalam batas-batas ekspresi yang berbeda-beda sesuai dengan karakter dan lingkungannya.

g. Kasih sayang

Cinta merupakan bentuk respons emosional yang ditujukan kepada individu, hewan, atau objek tertentu. Emosi ini

mencerminkan rasa kasih sayang yang hangat, yang dapat diekspresikan melalui tindakan fisik maupun ungkapan verbal.³⁵

4. Perkembangan Emosi

Emosi proses yang kompleks dan dinamis yang terjadi sepanjang kompleks dan dinamis yang terjadi sepanjang kehidupan manusia. Berikut adalah beberapa poin penting terkait perkembangan emosi anak yaitu:

a. Masa bayi

Merupakan periode perkembangan yang harus terjadi dari lahir sampai sekitar usia 18 hingga 24 bulan. Pada masa ini, berbagai aktivitas psikologis baru mulai berkembang, seperti kemampuan berbicara, mengendalikan indra dan gerakan fisik, berpikir menggunakan simbol-simbol, meniru, serta belajar dari orang lain.

b. Masa kanak-kanak awal

Tahapan perkembangan ini berlangsung sejak akhir masa bayi hingga sekitar usia lima atau enam tahun, dan sering kali dikenal sebagai masa prasekolah. Pada fase ini, anak mulai belajar untuk mandiri dan mampu merawat dirinya sendiri. Selain itu, mereka mulai mengembangkan berbagai keterampilan dasar yang menjadi bekal penting untuk memasuki dunia sekolah, seperti

³⁵Hurlock Elizabeth, *Perkembangan Anak* (Jakarta: Erlangga, 1978), 223.

kemampuan mengikuti instruksi dan mengenal huruf. Di usia ini pula, anak-anak banyak menghabiskan waktu mereka untuk bermain bersama.³⁶

Emosi awal pada kanak-kanak merupakan emosi yang sangat kuat, saat ini merupakan saat ketidakseimbangan karena anak-anak keluar dari fokus dalam arti bahwa ia mudah terbawa ledakan-ledakan emosional sehingga sulit dibimbing dan diarahkan.³⁷

c. Masa remaja

Masa remaja merupakan fase transisi penting dalam perkembangan manusia, yang menandai peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan awal. Periode ini umumnya dimulai pada rentang usia 10 hingga 12 tahun, dan berakhir sekitar usia 18 sampai 22 tahun, tergantung pada aspek fisik, psikologis, dan sosial individu. Tahapan ini ditandai oleh percepatan pertumbuhan fisik yang signifikan, termasuk peningkatan tinggi dan berat badan secara drastis. Selain itu, terjadi pula perubahan mencolok pada bentuk tubuh serta munculnya ciri-ciri seksual sekunder, seperti pembesaran payudara pada perempuan, pertumbuhan rambut di area kemaluan dan wajah, serta penebalan

³⁶Santrock John W. *Perkembangan Anak*(Jakarta: Erlangga,2007), 19.

³⁷Masganti Sitepu, "Perkembangan Emosi Anak Usia Dini," *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* 3, no.1, (2017): 12.

dan perubahan suara terutama pada laki-laki. Transformasi fisik ini berjalan seiring dengan perubahan emosional dan sosial yang kompleks, yang menuntut remaja untuk menyesuaikan diri dalam berbagai aspek kehidupannya.

Salah satu karakteristik utama dari tahap perkembangan ini adalah meningkatnya waktu yang dihabiskan di luar lingkungan keluarga atau rumah. Selain itu, pola pikir anak mulai mengalami perubahan, menjadi lebih abstrak, idealis, dan logis dalam memahami dunia di sekitarnya.³⁸ Pada tahap remaja, individu umumnya mulai menunjukkan pengendalian diri yang lebih baik dalam mengekspresikan kemarahan. Mereka tidak lagi cenderung melampiaskan emosi secara langsung melalui gerutuan, sikap diam, atau mengkritik secara keras pihak yang memicu kemarahan. Remaja yang telah mencapai tingkat kematangan emosional di akhir masa remajanya, cenderung memilih untuk menahan emosinya dan menunggu waktu yang tepat untuk mengekspresikannya dengan cara yang lebih dapat diterima secara sosial.³⁹

³⁸Santrock John W, *Perkembangan Anak* (Jakarta: Erlangga, 2007), 20.

³⁹Asmi Khairani, "Perkembangan Emosi Remaja," *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling* 2, no. 1, (2016): 23.

d. Masa dewasa

Masa dewasa mulai dari 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun apabila emosi terus berkelanjutan sampai usia tigapuluh hal ini umumnya nampak dalam bentuk keresahan, apa yang dirasakan orang-orang mudah itu tergantung dari masalah-masalah penyesuaian diri.

5. Faktor Yang Mempengaruhi Emosi Pada Anak

Perkembangan emosi pada anak usia prasekolah atau taman kanak-kanak dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri anak itu sendiri, dinamika proses perkembangan internal, maupun lingkungan sekitarnya. Secara umum, terdapat dua faktor utama yang memengaruhi perkembangan emosi anak, yaitu proses kematangan (maturation) dan pengalaman belajar. Namun, menurut pandangan Hurlock, faktor belajar memiliki peran yang lebih dominan karena sifatnya yang dapat diarahkan dan dikendalikan oleh lingkungan. Meskipun demikian, Hurlock juga menekankan pentingnya faktor kematangan, khususnya pada masa kanak-kanak yang dianggap sebagai periode kritis dalam perkembangan. Pada fase ini, anak berada dalam kondisi yang siap menerima pengaruh dari luar, sehingga

pencapaian kematangan emosional yang telah terbentuk dapat ditingkatkan secara optimal melalui pemberian stimulasi yang tepat.⁴⁰

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi anak adalah sebagai berikut:

a. Keadaan anak

Memperhatikan keadaan anak, karena hal ini akan sangat mempengaruhi perkembangan emosional anak. Anak-anak mudah tersinggung atau sensitif terhadap lingkungan maka itu perlu diperhatikan tentang keadaan anak.

b. Faktor belajar

Pengalaman belajar menentukan reaksi potensi mana yang mereka gunakan untuk marah pengalaman belajar yang menunjang perkembangan emosi anatar lain: belajar dengan coba-coba, anak belajar dengan coba-coba mengpresikan emosinya dalam bentuk perilaku yang memberi kepuasan sedikit atau sama sekali tidak memberikan kepuasan.

c. Belajar dengan cara meniru

Melalui proses pengamatan dan peniruan terhadap situasi atau perilaku yang memicu emosi orang lain, anak mulai mengembangkan pemahaman emosionalnya sendiri. Ia menyerap

⁴⁰Suci Hayati, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Emosi Anakusia Prasekolah," *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*8, no.2, (2014): 223.

pola reaksi emosional dari individu yang diamatinya, terutama ketika individu tersebut menunjukkan respon terhadap rangsangan yang juga dialaminya. Dalam hal ini, anak tidak hanya sekadar meniru perilaku lahiriah, tetapi juga menyelaraskan diri secara internal dengan perasaan dan reaksi emosional yang ditampilkan oleh orang lain dalam situasi serupa. Proses ini memungkinkan anak untuk membentuk respons emosional yang sejalan dengan lingkungan sosialnya, melalui identifikasi dan pembelajaran tidak langsung yang bersifat afektif dan reflektif.

d. Belajar dengan membimbing dan mengawasi

Anak diajarkan untuk belajar dengan cara berempati dan memperhatikan, dimana mereka dapat menerima dan merespon suatu emosi yang timbul. Melalui pelatihan, anak-anak dimotivasi untuk berempati terhadap rangsangan yang biasa membangkitkan emosi, agar mereka tidak beraksi secara berlebihan terhadap rangsangan yang tidak menyenangkan.⁴¹

e. Belajar dengan pengondisian

Melalui pembelajaran dan pengondisian, anak-anak dapat dibantu untuk mengatur emosi mereka secara lebih baik dan rasional.

⁴¹Darmiah, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Emosi," *Jurnal UIN-Ar-Raniry* 4, no.2, (2019): 100.

Melalui pendekatan ini, individu belajar mengelola situasi yang sebelumnya tidak mampu membangkitkan respons emosional secara tepat, dengan memanfaatkan proses asosiasi. Artinya, pengalaman emosional yang sebelumnya tidak berhasil ditangani kini dapat dihadapi melalui mekanisme pengkondisian yang berulang dan terstruktur. Dalam proses ini, emosi yang muncul dari rangsangan tertentu dihubungkan dengan respons yang lebih adaptif, sehingga memungkinkan individu untuk menyesuaikan diri secara lebih sehat terhadap stimulus yang serupa di masa depan. Melalui pengulangan yang konsisten dan eksposur secara bertahap, individu dapat membentuk asosiasi baru yang menggantikan reaksi negatif dengan respons emosional yang lebih stabil dan konstruktif. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran emosional tidak hanya dipengaruhi oleh pengalaman langsung, tetapi juga dapat dikembangkan melalui proses internalisasi respons yang telah dikondisikan sebelumnya.⁴²

Semasa kanak-kanak terdapat beberapa peluang waktu yang berubah secara signifikan dalam perkembangan anak. Perubahan-perubahan ini mengacu pada interaksi yang kompleks antara struktur tubuh internal anak dan otak dan pengalaman secara fisik dengan lingkungan sosial. Lingkungan terdekat memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan emosi anak, terutama lingkungan

⁴²Elizabeth B.Hurlock, *Perkembangan Anak* (Jakarta: Erlangga,1978), 214.

keluarga. Dalam hal ini, sosok ibu atau pengasuh utama anak memegang pengaruh yang besar, karena interaksi emosional yang terjadi secara intensif dan berkelanjutan memberikan dasar penting bagi pembentukan dan regulasi emosi anak sejak usia dini.⁴³

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa perkembangan emosi anak dipengaruhi oleh dua faktor utama, yakni kematangan dan pengalaman belajar. Faktor kematangan berperan dalam menentukan sejauh mana individu mampu merespons berbagai situasi yang dihadapi, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari konflik-konflik yang muncul selama proses perkembangan. Sementara itu, faktor belajar sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar anak, khususnya lingkungan terdekat seperti keluarga, yang menjadi sumber utama stimulasi emosional dan pembentukan pola respons yang adaptif.

6. Pengendalian Emosi

Konsep pengendalian emosi berfokus pada bagaimana individu merespons secara nyata terhadap rangsangan yang memicu munculnya emosi. Ketika seseorang mengalami kemarahan, ekspresi emosional biasanya dimanifestasikan melalui perilaku tertentu. Namun, dalam proses pengendalian diri, individu berusaha untuk meredam reaksi-

⁴³Mahar Riana, *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya*, (Jakarta: Kencana, 2011), 21.

reaksi tersebut sehingga tampak lebih tenang secara emosional. Emosi yang ditekan sering kali tetap tercermin melalui ekspresi wajah, gerakan tubuh, atau ucapan verbal. Semakin mampu seseorang meredam dan mengendalikan ekspresi emosional yang terlihat, maka ia cenderung dinilai memiliki kemampuan pengendalian emosi yang lebih baik.

Pengendalian emosi berarti mengarahkan emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Pengendalian emosi ini berpengaruh terhadap perilaku kemampuan menyesuaikan diri dan pengendalian tindakan sesuai dengan usia, adalah proses diri dan pengendalian tindakan pada sikap perilaku. Sikap perilaku ini perlu dibiasakan dalam pembelajaran dengan bimbingan yang intensif.⁴⁴

Konsep ilmiah mengenai pengendalian emosi memiliki perbedaan yang signifikan dibandingkan dengan pemahaman populer. Dalam pandangan umum, istilah "kontrol" sering diartikan sebagai upaya keras untuk menahan atau menekan sesuatu secara ketat. Namun, dalam konteks ilmiah, pengendalian emosi tidak berarti menekan emosi sepenuhnya, melainkan mengarahkan energi emosional tersebut ke dalam bentuk-bentuk ekspresi yang positif, konstruktif, dan dapat diterima secara sosial.⁴⁵

⁴⁴Rini Susanti, "Perkembangan Emosi Manusia," *Jurnal Teknologi* 8, no.15, (2004): 170.

⁴⁵Ibid.181

Pengendalian emosi memegang peranan penting dalam mendukung perkembangan anak secara optimal. Terdapat dua alasan utama yang menjelaskan mengapa hal ini menjadi aspek yang krusial. Pertama, masyarakat atau kelompok sosial secara umum mengharapkan setiap anak mampu mempelajari cara untuk mengelola emosinya dengan baik. Kedua, masyarakat cenderung menilai anak berdasarkan sejauh mana keberhasilan mereka dalam mengendalikan respons emosional tersebut. Meskipun orang dewasa terkadang memaklumi atau bahkan meniru ekspresi emosional dari anak-anak yang masih sangat muda, sikap yang sama tidak akan diterima apabila anak menunjukkan reaksi serupa ketika usianya telah bertambah dan tingkat kematangannya seharusnya sudah berkembang. Kedua apabila suatu pola ekspresi emosi telah dipelajari, maka sukar untuk mengendalikannya. Semakin dini anak-anak belajar mengendalikan emosi mereka, semakin lebih mudah pula bagi mereka untuk mengendalikan emosinya

C. Remaja

1. Pengertian remaja

Remaja merupakan masa ketika seseorang mengalami beberapa perubahan yang cukup besar.⁴⁶ Pada umumnya, usia remaja berkisar antara 12 sampai 21 tahun. Untuk anak perempuan biasanya dimulai pada usia 12 tahun, dan untuk anak laki-laki dimulai pada usia 13 tahun. Masa remaja dibagi menjadi (2) dua bagian yaitu masa remaja awal adalah untuk anak perempuan yang berusia sekitar 13 atau 14 tahun, dan remaja akhir untuk anak laki-laki yang berusia sekitar 17 atau 18 tahun.⁴⁸

Menurut Sarwonomengemukakan bahwa dalam proses menuju remaja, kedewasaan melewati tiga tahap perkembangan penting yang berkaitan erat dengan kemampuan mereka dalam melakukan penyesuaian diri:

- a. Remaja Awal (*Early Adolescence*) berusia 10-12 tahun

Pada fase ini, individu yang memasuki masa remaja awal umumnya mulai mengalami perubahan fisik secara nyata akibat proses pubertas, seperti pertumbuhan tinggi badan, perubahan

⁴⁶Khamin Zarkasih Putro, "Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja," *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama* 17 no.1 (2017): 23.

⁴⁷Laura A. King, *The Science of Psychology: An Appreciative View* (Brian Marwendsy (Ed.)), Salemba Humanika, 2013.

⁴⁸Hafiza, S., & Mawarpury, M, "Pemaknaan Kebahagiaan oleh Remaja Broken Home," *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no.1 (2018): 61.

suara, dan munculnya ciri-ciri seksual sekunder. Remaja pada usia ini sering kali merasa heran, bahkan kagum terhadap perubahan biologis yang terjadi dalam tubuhnya. Selain itu, muncul pula dorongan emosional dan seksual yang belum sepenuhnya dipahami, sehingga menimbulkan perasaan bingung, penasaran, dan ketertarikan baru terhadap lawan jenis. Masa ini merupakan tahap awal penyesuaian terhadap identitas diri secara fisik maupun emosional.

b. Remaja Madya (*Middle Adolescence*) berusia 13-15 tahun

Pada tahap ini, remaja membutuhkan teman. Dia paling bahagia ketika banyak teman menyukainya. Ada kecenderungan "agresif", yaitu mencintai diri sendiri, ketika menyukai teman yang memiliki sifat yang sama dengan diri sendiri. Selain itu, dia dalam keadaan bingung karena tidak tahu harus memilih yang mana: sensitif atau cuek, sibuk atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis. Anak laki-laki perlu membebaskan diri dari Kompleks Oedipus (perasaan cinta pada ibu sendiri di masa kanak-kanak) dengan memperkuat hubungan dengan teman lawan jenis.

c. Remaja Akhir (*Late Adolescence*) berusia 16-19 tahun

Pada tahap ini, otak anak bekerja untuk mengembangkan kemampuan intelektual yang lebih matang, membangun hubungan yang lebih kuat dengan orang lain, membentuk identitas seksual

yang unik, dan menjadi lebih mementingkan diri sendiri, menyeimbangkan kebutuhan diri sendiri dan orang lain.

Menurut para ahli, perkembangan remaja melewati tiga tahap. Pada tahap awal, remaja masih merasa bingung dan canggung dengan tubuh dan pikirannya yang sedang berkembang. Namun, pada tahap pertengahan mereka mulai merasa lebih nyaman dengan perubahan yang terjadi pada mereka dan mulai merasa menjadi bagian dari kelompok teman yang sama dengan remaja lainnya. Akhirnya, pada tahap akhir, remaja mulai mengembangkan sikap yang lebih positif dan menjadi lebih mandiri. Hal ini dapat dibantu dengan adanya dorongan positif dari orang tua dan masyarakat sekitar.

D. Teori Kecerdasan Emosi

Teori kecerdasan emosional pertama kali dikembangkan oleh Peter Salovey dan John D. Mayer, yang mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain secara efektif. Dalam pandangan mereka, kecerdasan emosional bukan sekadar aspek psikologis, tetapi juga berfungsi sebagai landasan dalam proses berpikir, pengambilan keputusan, dan pembentukan hubungan sosial. Teori ini kemudian dipopulerkan oleh Daniel Goleman yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional lebih

menentukan keberhasilan seseorang dalam hidup dibandingkan kecerdasan intelektual (IQ), terutama dalam kemampuan membangun relasi dan mengelola konflik emosional.⁴⁹

Dalam konteks pelayanan pastoral, kecerdasan emosional menjadi landasan penting dalam membangun relasi yang penuh kasih antara konselor dan anak. Anak-anak sering kali belum mampu mengungkapkan perasaan mereka secara verbal atau rasional. Oleh karena itu, konselor yang memiliki kecerdasan emosional tinggi akan lebih peka dalam membaca ekspresi, bahasa tubuh, dan perubahan perilaku anak, sehingga mampu merespons dengan pendekatan yang penuh pengertian dan kasih.⁵⁰

⁴⁹Alovey Peter dan Mayer John D. "Emotional Intelligence," *Journal Imagination Cognition and Personality* 9, no.3(1990):185.

⁵⁰Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (New York: Bantam Books, 1995), 317.