

KATA PENGANTAR

“Karena masa depan sungguh ada, dan harapanmu tidak akan hilang”

Amsal 23:18

Demikianlah ungkapan rasa syukur yang penulis panjatkan kehadirat Tuhan yang Maha Esa yang oleh karena perkenaan, berkat dan kasihNya sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini hingga selesai. Banyak tantangan bahkan kesulitan yang penulis temui selama proses penyusunan skripsi ini tetapi karena perkenaanNya dan disertai doa, usaha dan kerja keras sehingga proses penulisan skripsi ini dapat dilalui dengan baik.

Terimakasih kepada setiap bantuan dan dukungan dari berbagai pihak yang telah mendukung selama proses penulisan sehingga penulis tetap berpengharapan dalam proses penulisan ini. Olehnya ijin penulis untuk menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Joni Tapingku, M.Th., selaku Rektor IAKN Toraja yang senantiasa memberi arahan selama penulis menempuh pendidikan
2. Bapak Syukur Matasak, M.Th., selaku Dekan Fakultas Teologi dan Sosiologi Kristen yang membimbing dalam perkuliahan
3. Ibu Yelinda Sri Silvia, M.Th., selaku Koordinator Program Studi Pastoral Konseling sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang selama ini banyak meluangkan waktunya untuk membimbing, mengarahkan, memberi

saran dan motivasi kepada penulis sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.

4. Bapak Roby Marrung, M.Th., selaku dosen pembimbing II yang selalu setia meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan masukan kepada penulis agar menghasilkan tulisan yang baik
5. Kepada Bapak Fajar Kelana, M.Th., selaku penguji pertama yang selalu memberi arahan dalam memperbaiki tulisan penulis
6. Kepada Ibu Srimart Ryeni, M.Si., yang selalu memberi dukungan dan arahan sekaligus sebagai penguji kedua.
7. Segenap tenaga pendidik dan non kependidikan di IAKN Toraja yang membantu dan mendampingi penulis perihal kebutuhan akademik.
8. Kepada Bapak Dr. Yonatan Sumarto, M.Th., selaku dosen wali yang selalu mengarahkan, membimbing, meluangkn waktu untuk mendengar cerita serta memotivasi selama penulis menempuh pendidikan.
9. Bapak Bartolomeus Budi, M.Pd.K. dan Ibu Neni Riskayanti, M.Pd.,selaku dosen supervisi KKN-T di Kecamatan Simbuang Lembang Makkodo tahun 2021 yang membimbing dan mengarahkan selama proses KKN-T berjalan.
10. Bapak Ferdi Sapan Alextian, M. Psi., selaku dosen supervisi KKL di pusat Rehabilitasi Bersumberdaya Masyarakat (RBM) Tangmentoe tahun 2022.
11. Kepada kedua orang tua Yunus Duru Sarungallo dan Rosliani Sampe yang penuh kasih sayang menopang, mendoakan, memelihara dan

memenuhi kebutuhan berupa materi penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

12. Kepada saudariku Intan Duru Sarungallo dan Marseno Duru Sarungallo yang selalu jadi pendengar setia setiap penulis berkeluh kesah dan memberikan dukungan melalui doa dan kepada Om Anton Duru Sarungallo yang menjadi orang tua kedua penulis yang selalu menyemangati, mendoakan serta memberikan dukungan berupa materi selama penulis proses kuliah hingga ke tahap penyusunan skripsi.
13. Kepada Tri Kusuma, Gloria Palinggi, Lisa Wandani Lai Papa yang selalu menemani, memberikan semangat, dukungan dan bertukar pikiran dengan penulis dalam meraih cita-cita.
14. Kepada Ibu pendeta Alprida Barre Allo, S.Th., selaku pendeta di Jemaat Tanete tempat penulis berjemaat selama menempuh pendidikan di IAKN Toraja yang selalu mendukung, memotivasi dan doa bagi penulis.
15. Kepada seluruh keluarga besar RBM Tangmentoe yang menjadi tempat penulis berproses dalam KKL. Penulis banyak belajar, terinspirasi, penuh rasa syukur dan menambah wawasan.
16. Kepada keluarga Bapak Yohanis Empe' yang menjadi orang tua penulis selama melakukan SPPD di Jemaat Issen Lembang Pitung Penanian.
17. Kepada seluruh teman seperjuangan angkatan 2019 Pastoral Konseling yang menjadi tempat berbagi dari awal hingga akhir.

18. Kepada teman-teman penulis, Aldi, Noel, Mikha yang selalu mendukung dan menyemangati penulis selama perkuliahan.
19. Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung penulis, baik secara langsung maupun tidak langsung selama penulis menempuh pendidikan di IAKN Toraja. Namun tidak disebutkan satu per satu.

Doa dan harapan penulis semoga berkat Tuhan melimpah bagi semua pihak. Skripsi “ Perencanaan Layanan Konseling Pastoral Dengan Pendekatan Mindfulness Kepada Remaja Broken Home Di Kelurahan Nanggala Sangpiak Salu” masih sangat jauh dari kata sempurna meskipun penulis telah berusaha maksimal, untuk itu penulis membutuhkan saran dan kritikan dari pembaca demi kemajuan penulis ke depan. Tuhan Yesus Memberkati.

Tana Toraja, 7 Juli 2023

Penulis

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Yakub Susabda mengatakan konseling pastoral ialah hubungan yang terjalin antara konselor dan konseli dengan menciptakan suatu percakapan yang ideal yang membuat konseli dengan benar mengetahui dan mengerti apa yang sedang terjadi dengan dirinya, agar ia mampu melihat tujuan hidupnya dalam hubungan dan tanggung jawab.¹ Melalui percakapan ideal, konseli akan mengetahui masalah yang terjadi dengan dirinya sendiri, bagaimana kemudian ia merespon masalah tersebut dengan pola pikir, perasaan dan sikap seperti apa yang ia akan lakukan. Sedangkan, Totok S. Wiryasaputra mengatakan konseling pastoral adalah pertolongan professional yang dilakukan oleh seseorang yang telah terlatih dalam perjumpaan antara konselor dan konseli dengan menggunakan metode psikologis-spiritual.² Perjumpaan tersebut tidak sekedar percakapan biasa, tetapi ada sesuatu yang diharapkan tercapai di dalamnya.

¹Yakub B. Susabda, *Pastoral Konseling Jilid I*, (Malang:Gandum Mas, 2012), 3.

²Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, (Yogyakarta: AKPI, 2021), 93.

Berdasarkan pengertian tersebut penulis melihat konseling pastoral sebagai perjumpaan eksistensial yang dapat dilakukan seseorang secara profesional yang terlatih untuk memberikan pertolongan dalam menyelesaikan persoalan yang dihadapi oleh konseli. Seorang konseli mempunyai daya dalam dirinya untuk dapat menyembuhkan dirinya, berubah dan bertumbuh sebagaimana diri mereka, tidak memandang diri mereka rendah atau membandingkan kehidupan mereka dengan orang lain serta akan lebih percaya diri.³

Salah satu persoalan yang menjadi lingkup pelayanan konseling pastoral adalah menangani masalah dalam keluarga. Pada dasarnya, sebuah keluarga dikatakan bahagia jika di dalamnya terdapat hubungan baik antara anggota keluarga serta menjalankan perannya masing-masing.⁴ Keluarga harmonis akan memberi dampak yang positif terhadap anak. Namun, jika keluarga tersebut pecah maka anaklah yang akan menjadi korban dan merasakan dampaknya hingga mencapai usia dewasa.⁵ Hal ini dapat menyebabkan kebiasaan berperilaku atau bermain yang berbeda dari biasanya, yang dapat berdampak negatif pada perkembangan psikologisnya.⁶

³Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, (Yogyakarta: AKPI, 2021),93.

⁴Salsabila Priska Adristi, "Peran Orang Tua Pada Anak Dari Latar Belakang Keluarga Broken Home," *Imadiklus:Lifelong Education Journal* 1, no. 2 (2021): 132–138.

⁵Ardilla dan Nurviyanti Cholid, "Pengaruh Broken Home Terhadap Anak," *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa* 6, no. 1 (2021): 1–14.

⁶Sarah Hafiza and Marty Mawarpury, "Pemaknaan Kebahagiaan Oleh Remaja Broken Home," *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 1 (2018): 59–66.

Ada berbagai jenis persoalan keluarga di Indonesia, seperti kekerasan dalam rumah tangga, pelecehan, perselingkuhan, masalah ekonomi yang sering kali bermuara pada perceraian. *Broken home* adalah kondisi keluarga yang tidak utuh yang diakibatkan beberapa faktor seperti: perdebatan masalah anak, masalah keuangan, campur tangan orang tua dalam urusan keluarga, munculnya kebosanan terhadap pasangan dalam hubungan seksual, dan putusnya komunikasi.⁷ Jika suami dan istri kemudian menjalankan kehidupan masing-masing (berpisah) maka dapat disebut keluarga *broken home*. Anak korban *broken home* seringkali merasa malu, sedih, dan minder karena retaknya keluarga mereka.⁸ Mereka juga akan sangat sensitif ketika ditanya tentang keluarga mereka.

Salah satu dampak *broken home* adalah membuat anak kehilangan figur orang tua yang utuh. Dampak lain bagi remaja yang mengalami keluarga *broken home* yaitu merasa rendah diri, tidak mudah percaya kepada orang lain, susah bersosialisasi dengan orang lain, pendiam, mudah kecewa dan cepat tersinggung.⁹ Tekanan dan keadaan lingkungannya membuat ia harus mampu menyesuaikan dirinya sebagai

⁷Dhona Putri Aditya & Nurul Khotimah, "Hubungan Antara Anak *Broken Home* Dengan Sikap Tantrum Anak Usia 4-6 Tahun Di Kota Mojokerto," *PAUD:Teratai* 5 No.1 (2016) 29.

⁸Adristi, "Peran Orang Tua Pada Anak Dari Latar Belakang Keluarga *Broken Home*." *Imadiklus: Lifelong Education Journal* 1, No.1 (2021) 32.

⁹Wiryohadi Wiryohadi, Periskila Sitompul & Gede Widiada, "Model Pendampingan Pastoral Bagi Remaja Yang Mengalami *Broken Home* Guna Membangun Citra Dan Konsep Diri Yang Benar," *Diegesis : Jurnal Teologi* 6, no. 2 (2021) 55-71.

akibat dari kondisi kedua orang tuanya. Selain itu, Remaja yang orang tuanya bercerai cenderung memiliki *self control* yang lemah dan merasa tidak bahagia.¹⁰ Seseorang akan dengan mudah menolak keberadaan dirinya jika menjadi tidak sesuai dengan standar nilai yang dimilikinya.¹¹ *Broken home* dapat menimbulkan luka emosional pada anak-anak terutama remaja.¹² Hal ini bisa terjadi karena mereka kehilangan kasih sayang dari kedua orang tua, membuat mereka sulit mengerjakan segala sesuatu dan merasa kurang percaya diri.

Salah satunya yang penulis jumpai, ada seorang remaja yang berada di Kelurahan Nanggala Sangpiak Salu yang menjadi remaja *broken home* yang orang tuanya bercerai dimana ayahnya pergi meninggalkannya. Percakapan awal dengan penulis, ia mengatakan bahwa ia merasa minder terhadap teman sebayanya yang memiliki orang tua lengkap, susah bersosialisasi dengan teman sebayanya, tidak percaya diri dan sulit menerima keadaan dirinya yang sekarang.¹³ Ia selalu menganggap bahwa dirinya tidak akan bisa bahagia dan merasa tidak berharga.

¹⁰Adristi, "Peran Orang Tua Pada Anak Dari Latar Belakang Keluarga *Broken Home*." *Imadiklus: Lifelong Education Journal* 1, No.1 (2021) 33

¹¹Yelinda Sri Silvia, *Self Counseling Bagi Orang Yang Memiliki Keinginan Bunuh Diri* (Capiya Publishing, 2021).

¹²Magdalena Paunno Wilma Fransisca Mamuly, "Dampak Psikologi Dan Social Terhadap Kesehatan Mental Anak Korban *Broken Home* Di Desa Hattu Kabupaten Maluku Tengah," *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa* 11 No.1 (2021): 19.

¹³Lias, Wawancara dengan penulis, Bassean Allo (Kelurahan Nanggala Sangpiak Salu, Toraja Utara), 26 Agustus 2022

Sebagai langkah awal dalam perencanaan konseling, penulis telah melakukan tiga tahapan konseling yaitu tahap membangun hubungan kepercayaan yang mana pada pertemuan pertama konselor mengajak konseli untuk bercakap-cakap terlebih dahulu mengenai keseharian konseli kemudian menjelaskan maksud dan tujuan yang akan dilakukan, dimana akan dilakukan penelitian dan yang menjadi subjek penelitian adalah konseli tersebut yang bernama Lias.¹⁴

Pada percakapan tersebut konselor memberitahu konseli bahwa akan dilakukan proses perekaman sebagai bukti telah melakukan penelitian.¹⁵ Konseli pun menyetujui dengan syarat namanya tidak boleh dituliskan (menggunakan nama samaran).¹⁶ Selama proses membangun kepercayaan melalui wawancara, konseli siap bekerja sama untuk menjadi subjek penelitian konseli. Salah satu bentuk persetujuan konseli untuk menjadi subjek penelitian adalah dengan membuat kesepakatan dan bersedia menandatangani formulir *informed consent*.¹⁷

Tahap kedua yaitu tahap pengumpulan data (*anamnesa*) yang dilakukan pada pertemuan pertama setelah konseli bersedia untuk memberi informasi yang diperlukan konselor. Adapun deskripsi perilaku dari masalah tersebut dimana Lias (nama samaran) merupakan seorang

¹⁴ Lihat Transkrip Wawancara Ko3 (Hal 131)

¹⁵ Lihat Transkrip Wawancara Ko6 (Hal 131-133)

¹⁶ Lihat Transkrip Wawancara Ki6 (Hal 132)

¹⁷ Lihat Lampiran Formulir persetujuan (Hal 130)

remaja berusia 17 tahun.¹⁸ Ibunya bernama Martina Rindi dan ayahnya bernama Yosua Padang.¹⁹ Lias merupakan salah seorang remaja *broken home* karena orang tuanya bercerai dan ayahnya pergi. Lias adalah anak bungsu dari empat bersaudara yang memiliki seorang kakak perempuan dan dua orang kakak laki-laki. Sejak kecil Lias hanya dekat dengan ibunya dan kakak perempuannya sebab tuturnya ia selalu ditinggal bersama dengan kakak perempuannya di rumah.

Awal Lias mengetahui bahwa orang tuanya telah bercerai waktu ia duduk di bangku SMP, ia mengetahui hal tersebut dari tantenya yang mengatakan bahwa orang tuanya sudah lama bercerai hanya saja ia selama ini tidak diberitahu. Selama ini, Lias beranggapan bahwa orang tuanya tidak bercerai dan ayahnya pergi bekerja.²⁰ Setelah mendengar perkataan tantenya dan mengetahui bahwa orang tuanya telah bercerai ia pun terdiam dan pergi meninggalkan tantenya sambil memikirkan apa yang telah dikatakan oleh tantenya, selain itu ia menghayal dan pernah tidak pergi ke sekolah karena hal itu. Lias juga beranggapan bahwa mungkin karena ia lahir lalu ayahnya pergi.²¹ Tentang orang tuanya bercerai, Lias tidak pernah menanyakan hal tersebut kepada ibunya ataupun kakaknya karena ia malu. Selama ini Lias tidak pernah bertemu

¹⁸ Lihat Transkrip Wawancara Ki9 (Hal 132)

¹⁹ Lihat Transkrip Wawancara Ki32, ki33 (Hal 136)

²⁰ Lihat Transkrip Wawancara Ki7 (Hal 152)

²¹ Lihat Transkrip Wawancara Ki12 (Hal 153)

dengan ayahnya. Lias mengatakan bahwa ayahnya biasa menelpon tetapi ia tidak mau berbicara dengan ayahnya sebab ia berpikir ia tidak pernah dicari oleh ayahnya dan jika menelpon ia hanya berbicara dengan kakak perempuannya.

Sejak saat itu ia mulai menghindari teman-temannya ketika mereka membahas mengenai orang tuanya sebab ia pernah tersinggung oleh perkataan seorang temannya yang mengatakan bahwa jika tidak memiliki orang tua lengkap tidak akan bisa bahagia karena tidak ada yang mengajar. Sejak saat itu ia lebih suka menyendiri dan bergaul dengan teman perempuannya saja. Lias juga mengatakan bahwa ia merasa minder ketika ia melihat temannya dekat dengan orang tua mereka terutama jika mereka dekat dengan ayahnya.²² Ketika ia melihat teman sebayanya dekat dengan ayahnya, tubuhnya terasa panas dan perasaannya tidak enak.²³ Lebih lanjut, ketika ia bertemu dengan orang lain ia selalu menunduk dan menghindari kontak mata.

Bersumber pada wawancara dengan subjek, ditemukan beberapa hal terkait onset perubahan perilaku dimana setelah Lias mengetahui bahwa orang tuanya bercerai, ia berpikir bahwa dialah penyebab ayahnya pergi. Ia juga menutup diri dengan orang sekitar dan lebih suka menyendiri.

²² Lihat Transkrip Wawancara Ki22 (Hal 154-155)

²³ Lihat Transkrip Wawancara Ki 59 (Hal 140)

Hal di atas kontra dengan pernyataan salah seorang teman SMP dan SMA Lias, Jeni (nama samaran) mengatakan bahwa Lias adalah anak yang periang, ramah dan suka membantu temannya.²⁴ Selain itu ia juga mengatakan bahwa ia tidak sombong dan jika bertemu selalu menyapa terlebih dahulu. Di sekolah Lias memiliki banyak teman laki-laki dan beberapa perempuan yang ia kenal.²⁵ Tetapi Lias mengungkapkan bahwa ia memang memiliki banyak teman di sekolah namun ia lebih suka bersama dengan teman perempuannya karena ia merasa senang.²⁶ Alasan ia menjauhi beberapa teman laki-laki karena ia pernah tersinggung dengan ucapan temannya yang mengatakan bahwa jika memiliki orang tua lengkap maka tidak akan bisa bahagia.

Hubungan dengan teman sebaya, Lias menuturkan bahwa ia memiliki banyak teman, namun tidak ada seakrab dulu lagi karena masing-masing memiliki kesibukan apalagi setelah Ujian Sekolah selesai, ia mengatakan bahwa teman-temannya saat ini sudah pergi merantau.²⁷ Lias juga pernah bercerita bahwa ia tidak memiliki teman yang bisa diajak untuk bercerita, menurut pengakuannya ketika ia bercerita kepada temannya, mereka lebih menghakimi atau mengalihkan pembicaraan ke hal lain sehingga ketika ia hendak bercerita biasanya ia mendatangi Id

²⁴ Lihat Transkrip Wawancara Ki11 (Hal 172)

²⁵ Lihat Transkrip Wawancara Ki12 (Hal 172)

²⁶ Lihat Transkrip Wawancara Ki24, ki25 (Hal 155)

²⁷ Lihat Transkrip Wawancara Ki3 (Hal 162)

(nama samaran) sebab ia merasa hanya dia yang bisa mendengar ceritanya.

Mengenai hubungan dengan keluarga, Lias mengungkapkan bahwa ia dekat dengan ibunya.²⁸ Kepada ibunya ia selalu bercerita tentang sekolahnya dan apa yang ia lakukan saat ini.²⁹ Selain dengan ibunya ia juga dekat dengan kakak perempuannya sebelum ia menikah.³⁰ Menurut pernyataan Lias, ia dekat dengan kakaknya dari ia kecil sebab dulu ia selalu ditinggal di rumah bersama kakaknya.³¹ Namun setelah kakaknya menikah sudah jarang ia bertemu karena kakaknya tinggal di rumah mertuanya, masih kadang datang namun ketika ada perlu saja.³² Lanjut, Lias mengutarakan bahwa ia tidak dekat dengan kakak laki-lakinya sebab saat ini ia bekerja dan waktu ia masih kecil kakaknya lebih sibuk dengan urusannya sendiri. Waktu SMP Lias pernah berkelahi dengan kakak laki-lakinya hanya karena ia tidak menuruti perintah kakaknya sehingga ia melawan dan memukulnya dengan sandal.³³

Bersumber pada wawancara yang dilakukan dengan Lias, ia mengungkapkan bahwa sebenarnya ia merindukan sosok ayah yang belum pernah bertemu dengannya, ia juga ingin merasakan kasih sayang

²⁸ Lihat Transkrip Wawancara Ki35, Ki 23 (Hal 136, 147)

²⁹ Lihat Transkrip Wawancara Ki24, Ki 25 (Hal 147)

³⁰ Lihat Transkrip Wawancara Ki21 (Hal 147)

³¹ Lihat Transkrip Wawancara Ki46 (Hal 158)

³² Lihat Transkrip Wawancara Ki17 (Hal 133-134)

³³ Lihat Transkrip Wawancara Ki28(Hal 148)

dari seorang ayah.³⁴ Tetapi ia kemudian berpikir bahwa hal itu tidak mungkin karena ayahnya sudah memiliki keluarga baru dan tidak mungkin kembali. Selain itu ia juga berharap tidak terus menerus menjadi beban untuk ibunya yang kini semakin tua.³⁵ Lias juga menginginkan agar ia bisa membangun relasi dengan orang sekitarnya tanpa harus merasa minder dengan keadaannya saat ini, ia berharap bisa menerima dirinya saat ini.

Tahap ketiga yaitu menyimpulkan sumber masalah (*diagnosa*). Pada tahap menyimpulkan masalah berdasarkan wawancara dan observasi yang dilakukan oleh konselor ditemukan adanya indikasi konseli merasa minder atau kurang percaya diri seperti yang telah dijelaskan pada bagian tahap mengumpulkan data (*anamnesa*). Perasaan minder akan muncul ketika konseli bersama dengan teman sebayanya yang selalu membahas orang tua mereka terlebih ketika ia melihat teman sebayanya dekat dengan ayahnya. Berdasarkan hasil wawancara ketika konseli melihat teman sebayanya dekat dengan ayahnya ia merasa panas dan perasaannya menjadi tidak enak. Sama halnya ketika ia mendengar temannya membahas mengenai keluarga merasa tersinggung dan akan pergi meninggalkan mereka karena merasa dirinya tidak pantas bersama mereka. Hasil observasi menunjukkan bahwa konseli sering kali

³⁴ Lihat Transkrip Wawancara Ki61 (Hal 140)

³⁵ Lihat Transkrip Wawancara Ki69 (Hal 142)

menghindari kontak mata dengan orang lain terlebih ketika ditanya mengenai keluarganya. Ia juga sering melamun, suka menyendiri, gelisah dan tidak bisa tenang dalam jangka waktu lama. Terkadang ketika berbicara dengan orang lain ia selalu menunduk, terlihat tegang, sulit berkonsentrasi terhadap pembicaraan dan tidak bergaul dengan teman sebayanya. Konseli juga mengatakan bahwa ia merasa bersalah atas kepergian ayahnya dan berpikir bahwa dia penyebab ayahnya pergi.

Dalam teori perkembangan yang dikemukakan oleh Erikson yang telah dikutip oleh Sondra mengatakan bahwa anak usia 12-18 tahun merupakan tahap identifikasi diri. Pada tahap ini orang tua harus menjadi sahabat bagi anak sehingga tidak mengalami penyimpangan dalam lingkungan pertemanannya. Anak memerlukan perhatian, penerimaan dan cinta agar dapat bertumbuh dengan baik berdasarkan pengalaman individu. Jika anak tidak mendapatkan kasih sayang dan perhatian dari orang tuanya mereka akan kesulitan untuk bersosialisasi dengan orang-orang disekitarnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, selain merasa tidak enak dan badan terasa panas saat melihat teman sebayanya dekat dengan ayahnya, remaja tersebut juga merasa sesak, berpikir negatif tentang dirinya, menyalahkan dirinya dan merasa bahwa ia tidak akan bahagia. Untuk itu, dalam upaya membantu remaja tersebut mengatasi masalah yang dialami maka akan dilakukan konseling pastoral. Salah

satu upaya yang dapat dilakukan untuk menolong remaja tersebut yang merasa minder atau kurang percaya diri adalah melakukan konseling pastoral dengan menggunakan pendekatan *mindfulness*.³⁶ Dimana pendekatan *mindfulness* melibatkan cara untuk mengamati, menyadari, dan merasakan apa yang dipusatkan pada keadaan saat ini.³⁷ Pendekatan *Mindfulness* efektif untuk menolong remaja menyadari dirinya sehingga lebih berpikir positif. Pendekatan *Mindfulness* akan membantu konseli selama proses konseling berjalan untuk lebih menyadari keberadaannya, menerima apa yang telah terjadi, tidak fokus pada apa yang terjadi pada masa lalu dan lebih fokus ke masa depan.

Berdasarkan persoalan yang penulis temui dan pengetahuan tentang pendekatan *mindfulness*, penulis hendak melakukan penelitian tentang bagaimana bentuk perencanaan konseling pastoral dengan pendekatan *mindfulness* kepada remaja *broken home* di Kelurahan Nanggala Sangpiak Salu.

B. Fokus Masalah

Sebelumnya, ada banyak analisis terdahulu yang menggunakan teknik *mindfulness* untuk mengatasi beberapa persoalan, diantaranya:

³⁶ Sardi et al., "Penerapan Konseling Realita Dan Mindfulness Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Siswa *Broken Home*," *Stikomiyos: Jurnal HUMMANSI (Humaniora, Manajemen, Akuntansi)* 4, no. 1 (2021): 48–59, <https://stikomiyos.ac.id/journal/index.php/jurnal-hummansi/article/download/284/169>.

³⁷ Bradley T. Erford, *40 TEKNIK YANG HARUS DIKETAHUI SETIAP KONSELOR* (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2017).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Nila Audini Octavia tentang pelatihan terapi *mindfulness* untuk mengurangi rasa sepi kepada remaja yang berada di panti asuhan.³⁸ Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa terapi *mindfulness* efektif untuk mengurangi rasa kesepian di panti asuhan.

Penelitian yang dilakukan oleh Sardi Budianto dan kawan-kawannya mengatakan bahwa dalam pemanfaatan terapi konseling realita yang dipadukan dengan *mindfulness* merupakan salah satu cara yang efektif terhadap guru di sekolah maupun bagi konselor sebagai salah satu upaya dalam mengatasi kenakalan remaja pada siswa *broken home*.³⁹ Penelitian tersebut memperlihatkan bahwa terapi *mindfulness* mampu memberikan peran yang positif dalam meningkatkan kesejahteraan mental remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Wanita Cynthia Savitri dan Ratih Arrum menghasilkan penelitian bahwa *mindfulness* membuat remaja dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, mengontrol diri, menentukan pilihan dan memiliki pandangan positif terhadap dirinya.⁴⁰

³⁸ Nila Audini Oktavia, "Efektivitas Pelatihan *Mindfulness* Dalam Menurunkan Kesepian Remaja Di Panti Asuhan" *Universitas Negeri Sunan Ampel: Jurnal Psikologi Sosial* 1 No.2 (2018) 13.

³⁹ Sardi et al., "Penerapan Konseling Realita Dan *Mindfulness* Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Siswa *Broken Home*." *HUMMANSI: Jurnal Psikologi* 4 No. 1 (2021) 53.

⁴⁰ Wanita Cynthia Savitri & Ratih Arruum Listiyandini, "Mindfulness Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja," *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* 2 No. 1 (2017).

Muh. Abid Azam, Myriam Mongrain, Khushboo dalam penelitiannya mengatakan bahwa *Mindfulness Meditation* (MM) sanggup memberi manfaat khususnya terhadap siswa terutama dalam pengolahan suasana hati agar menjadi lebih baik.⁴¹

Penelitian yang dilakukan oleh Norpi yang mencoba menerapkan konseling pastoral dengan pendekatan *mindfulness* menggunakan teknik *deep breathing* dan *visual imagery* untuk meminimalisir kecemasan terhadap remaja di Desa Manurung.⁴²

Penelitian yang akan dilakukan oleh penulis difokuskan kepada konseling pastoral dengan pendekatan *mindfulness* kepada remaja *broken home* yang berada di Kelurahan Nanggala Sangpiak Salu Kabupaten Toraja Utara.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah pada latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana perencanaan konseling pastoral dengan pendekatan *Mindfulness* kepada remaja *broken home* di Kelurahan Nanggala Sangpiak Salu?.

⁴¹Khushboo & Paul Ritvo Muh. Abid Azam, Myriam Mongrain, "Reductions In Neegative Automatic Thoughts in Students Attending *Mindfulness* Tutorials Predicts Increased Life Satisfaction," *IJEP (International journal dan Educational Psychologi)* 2 No.3 (2017).

⁴²Norpi, "Analisis Tahapan Konseling Pastoral Dengan Pendekatan *Mindfulness* Terhadap Remaja Yang Sering Mengalami Kecemasan Di Desa Manurung" (Institut Agama Kristen Negeri Toraja, 2022).

D. Tujuan Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan bertujuan untuk memperjelas bagaimana bentuk perencanaan konseling pastoral dengan pendekatan *mindfulness* terhadap remaja *broken home* yang berada di Kelurahan Nanggala Sangpiak Salu.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sebagai salah satu referensi pengetahuan dan pemahaman tentang pendekatan *mindfulness* dan keterampilan menggunakan pendekatan *mindfulness* khususnya kepada mahasiswa Pastoral Konseling.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Lembaga Pemerintahan

Menjadi salah satu referensi pengetahuan untuk solusi persoalan masyarakat terkait dengan keluarga *broken home*.

b. Bagi Gereja

Sebagai panduan dalam menangani kasus keluarga *broken home* dan referensi bagi pendeta dalam menangani kasus keluarga *broken home*.

c. Bagi sekolah

Sebagai bahan untuk sosialisasi kepada remaja sebagai bentuk kepedulian kepada remaja yang merasa menjadi korban *broken home*.

F. Sistematika Penulisan

Secara umum, sistematika dalam penulisan penelitian proposal ini sebagai berikut :

BAB I: Mencakup pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah berdasarkan hasil observasi dan dukungan beberapa teori-teori yang dipaparkan oleh penulis. Kemudian, terdapat fokus masalah, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II: Mencakup kajian pustaka atau landasan teori pendukung dari masalah yang diangkat yang bersumber dari buku penunjang, jurnal penelitian dan referensi lainnya yang membahas mengenai konseling pastoral mencakup: pengertian Konseling, pengertian pastoral, pengertian konseling pastoral secara umum, fungsi konseling pastoral dan tahapan konseling pastoral. Pembahasan pendekatan *mindfulness* mencakup: pengertian *mindfulness*, manfaat

mindfulness, jenis pendekatan *mindfulness*, dan metode pendekatan *mindfulness*. Selanjutnya pembahasan mengenai remaja mencakup: definisi remaja, perkembangan remaja dan krisis remaja. Pembahasan *broken home* mencakup: pengertian *broken home*, penyebab *broken home* dan dampak *broken home* bagi remaja. Selain itu akan dibahas mengenai minder atau kurang percaya diri (*insecure*) dan teori tentang perencanaan konseling pastoral.

BAB III : Mencakup bagian metode penelitian yang terdiri atas jenis metode penelitian, tempat penelitian, subjek penelitian atau informan, jenis data, teknik pengumpulan data, teknik dalam menganalisis data, teknik pemeriksaan keaslian tulisan serta jadwal dalam melakukan penelitian.

BAB IV: Mencakup temuan dalam penelitian dan pengumpulan data yang terdiri dari pemaparan hasil penelitian dan analisis penelitian.

BAB V : Mencakup bagian penutup yang terdiri atas kesimpulan hasil penelitian serta saran dan rekomendasi.