

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Konseling Pastoral

1. Pengertian Konseling

Konseling merupakan hubungan antara konselor dan konseli, dimana konselor membantu konseli untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. J.D. Engel mengatakan bahwa konseling adalah pendampingan yang terdapat dalam suatu proses pengajaran terhadap individu untuk mencapai kemandirian dan perkembangan diri sepanjang hidupnya atau disebut sebagai *lifelong education*.¹ Pendampingan sebagai salah satu proses dalam pendidikan adalah bantuan untuk mengarahkan individu untuk mengembangkan kemampuan sesuai potensi dalam dirinya, menentukan pilihan dan mengambil keputusan serta bertanggung jawab secara mandiri. Konseling menekankan pentingnya konsep diri dan percaya diri yang berguna memperbaiki tingkah laku dan

¹J.D. Engel, *Pastoral Dan Kebutuhan Dasar Konseling* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2016).

meningkatkan keterampilan tertentu.² Melalui konseling, konseli mendapat kekuatan baru sehingga dapat menikmati hidupnya. Setelah konseli menerima keadaan dirinya yang sekarang, ketergantungan dengan konselor perlu dihentikan dan dilakukan terminasi. Selanjutnya konseli bertumbuh dalam lingkungan tersebut yang harapannya kepada Kristus.³

Susabda mengatakan bahwa dalam melaksanakan konseling, sebagai konselor perlu untuk mengetahui pengetahuan dasar psikologis yang berguna untuk menolong pribadi mengerti kepribadian seseorang sehingga memungkinkan untuk melihat persoalan hidupnya secara nyata.⁴

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.⁵ Dengan demikian akan membantu konseli menemukan pengetahuan tentang konseling serta apa yang

²Buce D Patty dan Rikardo P. Sianipar, "Pastoral Konseling Kepada Narapidana Kristen Di Lembaga Pemasyarakatan Cipinang," *Stt Bethel: Jurnal The Way* 5 no.1 (2019): 1–19.

³Buce D Patty dan Rikardo P. Sianipar, "Pastoral Konseling Kepada Narapidana Kristen Di Lembaga Pemasyarakatan Cipinang," *Stt Bethel: Jurnal The Way* 5 no.1 (2019): 1–19

⁴Yakub B. Susabda, *Pastoral Konseling Jilid 1* (Malang: Gandum Mas, 2012).

⁵Howard Clinebel, *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konseling Pastoral* (Yogyakarta: Kanisius, 2006).

sedang terjadi dengan dirinya. Dapat dikatakan bahwa konseling yang baik adalah konseling yang mengutamakan pribadi konseli dengan memfokuskan secara terarah kebutuhan yang diperlukan oleh konseli melalui pengalaman pribadi konseli.⁶ Dalam konseling Kristen, sebagai seorang konselor harus mampu menerapkan kebenaran firman Tuhan dalam hidupnya agar ia mampu mengatasi persoalan hidup yang dialami konseli.⁷

Jonathan A. Trisna mengatakan konseling merupakan cara untuk mengatasi kesulitan hidup dengan memikirkan tindakan terbaik yang harus diambil berdasarkan keadaan yang dihadapi oleh orang yang dikonseling.⁸ Konseling dapat membantu dalam memecahkan masalah yang datang dari dalam diri sendiri, tetapi juga dapat digunakan untuk memecahkan masalah yang disebabkan oleh hal lain. Konselor Kristen harus mampu membantu kliennya agar tidak panik, marah, dan putus asa saat menghadapi masalah.⁹ Konselor membantu konseli untuk membangun iman mereka dengan membantu mereka memahami masalah yang mereka alami dan

⁶Howard Clinebel, *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konseling Pastoral* (Yogyakarta: Kanisius, 2006).

⁷ Ibid

⁸Jonathan A. Trisna, *Mengatasi Masalah Hidup* (Bandung: Kalam Hidup, 2008).

⁹ Ibid.

memberikan bimbingan tentang cara mendekati Tuhan untuk membantu mengatasi kelemahan mereka.

Menurut Larry Crabb Konseling adalah cara untuk membantu orang bertumbuh dalam iman mereka yang berdampak dalam hidup mereka.¹⁰ Hal demikian membutuhkan hubungan empati dan pemahaman tentang fungsi manusia. Orang-orang yang terlatih dalam konseling dapat membantu orang-orang yang mengalami pergumulan seperti depresi dan stres kronis.¹¹

Berdasarkan pengertian menurut para ahli, penulis mengambil kesimpulan bahwa konseling adalah cara untuk membantu dan menolong orang yang mengalami kesulitan dalam kehidupannya agar ia dapat bertumbuh ke arah yang lebih baik dan mencapai kemandirian untuk menentukan jalan hidupnya.

2. 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

¹⁰Larry Crabb, *Konseling Yang Efektif Dan Alkitabiah* (Bandung: Kalam Hidup, 2005).

¹¹Cleoputri Yusainy et al., "Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi," *Universitas Diponegoro: Jurnal Psikologi* 17, no. 2 (2019): 174.

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

pengasih dengan manusia lemah yang membutuhkan pertolongan.¹³ Jika dilihat pada kehidupan sekarang ini, jabatan seorang gembala adalah tugas pendeta sebagai gembala jemaat.

J.L.CH. Abineno 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 umatNya di setiap langkah kehidupan pribadi lepas pribadi. Dari Yesus manusia dapat belajar banyak mengenai teladan pelayanan pastoral. 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. 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

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

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

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

¹⁶Ibid.

mereka hanya membutuhkannya ketika mereka sedang dalam krisis kehidupan.¹⁷

Bons Storm mengatakan pastor atau gembala adalah seseorang yang memiliki pengenalan tentang Yesus Kristus yang memberinya wewenang sebagai wakilNya¹⁸ Gembala itu pemberani dan mencintai kawanannya, mengikuti teladan Yesus dan mewakili domba mencapai Dia. Tugas gembala adalah membantu domba menemukan Tuhan, dan dia melakukan ini dengan mengikuti jalan Yesus.¹⁹ Seorang gembala bukan hanya perantara antara domba dan Tuhan, tetapi dia adalah seorang pemimpin yang memimpin dengan teladan dan mengembangkan karunia para pengikutnya.

Dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa pastoral ialah penggembalaan yang dapat dilakukan oleh seorang yang memiliki hubungan dan pengenalan yang baik tentang Allah yang dapat menjadi pemimpin dan teladan terhadap orang-orang yang dibimbingnya.

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

¹⁸Bons Strom, *Apakah Penggembalaan Itu?*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2003).

¹⁹Ibid.

3. Pengertian Konseling Pastoral

Menurut Susabda konseling pastoral merupakan suatu percakapan ideal yang bersifat dua arah antara seorang yang disebut konselor dan seorang yang disebut konseli dimana terjadi proses bantuan yang dilakukan oleh konselor terhadap konseli untuk memahami masalah dalam kehidupan yang sedang dihadapi, agar konseli dapat melihat dengan baik tujuan hidupnya serta membangun hubungan dan tanggung jawabnya kepada Tuhan.²⁰ Hal ini dapat membantu orang tersebut untuk melihat realitas hidupnya dan menerimanya sehingga dapat mengatasi permasalahan yang ada.

Selain itu, menurut Wiryasaputra konseling pastoral adalah sebuah perjumpaan eksistensial yang terjadi antara konselor dan konseli dimana konselor memberi pertolongan pada konseli agar ia dapat menerima keberadaan dirinya serta pengalaman hidupnya secara penuh dan utuh.²¹ Konseli membutuhkan waktu untuk menghayati kisah pengalaman hidupnya agar dapat berubah, tumbuh, dan berfungsi secara optimal dalam segala aspek kehidupannya. Konseling pastoral adalah jenis konseling di mana

²⁰Yakub B.Susabda, *Pastoral Konseling Jilid I*.(Malang: Gandum Mas, 2012).

²¹Totok S Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial*, (Yogyakarta:AKPI, 2021),63

konselor dan klien bertemu untuk membicarakan masalah konseli dan mampu memahami satu sama lain. Ini membantu konselor menjadi lebih pengertian dan membantu, sementara klien menjadi lebih percaya diri dan mampu membuka pikiran dan perasaannya. Selama proses konseling berlangsung konseli memiliki hak dan kebebasan untuk mengekspresikan dirinya. Sedangkan Clinebell mengatakan konseling pastoral adalah cara untuk membantu seseorang untuk menyembuhkan dirinya dengan memberikan bimbingan, dukungan, dan kesadaran akan realita kehidupan yang membuat ia terpuruk.²² Tujuannya adalah untuk memberikan bantuan terhadap orang tersebut agar mampu mengatasi masalahnya sendiri dan merasa lebih baik. Salah satu tujuan konseling pastoral adalah membangun tubuh Kristus.²³

Pengertian di atas menunjukkan bahwa konseling pastoral adalah sebuah perjumpaan ideal karena terdapat hubungan timbal balik yang terjadi antara konselor dan konseli dengan tujuan membimbing dan mengarahkan konseli agar ia secara sadar mampu

²²Howard Clinibell, *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konseling Pastoral*, (Yogyakarta:Kanisius, 2013) 32.

²³Yakub B. Susabda, *Menjadi Koselor Yang Professional*, (Yogjakarta:ANDI,2007),13

menerima keberadaan dirinya dan bertumbuh ke arah yang lebih baik.

Berbicara mengenai konseling pastoral, Yesus sendiri berkata bahwa Ia merupakan seorang gembala yang baik yang akan senantiasa menolong UmatNya bahkan mengorbankan nyawaNya untuk para pengikut setiaNya. Ini berarti bahwa Yesus selalu bersedia menolong dan memperhatikan para pengikut-Nya, bahkan jika itu berarti mengorbankan nyawa-Nya sendiri.²⁴ Hal ini menunjukkan bagaimana Yesus ingin gereja-Nya bertindak sebagai gembala yang membantu mengarahkan, merawat, memelihara, melindungi, dan memperbaiki hubungan dengan dirinya, orang lain dan terhadap Tuhan.

4. Fungsi Konseling Pastoral

Dalam bukunya yang berjudul *Pastoral Care in Historical Perspective*, William A. Clebsch dan Charles R. Jaekle mengungkapkan ada (4) empat fungsi pastoral,²⁵ yaitu:

a. Menyembuhkan

²⁴Buce D Patty dan Rikardo P. Sianipar, "Pastoral Konseling Kepada Narapidana Kristen Di Lembaga Pemasyarakatan Cipinang" . Stt Bethel: Jurnal The Way 5 No.5 (2019), 15-17

²⁵William A. Clebsch dan Charles R. Jaekle, *Pastoral Care in Historical Perspective* (Newyork, London: Harper & Row Publishers, 2000).

Kesedihan dan rasa sakit emosional dapat menyebabkan penyakit psikosomatis. Orang dengan penyakit ini memiliki perasaan kuat yang tidak diungkapkan melalui kata-kata, seperti menangis. Perasaan tersebut dapat berubah menjadi masalah fisik. Hal yang dapat dilakukan untuk seseorang yang mengalami rasa sakit semacam itu adalah menolong dia untuk mengungkapkan perasaannya dengan kata-kata. Dengan demikian, memungkinkan orang tersebut untuk membangun kembali kehidupannya dan lebih fungsional.

b. Fungsi membimbing

Mentoring adalah membantu seseorang untuk menemukan jalan mereka dengan memberikan bimbingan dan dukungan. Konselor dapat menggunakan dukungan ini untuk membuat keputusan sendiri, atau untuk mengeksplorasi pilihan yang berbeda. Seorang mentor harus mampu membantu konseli untuk melihat seberapa besar kekuatan dan kelemahan, serta peluang dan tantangan di depannya.

c. Fungsi menopang/menyokong.

Saat seseorang meninggal, fungsi pendukung membantu mereka menerima kematiannya sebagai perubahan permanen. Ini membantu mereka tumbuh dan berkembang lebih penuh di masa sekarang, meskipun ini adalah masa yang sulit. Memiliki pendamping dapat membantu mereka mengurangi rasa sakit dan penderitaan serta mendapat dukungan.

d. Fungsi mendamaikan/memperbaiki hubungan.

Jika seseorang memiliki masalah dengan hubungan sosial maka dapat menyebabkan masalah emosional, dan jika masalah itu berlanjut, akan dapat berdampak negatif pada kesehatan. Seorang konselor membantu memperbaiki hubungan antara klien dan orang lain serta membantu meningkatkan kesejahteraan emosional.

Selanjutnya, Clinebell menambahkan fungsi kelima yaitu fungsi memelihara atau mengasuh (*nurturing*).²⁶ Fungsi ini membantu orang untuk bertumbuh dalam kemampuan emosional, mental, spiritual, dan sosialnya agar mereka dapat mencapai potensi penuh dalam hidup mereka.

²⁶Howard Clinebell, *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konseling Pastoral*, (Yogyakarta: Kanasius, 2006)32.

Melengkapi fungsi konseling pastoral, Van Beek juga turut menambahkan fungsi yang keenam yaitu fungsi keutuhan. Fungsi keutuhan ini penting karena membantu orang mengintegrasikan kehidupan psikososial, mental, dan spiritualitas mereka.

Berbeda dengan Wiryasaputra yang menyebutkan ada (6) enam fungsi konseling pastoral yaitu:²⁷

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.

b. Menopang (*sustaining*)

Ketika seseorang berada dalam situasi yang sulit, fungsi penopang membantu mereka menerima situasi baru dan tumbuh menjadi identitas baru mereka, membantu

²⁷Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial*, (Yogyakarta: AKPI, 2021)189-194.

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*.²⁸ Seorang pelayan pastoral ada untuk membantu seseorang yang sedang mengalami krisis psikologis. Mereka membantu orang tersebut untuk berkomunikasi sehingga mereka mendapat bantuan yang dibutuhkan.²⁹

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 orang tersebut membuat keputusan tentang masa depannya. Hal ini dapat dilakukan dengan membantu orang tersebut memikirkan pilihan yang berbeda

²⁸William A. Clebsch and Charles R. Jaekle, *Pastoral Care in Historical Perspective* (New York: Harper & Row, 2017), 32–66.

²⁹Susanto, "Pelayanan Pastoral Holistik Transformatif," *TE DEUM: Jurnal Teologi dan Pengembangan pelayanan* 11, No. 1 (2021) 127

dan mencari tahu tujuan hidup mereka. Terkadang, terapis atau konselor akan menemani orang tersebut saat mereka membuat keputusan tersebut.

d. Memperbaiki hubungan

Sebagai makhluk sosial, manusia membutuhkan orang lain, makhluk sosial perlu berada di sekitar orang lain agar bahagia. Konseling pastoral dapat membantu orang ketika mereka mengalami konflik dengan orang lain yang membuat hubungan mereka rusak. Konselor membantu pihak-pihak yang terlibat untuk membicarakan konflik secara terbuka, adil dan jujur. Dalam hal ini konselor berperan sebagai mediator, memfasilitasi pihak yang terlibat dalam konflik untuk membicarakan konfliknya secara terbuka, adil dan jujur.

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.

Dapat disimpulkan bahwa fungsi konseling pastoral adalah layanan yang dapat membantu orang menyelesaikan masalah dalam hubungan mereka, membuat keputusan tentang masa depan mereka, merubah perilaku, dan menyembuhkan dari krisis. Menyembuhkan dalam hal ini berarti melalui pendampingan yang telah dilakukan, ia rela mendengarkan keluhan, dan kepedulian agar mereka yang mengalami masalah dapat merasakan kasih, kelegaan dan rasa aman sebagai awal dari pemulihan.³⁰

³⁰Aart V. Beek, *Pendampingan Pastoral*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2015), 12-14.

5. Tahapan konseling pastoral

Tahapan proses konseling secara umum terdiri dari (3) tiga tahap sebagai berikut:³¹

a. Tahap pertama (mendefinisikan masalah)

Pada tahap pertama, konselor mulai bekerja sama dengan klien dari awal sampai mereka menemukan masalah yang dialami klien. Pada bagian ini terdapat hal yang perlu diperhatikan, yaitu:

1) Membangun hubungan (*rapport*).

Untuk mengadakan hubungan dalam proses konseling dengan klien, penting untuk mengenal klien dengan baik dan membangun hubungan kepercayaan agar selama masa konseling berlangsung ia merasa nyaman dan tidak singkat untuk mengungkapkan perasaannya.

2) Mengungkapkan dan memperjelas masalah

Untuk membangun hubungan kepercayaan yang kuat, konselor perlu mengetahui prinsip dalam konseling, seperti kerahasiaan, sukarela, dan terbuka.

³¹Sofyan Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2004).

Sehingga ketika hubungan konselor dan klien terjalin dengan baik maka konselor bisa memperjelas masalah klien dan klien bisa memahami masalahnya.

3) Membuat penafsiran dan perjajakan

Konselor berusaha menemukan apa yang mungkin terjadi kepada klien dan apa yang mungkin berguna bagi mereka dengan cara menumbuhkan potensi pada diri klien, dan menentukan alternatif penyelesaian masalah yang sesuai dengan masalah klien.

4) Membuat kontrak

Konselor dan klien membuat kesepakatan untuk mengatur pertemuan yang berisi: kapan waktu untuk bertemu dan lamanya pertemuan. Dalam proses konseling yang akan dilakukan, konselor dan konseli membangun kerjasama, dimana konselor dan konseli bertanggung jawab dalam seluruh rangkaian kegiatan konseling yang akan disepakati.

b. Tahap kedua (pelaksanaan)

Sesudah tahap pertama dilakukan, tahap selanjutnya adalah tahap kedua atau pelaksanaan dimana terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan, yaitu:

1) Mengamati dan menyelidiki masalah klien

Penyelidikan masalah dilakukan untuk mendapatkan perspektif baru tentang masalah agar ditemukan cara baru untuk menghadapinya. Konselor dan klien bekerja sama untuk menilai kembali masalah, melihatnya dari sudut pandang yang baru

2) Menjaga hubungan tetap terjaga

Jika klien suka dan merasa nyaman terlibat dalam pembicaraan selama proses konseling, serta menunjukkan tanda-tanda bahwa ia membutuhkan bantuan untuk mengembangkan dirinya dan memecahkan masalahnya, konselor akan berusaha kreatif dalam teknik konselingnya. Mereka juga akan berusaha jujur, tulus, dan peduli dengan kliennya. Proses konseling akan mengikuti kesepakatan yang dibuat pada saat awal pertemuan.

c. Tahap ketiga (tahap tindakan/ *Treatment*)

Dalam tahapan ketiga, ada hal yang perlu diterapkan yaitu:

- 1) Konselor bersama dengan konseli menyimpulkan hasil dari proses konseling yang telah dilakukan.
- 2) Menyusun ulang *action plan* apa yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah dibuat pada konsultasi sebelum konseling
- 3) Bersama dengan konseli, konselor mengevaluasi hasil konseling.
- 4) Membuat kesepakatan untuk pertemuan berikutnya

Tahap ini dianggap berhasil ditandai dengan penurunan tingkat kecemasan konseli dan pergeseran perilakunya yang lebih positif, sehat dan energik. Klien juga mendapatkan perspektif baru tentang masalah yang mereka hadapi dan seperti apa masa depan.

Secara khusus, Wiryasaputra mengemukakan ada 7 (tujuh) tahapan dalam proses konseling pastoral³² yaitu sebagai berikut:

- a. Menciptakan hubungan kepercayaan

³²Totok S Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial*, (Yogyakarta: AKPI, 2021), 194-199

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*)

Dalam tahap ini konselor melakukan analisis untuk mendapatkan data yang valid, mencari kaitan antara satu

informasi dengan informasi yang lain, baik dalam satu aspek maupun dari aspek yang berbeda.

d. Membuat rencana tindakan (*treatment planning*)

Dalam 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 akan dilakukan, siapa yang akan terlibat dalam konseling, sarana apa yang akan digunakan, dan bagaimana proses pertolongan yang akan dilakukan.

e. Tindakan (*treatment*)

Pada tahap ini konselor akan melakukan tindakan yang telah diatur dan direncanakan secara teratur dan berkesinambungan, guna memastikan bahwa rencana yang telah dibuat dapat terus menerus diikuti.

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 konselingsnya, bukan berarti mereka tidak bisa tetap berteman.

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*). Hal demikian dikarenakan klien tidak bersedia untuk dilakukan konseling jika harus diawasi, sebab dalam penerapan konseling pastoral dengan pendekatan *mindfulness* harus mendapat pengawasan dari seorang ahli.

B. Pendekatan *Mindfulness*

Istilah *mindfulness* kini banyak dibicarakan oleh banyak orang. Metode ini digunakan untuk membantu dalam menangani masalah yang berhubungan dengan emosi seperti cemas, gelisah, berpikir secara berlebihan, panic dan merasa minder. Meski demikian tidak semua orang mengetahui apa yang dimaksud dengan *mindfulness*. Berikut pembahasan mengenai *mindfulness*.

1. Pengertian *mindfulness*

Menurut Brown dan Ryan, *Mindfulness* merupakan suatu pendekatan yang digunakan untuk memusatkan perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*) terhadap suatu peristiwa yang terjadi pada saat ini. *Mindfulness* didefinisikan sebagai suatu bentuk kesadaran yang muncul melalui perkataan yang tertuju pada keadaan saat ini, tidak menghakimi, serta kemampuan untuk menikmati setiap pengalaman dalam hidup³³

Mindfulness adalah cara untuk menyadari pikiran dan perasaan dan menikmati pengalaman saat ini. *Mindfulness* menuntut orang agar ia terbuka dan menerima pengalaman hidupnya yang

³³J. Kabat-Zinn, *An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patient Based on Practice Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results*, University of Massachusetts Medical School Worcester, 2013.

kemudian mengembangkan toleransi untuk perasaan yang sulit diekspresikan dalam dirinya dan terhadap orang lain.³⁴ *Mindfulness* adalah cara hidup disaat ini, memperhatikan pikiran, perasaan, dan pengalaman yang membantu untuk lebih menerima diri sendiri dan orang lain. Dengan demikian pendekatan *mindfulness* berfokus memberikan perhatian terhadap pengalaman yang terjadi saat ini sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi kekhawatiran yang terjadi pada kehidupan sebelumnya. Teknik *mindfulness* memberikan banyak hal positif dan hal baik daripada hal-hal yang bersifat negatif atau kesalahan.³⁵

Selanjutnya, Jones mengatakan bahwa dengan *mindfulness* seseorang dapat mengatur emosinya sehingga ia terhindar dari perilaku kurang baik maupun hal negatif.³⁶ Dengan kata lain, *mindfulness* dapat membantu seseorang untuk dapat berpikir mengenai apa yang baik dan apa yang salah yang dapat ia lakukan. Penulis menyimpulkan bahwa pendekatan *mindfulness* adalah

³⁴Bradley T. Erford, 40 *TEKNIK YANG HARUS DIKETAHUI SETIAP KONSELOR*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, (2017).

³⁵Rahayu Woro Romadhoni and Wiwiek Widiatie, "Pengaruh Terapi Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Remaja Di Panti Asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang, *EDUNursing: Jurnal Ilmu Keperawatan* 4, no. 2 (2020): 77–86.

³⁶T.M. Jones, "The Effects of Mindfulness Meditation on Emotion Regulation, Cognition and Social Skills," *European Scientific Journal ESJ* 14 No.14 (2018).

pelatihan pemusatan hati dan pikiran yang difokuskan terhadap kesadaran dan pengalaman saat ini dengan penuh penerimaan diri.

2. Manfaat Mindfulness

Mindfulness memiliki manfaat untuk menolong remaja menyadari dirinya, mampu menerima hidupnya dengan segala hal yang ada pada dirinya, baik kepribadian, kelebihan atau kekurangan, serta menerima pengalaman dari masa lalu.³⁷ Perhatian penuh dapat membantu remaja menjadi lebih sadar akan diri mereka sendiri dan lingkungan mereka, belajar untuk hidup dengan bagian baik dan buruk dari kepribadian mereka, dan mengatasi pengalaman masa lalu. Menurut Lange, dalam *mindfulness* terdapat aspek yaitu melihat kejadian, keadaan, atau situasi dari berbagai perspektif lain.³⁸ *Mindfulness* ialah pemusatan perhatian oleh individu terhadap setiap pengalaman atau kondisi yang dialami dengan keterbukaan dan penerimaan diri terhadap pengalaman atau kondisi yang dialami.³⁹ Ketika seseorang terbuka dan menerima apa yang terjadi,

³⁷A.M. Jannah, "Hubungan Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Dengan Orang Tua Tunggal," *Malang* (Universitas Muhammadiyah, 2019).

³⁸Natalia Christy Waney, Wahyuni Kristinawati, and Adi Setiawan, "Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Di Era Digital," *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 22, no. 2 (2020): 73.

³⁹Listiyandini R.A. Fauzia, "Peran Trait *Mindfulness* (Rasa Kesadaran) Terhadap Penerimaan Diri Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai," *Seminar Nasional dan Temu Ilmiah Positive Psikologi* 1 (2018): 152–163.

maka ia mendapatkan perhatian individu yang dibutuhkan untuk membuat pengalaman itu terasa menyenangkan.

Pendekatan *mindfulness* menolong seseorang untuk menerima diri sendiri, yang dapat mengarah pada peningkatan hubungan bersosialisasi dan kemandirian hidup. Hal demikian juga dapat membantu individu menetapkan tujuan dan mencapainya. Melalui *mindfulness* individu dapat mengembangkan potensi penuh dalam diri mereka.⁴⁰ Melalui pendekatan ini, seseorang mampu membentuk hubungan baru dengan orang lain dan menyadari posisi dirinya saat ini. Marotta mengatakan *mindfulness* dapat membantu seseorang untuk mampu menerima situasi saat ini dan tidak peduli seberapa buruk kelihatannya.⁴¹ Dengan pendekatan *mindfulness*, individu bisa belajar menerima apapun yang terjadi tanpa marah atau kesal, mampu melakukan sesuatu karena rasa ingin tahu dalam dirinya mengenai apa yang terjadi, memahaminya, dan menaruh kasih pada diri sendiri dan kepada orang lain.⁴²

⁴⁰Fachurrahmi R. dan Sholichah M., "Mindfulness for a Adolescents from Broken Home Family," *International Journal of latest Research in Humanities and Social Science (IJLRHSS)* 4 No.2 (2021): 60–65.

⁴¹J. Matortta, *50 Mindful Steps to Self-Esteem: Everyday Practices for Cultivating Self Acceptance and Self-Compassion* (New Harbinger Publications, 2013).

⁴² Yuksel A. dan Yilmaz E.B., "The Effects of Group Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Nursing Students: A Quasi-Experimental Study," *Nurse Education Today*" 85 (2017): 1017–1034.

Dalam kehidupan, terkadang seseorang menyalahkan orang lain atas apa yang terjadi tanpa berpikir bahwa mereka sendiri yang menyebabkan hal itu terjadi, namun karena ego maka masalah demikian pun dilampiaskan kepada orang lain. Sehingga dengan *mindfulness* atau kesadaran menolong seseorang untuk memproses pengalaman dengan perhatian difokuskan secara sadar terhadap apa yang terjadi saat ini dalam pikirannya. Guillaumie mengatakan *mindfulness* merupakan suatu keadaan dimana seseorang mampu fokus pada pengalaman saat ini terutama pada lingkungan serta aktivitas sekitar yang bertujuan untuk berfokus kepada hal saat ini tanpa adanya gangguan dari pemikiran masa lampau atau masa yang akan datang.⁴³

Seseorang dalam keadaan sadar akan terfokus dan tidak akan membiarkan pikirannya membayangkan kejadian masa lalu tetapi fokus kepada kejadian yang akan dilaluinya kedepan. Ada beberapa penelitian membuktikan bahwa pendekatan *mindfulness* efektif untuk mengatasi masalah psikologis dan masalah fisik seseorang. Menurut Gregoire, *mindfulness* adalah suatu pendekatan yang efektif, tidak

⁴³Boiral O. dan Champagne J. Guillaumie L., "A Mixed Methods Systematic Review of the Effects of Mindfulness on Nurses," *Journal Of Advanced Nursing* 73 No.5 (2017): 1017-1034.

memerlukan biaya, dan tidak memiliki efek samping.⁴⁴ Dalam penerapannya pendekatan hanya membutuhkan waktu dan kesediaan seseorang untuk mau berproses dan mengalami keterbukaan. Pendekatan *mindfulness* membantu seseorang untuk meminimalisir kegelisahan dan kesedihan dalam pikirannya.

Bogels berpendapat, dalam *mindfulness* terjadi proses pikiran yang memungkinkan seseorang menyadari akan apa yang terjadi dalam dirinya.⁴⁵ Dalam prakteknya, terapi *mindfulness* dapat diberikan secara individual maupun kelompok bagi orang yang mempunyai masalah baik fisik maupun psikologis, termasuk remaja yang menjadi korban *broken home*.⁴⁶

3. Jenis Pendekatan *Mindfulness*

Dalam bukunya, Stahl dan Goldstein membagi (2) dua jenis pendekatan *mindfulness* ke dalam (2) sebagai berikut.⁴⁷

a. Bentuk formal

⁴⁴ C. Gregoire, "Actually Time, This Is What the Mindful Revolution Really Looks Like" (2014).

⁴⁵ S.M. dan Hellemans J. Bogels, "Mindful Parenting in Mental Health Care: Effects on Parental and Child Psychopathology, Parental Stress, Parenting, Coparenting, and Marital Functioning," *Springer Journal of Mindfulness* 5 No.5 (2013): 536–551.

⁴⁶ S. Wuryansari, R. dan Subandi, "Program Mindfulness for Prisoners (Mindfulness) Untuk Menurunkan Depresi Pada Narapidana," *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (Gama JPP)* 5 No.2 (2019): 196–212.

⁴⁷ E Stahl, B dan Goldstein, *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook (a New Harbinger Self-Help Workbook)*. (New Harbinger Publications, 2010).

Mindfulness bentuk formal dapat dilakukan dengan cara:

1) *Mindful breathing* (kesadaran melalui pernapasan)

Individu menyadari kualitas pernapasan saat nafas masuk dan nafas keluar. Kesadaran ini akan memberikan pemahaman mengenai bagaimana segala sesuatu berubah dalam hidup.

2) *Mindful feeling* (kesadaran melalui perasaan)

Setelah menghabiskan beberapa waktu dengan latihan pernapasan, individu akan memperluas kesadaran pada sensasi fisik, dengan cara mempertahankan perhatian pada pengalaman indrawi, yaitu dengan menyadari setiap sensasi yang muncul dan surut.

3) *Mindfulness of hearing* (menyadari apa yang didengar)

Fokus kesadaran pada pendengaran dapat dilakukan dengan mendengarkan berbagai suara yang muncul dan hilang. Apapun yang terdengar, cobalah untuk tidak menilai suara itu baik atau buruk.

4) Perhatian pikiran dan emosi

Setelah berfokus pada suara, individu akan mengubah objek meditasinya pada peristiwa mental, yaitu pikiran dan emosi. *Mindfulness* melibatkan kemampuan seseorang untuk mengobservasi dan merasakan pemikiran dan perasaan saat ia muncul, berkembang dan menghilang.

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

b. Bentuk informal

Dalam bentuk informal, *mindfulness* dapat dipraktikkan dengan menyadari kebiasaan dan perilaku sehari-hari. Menurut Neff dan Germer, *mindfulness* dapat dipraktikkan kapan saja sepanjang hari dengan:

- 1) Pilih aktivitas normal, seperti minum kopi pagi, mandi, atau berpakaian.
- 2) Pilih aktivitas yang akan dilakukan di awal hari sebelum mengalihkan perhatian anda ke arah yang berbeda.
- 3) Pilih pengalaman indrawi untuk dijelajahi, seperti minum kopi atau air yang menyentuh tubuh anda saat mandi.
- 4) Benamkan diri anda dalam pengalaman dan nikmatilah. Ketika menyadari bahwa pikiran itu hilang, ia mengembalikan pikiran itu ke sensasi lagi dan lagi.
- 5) Membawa kesadaran ini sampai akhir kegiatan

Pendekatan *mindfulness* menekankan pentingnya terapi dan tidak mempertanyakan nilai atau praktik budaya. Pendekatan ini memungkinkan

klien untuk membuat keputusan sendiri tentang bagaimana menanggapi aturan dan stresor yang menghalangi mereka.⁴⁸

Dalam bukunya, Erford mengklasifikasikan pendekatan *mindfulness* menjadi (3) tiga teknik yaitu teknik *visual/guided imagery*, teknik *deep breathing*, dan teknik *progressive muscle relaxation training* (PMRT).

a. Teknik *Visual/Guided Imagery*

Teknik ini mulai muncul karena pengaruh mimpi Freud pada akhir 1890-an yang dipengaruhi oleh imajinasi aktif. *Visual imagery* digunakan untuk membantu orang dengan masalah kesehatan mental dengan menggunakan imajinasi mereka. Ini dilakukan dengan membayangkan hal-hal yang membuat mereka merasa lebih baik. Teknik memvisualisasikan berbagai hal dapat membantu individu merasa lebih baik. Dalam Terapi kognitif, *Imagery* menggunakan gambar untuk mengakses keyakinan dan dorongan seseorang, sedangkan dalam terapi psikodinamik

⁴⁸Bradley T Erford. *40 Teknik Konseling Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. (Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR, 2017), 143

menggunakan gambar untuk membantu klien memproses ingatan dan pikiran. Terdapat (3) tiga jenis *visual imagery* yaitu:

- a) Mental *imagery* adalah praktik yang membantu orang fokus pada gambaran mental yang jelas terkait dengan suatu pengalaman. Ini membantu klien untuk lebih memahami berbagai pengalaman yang terjadi dalam pikiran mereka.
- b) *Positive imagery* adalah proses mengimajinasikan suatu pemandangan yang menyenangkan yang nyata atau hanya sebuah khayalan. Membayangkan adegan bahagia membantu mengurangi ketegangan, kecemasan, atau rasa sakit.
- c) *Goal-rehearsal imagery* atau *coping imagery*, untuk membayangkan berhasil dalam kehidupan individu, maka ia perlu membayangkan dirinya sendiri berhasil.

Untuk mengimplementasikan *visual imagery* ini, diharapkan ruangan yang ditempati tenang dan klien merasa nyaman. Arahkan klien untuk menutup mata dan tarik napas perlahan untuk rileks. Sekarang, bayangkan sesuatu yang disukai. Teruslah memvisualisasikan hal itu sampai merasa

rileks dan bahagia. Setelah selesai, tanyakan berapa lama klien menyimpan gambar itu. Kemudian konselor akan memberitahu klien berapa lama menyimpannya di sana, berdasarkan perasaan klien saat selesai.⁴⁹

b. Teknik *Deep Breathing*

Awal dari teknik *deep breathing* (pernapasan dalam) merupakan tradisi Hindu yang menitikberatkan pada pengendalian energi kehidupan melalui pernapasan. Ada beberapa variasi dari teknik ini yaitu:

- a) *breathing down*, dalam latihannya, klien akan diminta untuk duduk dalam posisi yang nyaman dan meletakkan kedua tangan di atas pusar. Tangan kanan akan berada di atas dan klien akan membayangkan ada tas berisi udara di titik pertemuan tangan mereka. Dengan bernapas masuk dan keluar, klien dapat menjaga jantung tetap penuh dengan udara.
- b) *Rolling breath*, teknik ini melibatkan kerja sama antara dua orang, satu orang berbaring dan orang lain

⁴⁹ Bradley T Erford. *40 Teknik Konseling Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. (Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR, 2017), 143

meletakkan tangannya di atas perutnya dan satu tangan di dada orang tersebut. Kemudian, mereka menghembuskan udara ke dada dan perut secara bersamaan untuk menciptakan ruang hampa. Setelah mempraktekkan ini, orang yang berbaring kemudian akan bertukar peran dengan orang lain.⁵⁰

c) *Three-breath release*, jika mampu pejamkan mata dan lepaskan semua ketegangan di tubuh. Kemudian, kendurkan semua otot dan lepaskan semua ketegangan.

d) *Controlling pain with imagery breath*, klien akan memejamkan mata dan bernapas masuk dan keluar melalui hidung, berfokus pada bernapas masuk dan keluar dengan tenang dan perlahan pada titik nyeri. Setelah 10 menit berlalu, klien akan membuka mata dan meregangkan tubuhnya.

Manfaat dari teknik *deep breathing* ini adalah membantu untuk mengendalikan kecemasan atau mengelola

⁵⁰Sam Houston State, "Breathing Techniques," *University Counseling Center*, last modified 2014, accessed January 13, 2023, <http://www.shsu.edu/-counsel/hs/breathtech.html>.

stres. Selain itu, dapat mengurangi kecemasan, serangan panik, depresi, kelelahan, sakit kepala, pernapasan dangkal, dan tangan dan kaki dingin.

c. Teknik *Progressive Muscle Relaxation Training* (PMRT)

Keyakinan yang mendasari teknik PMRT ini adalah otot tidak dapat rileks dan tegang secara bersamaan. Untuk menggunakan PMRT, konselor perlu memastikan ruangan bebas dari segala gangguan dan klien merasa nyaman. Klien harus mencari tempat yang aman untuk berbaring, seperti di lantai, dan memejamkan mata. Latihan ini akan dilakukan selama kurang lebih 15 menit di ruangan dengan cahaya redup. Klien juga harus mengenakan pakaian longgar sehingga mereka dapat merasakan latihan dengan lebih mudah.

Jacobson mengatakan bahwa ada tiga jenis teknik relaksasi: relaksasi umum, di mana klien mengendurkan sekelompok otot di seluruh tubuhnya; relaksasi relatif, di mana orang tersebut mencoba mengendurkan setiap otot sebanyak mungkin; dan relaksasi khusus, di mana klien berfokus pada relaksasi dan kontraksi otot-otot tertentu. PMRT juga dikenal

sebagai "terapi relaksasi manipulasi postural", dan sering digunakan untuk mengurangi gejala seperti kecemasan, stres, tekanan darah tinggi, sakit kepala migrain, asma, dan insomnia.

4. Metode Penerapan *Mindfulness*

Pranazabdian Waskito mengemukakan ada 4 (empat) metode yang dapat digunakan dalam proses penerapan *mindfulness* yaitu sebagai berikut: ⁵¹

a. Meditasi

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

b. Manifestasi

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

⁵¹Pranazabdian Waskito, "Mindfulness Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Bagi Peserta Didik Remaja Di Sekolah Menengah Pertama," *PROSEDING: Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia* 1 No.1 (2019) 116.

mereka mengendalikan hidup mereka dan membuat pilihan yang terbaik bagi mereka.

c. Menulis Jurnal

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

d. Pernapasan dalam

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

Menurut Yenni Duriana Wijaya, cara untuk menerapkan *mindfulness* adalah meditasi dan relaksasi.⁵² Tutup mata anda dan bermeditasi, rileks dan rileks. Biarkan semuanya terjadi seperti air yang mengalir. Biarkan nafas terjadi persis seperti yang anda inginkan terjadi pada anda. Biarkan diri anda

⁵²Yenni Duirani Wijaya, "Modul Manajemen Stress," in Modul 9 Mindfulness (Universitas EsaUnggul,2018),https://lmsparalel.esaunggul.ac.id/pluginfile.php?file=%2F265823%2Fmod_resource%2Fcontent%2F3%2F10_7084_PSI340_mindfulness_doc.pdf.

merasakan bagaimana rasanya menunjukkan diri anda. Bahkan membiarkan pikiran muncul dan menghilang dengan sendirinya.

Meditasi *mindfulness* adalah kebalikan dari fokus karena, dalam praktiknya, tubuh dapat tetap berada di tempatnya sambil tetap sama. Setelah fokus, melepaskan, dan menganalisis kemampuan anda, cobalah untuk tidak terjebak dalam pikiran anda sendiri. Untuk melihat pemikiran yang terjadi, isinya tidak masalah. Buat seolah-olah anda melihat apa yang terjadi. Biarkan pikiran datang dan pergi, sama seperti anda dapat melihat mobil melintas di kepala anda, mereka akan datang dan pergi secara otomatis saat anda melihat.

Dalam meditasi kesadaran, diri tidak perlu memikirkan pikiran-pikiran itu, hanya melihatnya terjadi. Tidak perlu terlibat dalam apa pun, biarkan saja pikiran itu datang dan pergi jangan sampai terjebak dalam pikiran sendiri. Kunci meditasi *mindfulness* adalah rileks, melepaskan, dan mengamati. Dengan cara ini, pikiran dapat memperlambat dirinya sendiri sehingga dapat lebih beristirahat dan lebih mampu mengatasi pikiran, emosi, dan bahkan tubuh.

Setelah tubuh terfokus, rilekskan sensasi dalam tubuh dan pikirkan lebih banyak tentang bagaimana rasanya hidup saat ini. Inti dari perasaan

dan perasaan bahwa keberadaan sedang berlangsung adalah kedamaian tanpa syarat. Inti dari apa yang kita lakukan saat ini adalah perdamaian. Tidak perlu mencari perasaan selain diri sendiri, tapi menyerah berpikir. Meditasi *mindfulness* bisa jadi agak sulit pada awalnya. Rahasia untuk memudahkan meditasi ini adalah dengan berkonsultasi dengan orang yang sudah menguasainya. Hanya dengan duduk di depan seorang guru meditasi, pikiran menjadi tercerahkan sepenuhnya. Secara alami, ketika seseorang bangun dalam meditasi mendalam, ia tidak merasakan apa-apa selain kesadaran dan kebahagiaan.

C. Remaja

1. Pengertian remaja

Remaja merupakan merupakan masa ketika seseorang mengalami beberapa perubahan yang cukup besar.⁵³ 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

⁵³Khamin Zarkasih Putro , "Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja," *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama* 17 No.1 (2017) : 23–31.

⁵⁴Laura A. King, *The Science of Pshycology: An Appreciative View* (Brian Marwendsy (Ed.)), Salemba Humanika, 2013.

perempuan yang berusia sekitar 13 atau 14 tahun, dan remaja akhir untuk anak laki-laki yang berusia sekitar 17 atau 18 tahun.⁵⁵

Menurut Sarwono (2006) ada 3 tahap perkembangan remaja dalam proses penyesuaian diri menuju dewasa:

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

Pada tahap ini, seorang remaja masih takjub dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan yang menyertainya. Mereka mulai berpikir lebih kritis dan menjadi lebih tertarik pada lawan jenis. Ini membuat mereka sangat tertarik pada seks, dan mereka mudah terangsang. Hanya dengan berhubungan dengan lawan jenis, mereka mungkin memiliki fantasi seksual. Sensitivitas yang meningkat ini

⁵⁵Hafiza, S., & Mawarpury, M, "Pemaknaan Kebahagiaan oleh Remaja Broken Home", *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5 , No.1 (2018),61

dipasangkan dengan kontrol yang kurang atas ego mereka sendiri, yang membuat orang dewasa sulit untuk memahami mereka.

2) 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.

3) 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.

Dalam proses perkembangan, remaja mencari tahu jati dirinya dan apa yang ia inginkan dalam kehidupannya walaupun itu bisa sangat menyenangkan bahkan membuat mereka menghadapi kesulitan. Remaja adalah masa perkembangan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang didalamnya dipengaruhi aspek kehidupan seperti perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional.⁵⁶

⁵⁶Hafiza, S., & Mawarpury, M, "Pemaknaan Kebahagiaan oleh Remaja Broken Home", *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5 , No.1 (2018),61

Selama masa remaja, mereka mengalami banyak perubahan. Beberapa dari perubahan ini bersifat fisik, seperti pertumbuhan dan perubahan tubuh, sementara yang lain bersifat psikologis, seperti mencari tahu identitas.

2. Karakteristik remaja

a. Perubahan Fisik

Mohammad Ali mengatakan masa remaja merupakan masa dimana remaja memulai interaksi dengan orang dewasa dengan cara yang berbeda.⁵⁷ Tinggi, berat, dan otot akan berubah, dan suara akan berubah untuk anak laki-laki, tetapi pada remaja perempuan mengalami perubahan pada pinggul, payudara, dan suaranya.

b. Perkembangan kognitif

Pada tahap pertumbuhan ini, remaja berada pada tahap operasional formal dalam kehidupannya yang berarti mereka mulai mengembangkan cara berpikir dan berperilaku mereka sendiri, dan menjadi lebih mandiri. Perkembangan kognitif, yang berarti mereka mampu berpikir logis dan memunculkan ide-ide

⁵⁷Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012).

yang merupakan hasil perencanaan yang matang. Selain itu, mereka juga tumbuh menjadi orang dewasa yang mampu menyelesaikan tugas sendiri, serta memiliki nilai moral dan emosional yang kuat.⁵⁸

c. Perkembangan Psikologis

Perkembangan psikologis meliputi pertumbuhan emosi, kecerdasan, dan identitas diri. Peneliti mempelajari karakteristik remaja untuk lebih memahami bagaimana mereka berubah selama masa perkembangan rentan mereka. Pada masa remaja, banyak orang mengalami banyak perubahan dan sering mengalami kesulitan untuk menghadapinya.

d. Perkembangan sosial

⁵⁸Cucu Sutianah, *Perkembangan Peserta Didik* (Jawa Timur: Qiara Media, 2021).

Elizabeth B. Hurlock mengatakan bahwa salah satu tugas pada masa remaja adalah perubahan sosial.⁵⁹ Ini berarti bahwa remaja perlu belajar bagaimana berinteraksi dengan teman sebayanya. Dalam penelitian ini, salah satu masalah yang nampak adalah remaja tersebut merasa tidak percaya diri dan sering tidak mau bergaul dengan teman-temannya. Ketika dia didekati oleh mereka, dia mungkin hanya berbicara jika diperlukan, atau dia mungkin memilih untuk diam.

3. Krisis remaja

Selama masa remaja, sangat penting bagi kedua orang tua untuk selalu ada untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan anak mereka berjalan sesuai rencana.⁶⁰ Proses ini terjadi secara bertahap, dan mungkin tidak dapat melihat awal atau akhir yang tepat. Namun, ada beberapa hal yang mungkin mulai sadari saat mendekati usia dewasa. Selama masa remaja, terjadi banyak perubahan yang berbeda seiring bertambahnya usia. Tidak

⁵⁹Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Erlangga, 2012).

⁶⁰Nia Nurulita and Rita Kurnia Susilowati , "Studi Kasus Tentang Dinamika Resiliensi Remaja Dengan Keluarga *Broken Home*," *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies* 3, no. 1 (2019): 93–107 .

selalu mudah untuk mengetahui kapan awal dan akhir dari tahap ini, tetapi tidak ada penanda khusus yang memastikannya.⁶¹

D. Broken Home

1. Definisi *Broken Home*

Dalam bahasa Indonesia, *broken home* adalah keterpisahan antara orang tua.⁶² Dimana kondisi keluarga tidak lagi harmonis sebagaimana yang diharapkan.⁶³ Rumah tangga tidak harmonis dan sejahtera dulu karena komunikasi antar anggota keluarga sulit. *Broken home* diartikan sebagai keluarga yang retak dimana hilangnya perhatian keluarga atau kurangnya kasih sayang dari orang tua.⁶⁴ Dalam keluarga *broken home*, ada banyak perbedaan pendapat orang tua seperti tidak akur dan tidak terlibat dalam kehidupan anak mereka.⁶⁵ Dalam setiap kasus *broken home*, anak adalah korban dimana kondisi tersebut akan mempengaruhi pertumbuhan karakter

⁶¹Aswina Mayang Safitri, "Proses Dan Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Memaafkan Pada Remaja Broken Home," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 1 (2017): 34–40.

⁶²Sri Lestari, *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai Dan Penanganan Konflik Dalam Keluarga* (Jakarta: Prenada Media Group, 2016).

⁶³Imron Muttaqin and Bagus Sulisty, "Analisis Faktor Penyebab Dan Dampak," *Jurnal Raheema: Jurnal Studi Gender dan Anak* 6 No.2 (2019) : 245–256.

⁶⁴Willis.S.S, *Konseling Keluarga (family conseling)* (Bandung: Alfabeta, 2015)

⁶⁵Ari Sulistiyono, "*Broken Home: Penciptaan Karya Seni*," *Yogyakarta* (Institut Seni Indonesia, 2017).

dan kepribadian anak.⁶⁶ Padahal keluarga memiliki peran yang penting dari pertumbuhan generasi ke generasi selanjutnya.

2. Penyebab Broken Home

Broken home disebabkan oleh ketidaksepakatan di antara anggota keluarga, yang pada akhirnya berujung pada perpisahan. Kondisi ini dapat berdampak buruk bagi perkembangan anak, terutama jika menyangkut karakter dan kepribadiannya. Meskipun anggota keluarga penting dalam pertumbuhan generasi mendatang, masih ada kalanya perselisihan terjadi. Ada beberapa faktor yang menjadi penyebab *broken home* diantaranya: orang tua tidak lagi hidup bersama, orang tua belum cukup dewasa untuk bertanggung jawab terhadap kehidupan rumah tangga dan faktor ekonomi. *Broken home* terjadi karena ketidakcocokan antara suami dan istri, muncul rasa bosan dan menganggap pasangan hidup tidak sesuai.⁶⁷ Penyebab lain dari *broken home* adalah orang tua yang tidak lagi bersatu dikarenakan kematian.⁶⁸ Selain itu pengkhianatan terhadap

⁶⁶Rachmah N . dan Anganthi N. Astuti Y., "Subjective Well-Being Pada Remaja Keluarga Broken Home," *Jurnal Penelitian Humaniora* 17 No.2 (2016): 161–175.

⁶⁷Sania Nurjannah , "Kesehatan Mental Anak Keluarga Broken Home" (Universitas Negeri Sumatra Utara, 2018).

⁶⁸Fahrurrazi Fahrurrazi and Casmini Casmini, "Bimbingan Penerimaan Diri Remaja Broken Home," *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam)* 3, no. 2 (2020): 142–152.

pernikahan dan KDRT juga menjadi penyebab utama perceraian dalam membangun rumah tangga .⁶⁹

3. Dampak *Broken home* bagi Remaja

Broken home dapat berdampak buruk bagi remaja. Ketika anak-anak masih kecil, orang tua mereka harus meluangkan lebih banyak waktu untuk memperhatikan mereka agar anak bertumbuh secara sehat. Ketika remaja tumbuh, mereka lebih cenderung dipengaruhi oleh lingkungan mereka yang menyebabkan mereka terpengaruh dan melakukan hal-hal yang tidak mereka pikirkan sebelumnya. Berbeda dengan anak yang selalu mendengar hal negatif dalam pertumbuhannya maka itu akan membawa dampak buruk baginya hingga ia tumbuh dewasa. Namun, tidak selamanya anak yang berasal dari keluarga *broken home* selalu membawa kesan negatif dalam hidupnya.⁷⁰ Ketika seorang anak tinggal di sebuah keluarga di mana terdapat banyak konflik dan kesedihan, mereka mungkin merasa perlu untuk membicarakan perasaan mereka dengan seseorang.

⁶⁹Nurul Wathoniah , “Penerapan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Remaja Akhir Dari Keluarga *Broken Home*” (Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2021).

⁷⁰Ardilla & Nurviyanti Cholid , “Pengaruh *Broken Home* Terhadap Anak,” *STUDIA: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa* 6 No.1 (Mei 2021) , 5

Kondisi remaja yang berasal dari keluarga dengan latar belakang *broken home* menjadi penting untuk diperhatikan guna membuat mereka merasa sejahtera dan bahagia. Hal ini akan berdampak positif bagi kehidupan mereka. Menurut Azis, remaja yang berasal dari keluarga *broken home* cenderung mengalami depresi, ketidakbahagiaan, pengendalian diri yang rendah, dan masalah perilaku sosial.⁷¹ Remaja *broken home* mungkin membutuhkan perhatian dan dukungan ekstra agar merasa bahagia dan sukses. Ini akan berdampak positif pada kehidupan mereka secara keseluruhan.

Hasil ini mirip dengan apa yang telah ditemukan pada penelitian sebelumnya tentang efek psikologis perceraian pada anak. Ini termasuk perasaan tidak aman, perasaan ditolak oleh keluarga mereka, kemarahan, kesedihan, kesepian, dan perasaan menyalahkan diri sendiri. Tidak sedikit juga yang beranggapan bahwa penyebab kenakalan remaja adalah karena latar belakang sebagai keluarga *broken home*. Nadeak telah menemukan bahwa beberapa hal yang terjadi di luar kendali keluarga dapat menyebabkan kenakalan

⁷¹Aziz M., "Perilaku Sosial Anak Remaja Korban Broken Home Dalam Berbagai Perspektif (Suatu Penelitian Di SMPN 18 Kota Banda Aceh)," *Jurnal Al-Ijtima'iyyah* 1 No.1 (2015).

remaja. Misalnya, perceraian orang tua, kurangnya komunikasi antara orang tua dan anak, dan pola asuh yang buruk, semuanya dapat berperan. Anak seringkali tidak mau berkomunikasi dengan orang tuanya, kabur dari rumah, atau melakukan kekerasan fisik sebagai respon atas pertengkaran antar orang tua.⁷² Masa remaja merupakan masa dimana anak mencari jati diri mereka yang sebenarnya.⁷³ Orang tua memiliki peran besar dalam membantu remaja mereka menjadi bertanggung jawab.

E. Minder atau kurang percaya diri (*insecure*)

Percaya diri berarti percaya pada diri dan kemampuan sendiri, sehingga seseorang dapat membuat pilihan sendiri tanpa terlalu mengkhawatirkan pendapat orang lain.⁷⁴ Percaya diri akan tumbuh ketika orang-orang di sekitar memperlakukan kita dengan baik sehingga merasa nyaman dengan diri sendiri. Percaya diri tidak muncul begitu saja, butuh waktu dan upaya untuk membangunnnya.⁷⁵ Menurut Mardatillah, Ketika seseorang memiliki kepercayaan diri, mereka tahu apa yang mereka kuasai

⁷²Ahmad Saifuddin, "Academia," *Journal of Multidisciplinary Studies* 1 No.1 (2019): 105.

⁷³Panji Mas Said, "Strategi Koping Remaja Berprestasi Pada Keluarga *Broken Home*" (Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2019).

⁷⁴M. Nur Ghufon & S. Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar Ruz Media, 2010).

⁷⁵T. Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* (Jakarta: Puspa Swara, 2012).

dan apa yang perlu mereka tingkatkan.⁷⁶ Mereka menetapkan tujuan untuk diri mereka sendiri dan bekerja keras untuk mencapainya. Jika mereka tidak berhasil, mereka mencoba lagi dan tidak menyalahkan orang lain. Mereka tidak membiarkan perasaan sedih atau negatif menjatuhkan mereka melainkan mereka tenang dan positif.

Terkadang remaja sulit merasa nyaman dengan diri mereka sendiri karena orang lain dan tempat di sekitar mereka tidak membantu mereka merasa percaya diri. Hal ini terjadi pada seorang remaja *broken home* yang merasa minder atau kurang percaya diri sehingga ia sulit untuk bergaul dengan orang lain, ia selalu berpikir bahwa dirinya tidak pantas bersama mereka. Minder atau rendah diri berarti merasa tidak cukup baik dan menganggap orang lain lebih baik dari dirinya. Ketika seseorang merasakan hal demikian, mereka mungkin terlalu fokus pada diri mereka sendiri, berpikir bahwa hal-hal buruk selalu terjadi pada mereka, tidak bahagia dengan diri mereka sendiri, mudah menyerah, dan berpikir bahwa mereka tidak pandai dalam segala hal.

Jika seseorang tidak merasa percaya diri, hal itu dapat mempersulit mereka untuk berteman, mempelajari hal-hal baru, dan merasa nyaman

⁷⁶Mardatillah, *Pengembangan Diri* (Madani: STIE Balikpapan, 2010).

dengan diri sendiri. Ini terjadi karena mereka mungkin memiliki pikiran negatif yang membuat mereka merasa tidak enak.

F. Tahapan Perencanaan Konseling Pastoral

1. Pengertian perencanaan konseling pastoral

Perencanaan berarti mengambil langkah-langkah untuk memecahkan suatu masalah atau melaksanakan suatu pekerjaan, sehingga tujuan dapat tercapai.⁷⁷ Perencanaan adalah suatu cara memikirkan tentang apa yang perlu dilakukan untuk mencapai suatu tujuan. Ini melibatkan mencari tahu langkah apa yang perlu diambil untuk mencapai tujuan.

Perencanaan merupakan proses yang berkelanjutan yang digunakan untuk mengantisipasi dan mempersiapkan berbagai kemungkinan atau usaha untuk menentukan dan mengontrol

⁷⁷Hadari nawawi, *Bimbingan dan konseling* (Bandung: RISQI PRESS,2018)9

kemungkinan yang bisa saja terjadi. Proses perencanaan dilakukan terlebih dahulu dikarenakan adanya kebutuhan untuk menganalisis situasi, tinjauan terhadap kemungkinan alternatif, pilihan untuk melakukan suatu tindakan.⁷⁸ Suatu perencanaan merupakan salah satu cara untuk memastikan keberhasilan proses konseling dengan memeriksa setiap tahapan dalam proses konseling.

2. Tahapan perencanaan konseling pastoral

Adapun tahapan dalam melakukan perencanaan konseling pastoral sebagai berikut:

a. Asesmen kebutuhan individu dan lingkungannya

Pada tahap ini, penilaian kebutuhan individu berarti mencari tahu bantuan apa yang dibutuhkan seseorang dan apa yang akan membantu mereka mendapatkan hasil yang diinginkan. Termasuk melihat orang seperti apa individu itu, dan mencari tahu siapa yang harus dimintai bantuan. Pada perspektif

⁷⁸Nurishan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Refika Aditama, 2017) 34-35

Wiryasaputra, tahap asesmen kebutuhan individu dan lingkungannya sama halnya dengan tahap mengumpulkan data (*anamnesa*)

b. Temuan perumusan layanan konseling

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

c. Perencanaan layanan konseling

Rencana tersebut akan didasarkan pada apa yang dibutuhkan untuk membantu orang dan lingkungan, serta tujuan pemberian layanan konseling. Pernyataan kebutuhan akan sangat membantu dalam merencanakan proses konseling. Tahap perencanaan layanan konseling sama halnya dengan tahap membuat rencana tindakan menurut perspektif Wiryasaputra.

Berdasarkan rumusan hasil asesmen kebutuhan kemudian dirumuskan tujuan yang akan dicapai setelah memperoleh pelayanan konseling. Rencana yang mungkin dapat dilakukan setelah itu adalah menetapkan aktivitas layanan konseling yang didasarkan pada

tujuan yang diharapkan individu, menentukan alokasi waktu, biaya, dan sarana prasarana yang dibutuhkan untuk menunjang pelaksanaan layanan konseling. Dalam hal ini dibutuhkan juga persetujuan dari berbagai pihak yang ikut dalam layanan konseling agar dapat berjalan dengan baik.