|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO.** | **Aspek yang diamati** | **Hasil Pengamatan** | | | **Keterangan** |
| **Ya** | **Tidak** | **Kadang-Kadang** |
| **1.** | **Aspek Fisik:** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **2.** | **Aspek Mental:** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | | |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | | | |
| **4.** | **Aspek Sosial:** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | **•** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **/Aspek yang diamati** | **Ya** | **Hasil**  **Tidak** | **Pengamatan**  **Kadang-Kadang** | **Keterangan** |
| **Aispek Fisik:**  **|** a**..** Wajah  **(rcnata sayup, bibir puucat, muka kusam, keeringatan)**  b.1. Tangan  **(membunyikan jari-jari, imemainkan jari-jarinya, rmenepuk-nepukkan jaarinya, sesekali imengusap-usap leengan)**  cr. Kaki  **((menggoyang- goyangkan jari kaki edan menyilangkan kkaki, gemetar,**  e d. Penyakit  **1 (sakit kepala, insomnia)** | **✓** |  |  | **Pada saat pertemuan pertama, konseli terlihat menampakkan wajah yang kurang bersemangat.**  **Konseli keringatan ketika melihat kakeknya marah bahkan ketika ada konflik dalam keluarga.** |
|  |  | **/** | **Terjadi ketika konseli diajak berbicara baik oleh kakeknya, pamannya dan tantenya bahkan ketika lagi duduk sendirian.** |
| V' |  |  | **Terjadi pada saat konseli duduk sendirian, dan ketika berbicara dengan kakek, nenek, dan ibunya. Kaki gemetar ketika ada pertengkaran dan ketika melakukan kesalahan.** |
|  |  | **/** | **Konseli mengalami sakit kepala ketika terlalu banyak pikiran.**  **Konseli juga mengalami sakit kepala ketika ia berikan waktu untuk mengambil**  **keputusan/diperhadapkan pada pilihan (apakah mau pergi berlibur ke rumah nenek/tidak).**  **Konseli mengalami insomnia karena terlalu kepikiran terhadap pilihan yang dihadapi/keputusan yang harus diambil.** |
| **Aspek Mental:**  **a- Emosi**  **(mudah menangis)** | S |  |  | **Konseli mudah menangis ketika mendapat teguran, bentakan, amarah dari nenek, ibu, maupun kakeknya. Konseli juga akan sangat mudah** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  |  | **«uiuuiuii i min m | ||**  **disalahkan.**  **Konseli akan mudah menangis ketika terjadi konflik/pertengkaran dalam rumah.**  **Konseli ikut menangis ketika melihat ibu bahkan neneknya menangis.** |
|  | **Vbaflhagia/tenang)**  **(Veecemasan: mudah paanik tidak tenang, talkut gemetar, keeringat,gelisah)**  **1**  **Seensitif (mudah marah, keesal, kecewa)**  **Sulit tidur** |  |  | **✓** | **Konseli terlihat bahagia dan tenang ketika kakek/pamannya tidak berada di rumah.**  **Konseli bahagia dan tenang ketika tidak ada konflik/pertengkaran.** |
| **✓** |  |  | **Konseli terlihat sangat cemas ketika melihat kakeknya, ada pertengkaran, dan ketika konseli melakukan kesalahan.** |
|  |  | **✓** | **Konseli terlihat mudah marah/sensitif ketika dibercandai oleh adiknya. Ketika diperintahkan oleh neneknya untuk mengerjakan pekerjaan tertentu (ambil sayur babi dan kerja makanan babi). Konseli juga mudah kesal ketika melihat teman-teman sebayanya atau yang lebih mudah darinya terlihat** lebay **menurutnya. Konseli kecewa ketika ada ingkar janji** |
| **✓** |  |  | **Konseli terlihat sering mengalami** insomnia **waktu tidurnya sekitar pukul 23 ke-atas.** |
|  | **>Aspek Spiritualitas:** |  | | |  |
| **£a- Penguasaan Diri** |  |  | **✓** | **Dalam hal pengusaan diri, konseli terlihat mampu untuk menguasai diri ketika ia sedang marah, akan tetapi tidak mampu menguasai dirinya ketika bersedih (manangis), konseli** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | **dirinya untuk mengomel ketika ia merasa tidak bersalah tetapi seakan- akan disalahkan.**  **Konseli juga kurang mampu menguasai dirinya dalam hal bermain gadget.** |
|  | **b. Kelemahlembutan** | **✓** |  |  | **Konseli terlihat sangat penyayang (sayang kepada ibu, adik, dan neneknya), Respek (konseli sangat peka,cepat memahami apa yang sebenarnya diinginkan oleh orang yang ada disekitamya), konseli juga terlihat perhatian kepada ibu, adik dan nenek.** |
|  | **d. Kebaikan** | **✓** |  |  | **Konseli memiliki sikap yang baik terhadap semua teman-temannya, sahabatnya, adik, guru (sekolah dan sekolah minggu) dan orang-orang di sekitar lingkungannya. Kebaikan itu terlihat dari bagaimana ia bertutur kata, bersikap.** |
|  | **e. Rutinitas Keagamaan (Ke**  **Gereja/beribadah/perseku**  **tuan)** | **✓** |  |  | **Konseli terlihat sangat aktif dan antusias mengikuti kegiatan/rutinitas keagamaan (ke Gereja/beribadah, persekutuan, dan lomba-lomba.** |
|  | **f. Pengenalan akan Tuhan**  **(baca Alkitab, berdoa, relasi dengan Tuhan dan orang lain).** |  |  | **/** | **Konseli tidak pernah terlihat membaca Alkitab/berdoa di rumah selain ketika ada kegiatan beribadah.** |
|  | **g. Merasa marah pada Tuhan/Kecewa** |  |  | **✓** | **Konseli kecewa kepada Tuhan ketika terjadi pertengkaran hebat dalam keluarga.** |
| **j**  **i** | |  |  | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | | | |
| **t** | **Aspek Sosial:**   1. **relasi dengan orang tua (ibu)** 2. **Relasi dengan (ayah)** 3. **Relasi dengan teman sebaya** 4. **Relasi dengan adik** 5. **Relasi dengan Masyarakat** 6. **Relasi dengan paman dan tante** 7. **Relasi dengan kakek** | **✓** |  |  | **Konseli terlihat memiliki hubungan yang baik dengan ibunya.** |
|  |  | **✓** | **Konseli memiliki hubungan yang tidak baik dengan ayahnya (kurang komunikasi dan figur seorang ayah) konseli menganggap ayahnya jahat.** |
| **✓** |  |  | **Relasi konseli dengan teman sebaya cukup baik dapat terlihat dari bagaimana konseli bersama teman- temannya antusias mengikuti pertandingan yang diadakan dalam desa, sekolah, dan gereja. Selain itu, relasinya juga terlihat baik dari bagaimana konseli sering menyempatkan waktu bermain dengan teman sebayanya.** |
| **✓** |  |  | **Konseli dengan adiknya memiliki hubungan yang baik meskipun terkadang sering berkonflik hanya karena persoalan sepele.** |
| **✓** |  |  | **Konseli memiliki relasi dengan masyarakat sekitar cukup baik terlihat antusias ketika ada kegiatan-kegiatan dalam masyarakat.** |
| **✓** |  |  | **Hubungan konseli dengan kedua paman dan tantenya cukup baik kecuali dengan salah satu pamannya. Dimana konseli cukup liar dengan pamannya karena sering diperintah- perintah, dimarahi dan dibicarai dengan intonasi suara yang tinggi.** |
|  |  | **✓** | **Terlihat konseli menghindari kakeknya ketika disuruh/diperintahkan untuk membantu kakeknya mengerjakan** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** |  |  |  |  | **pekerjaan tertentu (rakit kayu, ke hutan, mencari uban)** |
|  | **h. Menarik diri/megurung diri** |  |  | **✓** | **Konseli mengurung diri ketika ada konflik/pertengkaran dan ketika konseli melakukan kesalahan.** |

B. Hasil Observasi (Anecdotal Record)

1. Aspek Spiritualitas
2. Pengampunan

Konseli berkata mudah memaafkan ketika ada kesalahpahaman antara dia dengan gurunya, adiknya, ibu, dan neneknya. Konseli juga pernah berkata bahwa ia tidak pernah dendam bahkan benci kepada ayahnya atau kakeknya yang sering menyakitinya.

1. Aspek fisik
2. Jantung berdebar-debar

Konseli berkata jantungnya berdebar-debar ketika dimarahi dan ketika dalam keluarga bertengkar.

A. Pedoman wawancara

Tujuan : agar dapat menemukan informasi yang lebih relevan tentang perilaku kecemasan yang dialami oleh remaja sebagai subyek.

1. Tahap membangun hubungan kepercayaan (Rapport)
2. Perkenalan
3. Menjelaskan maksud dan tujuan serta etika daJam proses konseling pastoral
4. Menjelaskan akan adanya proses mencatat/merekam selama proses perjumpaan konseling pastoral
5. Menyepakati kontrak pertemuan
6. Menerapkan deep breathing (dikondisikan)
7. Tahap mengumpulkan data (anamnesa)
8. Mempertanyakan riwayat hidup:
9. Tingkat pendidikan
10. Keterampilan/bakat
11. Prestasi
12. Hobi
13. Cita-cita
14. Rutinitas sehari-hari
15. Kondisi kesehatan
16. Perasaan yang sedang dialami
17. Relasi dengan orang tua/keluarga
18. Perasaan dibawah pola asuh orang tua tunggal (single mother) dan campur tangan kakek/nenek bahkan paman.
19. Relasi dengan teman sebaya
20. Momen/kejadian yang sangat dirindukan
21. Momen/kejadian yang menakutkan bahkan menyakitkan
22. Respon ketika ada pertengkaran/konflik
23. Respon ketika dimarahi
24. Perlakuan dari orang tua bahkan keluarga dalam rumah yang menyakitkan
25. Perlakuan dari orang tua bahkan keluarga dalam rumah yang sangat diharapkan
26. Bentuk kekerasan yang pernah dialami (verbal, non-verbal, internal dan eksternal)
27. Seberapa sering kekerasan dialami oleh subyek dari orang tua
28. Seberapa sering kekerasan dialami oleh subyek dari keluarga lainnya (kakek, nenek, dan paman)
29. Masalah atau latar belakang mengapa orang tua marah
30. Sosok/figur yang ditakuti
31. Sosok/figur yang dibenci
32. Perasaan ketika selesai mengalami kekerasan fisik maupun non fisik
33. Harapan subyek
34. Tahap menyimpulkan sumber masalah (diagnosa)
35. Menegaskan kembali perasaan yang dirasakan setelah tahap anamnesa selesai
36. Menyimpulkan sumber masalah yang sebenarnya dengan melihat aspek fisik, mental, sosial dan spiritual bahkan kebutuhan yang dibutuhkan subyek.
37. Tahap membuat rencana tindakan (treatment planning)
38. Menjelaskan kepada subyek tindakan (treatment) yang akan dilakukan
39. Menyepakati Kapan dan dimana treatment akan dilakukan
40. Menyepakati setiap pertemuan akan treatmentnya akan dilakukan berapa lama
41. Menjelaskan pendekatan/teknik yang akan dilakukan
42. Tahap mengkaji ulang dan evaluasi

a. Meminta pendapat subyek untuk mengemukakan pendapatnya tentang konseling pastoral yang telah dilakukan dengan pendekatan dan teknik, manfaat, saran bahkan kekurangannya.

1. Tahap memutuskan hubungan-Terminasi (terminasi)

a. Apabila masalah yang dialami subyek kompleks maka akan tetap dilakukan terminasi dan akan memberikan rujukan kepada yang lebih professional untuk melanjutkan konseling yang akan dilakukan.

1. Apabilah masalah yang dialami subyek berakhir dengan adanya perubahan yang lebih baik pada subyek maka peneliti selaku pendamping akan memutuskan hubungan (termimsi).

B. Daftar Pertanyaan wawancara

Tujuan : agar dapat menemukan informasi yang lebih relevan tentang perilaku kecemasan yang dialami oleh remaja sebagai subyek.

1. Tahap membangun hubungan kepercayaan (Rapport)
2. Perkenalan : identitas konseli
3. Menjelaskan maksud dan tujuan serta etika dalam proses konseling pastoral
4. Menjelaskan akan adanya proses mencatat/merekam selama proses perjumpaan konseling pastoral
5. Menyepakati kontrak pertemuan
6. Menerapkan deep breathing (dikondisikan)
7. Tahap mengumpulkan data (anamnesa)
8. Mempertanyakan riwayat hidup:
9. Tingkat pendidikan: sudah kelas berapa?
10. Keterampilan/bakat: apa kelebihan/minat/bakat di bidang akademik/non akademik?
11. Prestasi: apakah pernah mendapatkan apresiasi/prestasi?
12. Hobi: apa hobinya?
13. Cita-dta: apa cita-dtanya?
14. Rutinitas sehari-harinya apa?
15. Kondisi kesehatan:
16. Bagaimana kondisi kesehatannya akhir-akhir ini? Ada tidak penyakit yang sering kambuh/kumat?
17. Perasaan yang sedang dialami:
18. Bisa ceritakan bagaimana perasaanmu sekarang?
19. Relasi dengan orang tua/keluarga:
20. Bisa ceritakan bagaimana hubungan kamu dengan orang tua?
21. Bagaimana hubunganmu dengan adikmu?
22. Bagaiamana hubunganmu dengan paman dan tantemu yang tinggal serumah denganmu?
23. Hubungan dengan keluarga lainnya?
24. Bagaimana hubunganmu dengan kakek dan nenek?
25. Perasaan dibawah pola asuh orang tua tunggal (single mother) dan campur tangan kakek/nenek bahkan paman:
26. Bagaimana perasaanmu diasuh oleh orang tua tunggal (single mother)?
27. Ceritakan bagaimana perasaanmu dibawah pengasuhan kakek dan nenek bahkan paman?
28. Relasi dengan teman sebaya:
29. Bisa ceritakan sedikit tentang kriteria teman yang baik menurutmu?
30. Ceritakan bagaimana hubunganmu dengan teman sebayamu?
31. Lebih senang berteman dengan yang sebaya atau yang lebih dewasa atau yang lebih muda dari kamu? Alasannya?
32. Momen/kejadian yang sangat dirindukan
33. Momen/kejadian yang menakutkan bahkan menyakitkan
34. Respon ketika ada pertengkaran/konflik
35. Respon ketika dimarahi
36. Perlakuan dari orang tua bahkan keluarga dalam rumah yang menyakitkan
37. Perlakuan dari orang tua bahkan keluarga dalam rumah yang sangat diharapkan
38. Bentuk kekerasan yang pernah dialami (verbal, non-verbal, internal dan

eksternal)

1. Seberapa sering kekerasan dialami oleh subyek dari orang tua
2. Seberapa sering kekerasan dialami oleh subyek dari keluarga lainnya (kakek, nenek, dan paman)
3. Masalah atau latar belakang mengapa orang tua marah
4. Sosok/figur yang ditakuti
5. Sosok/figur yang dibenci
6. Perasaan ketika selesai mengalami kekerasan fisik maupun non fisik
7. Harapan subyek

Tahap menyimpulkan sumber masalah (diagnosa)

a. Menegaskan kembali perasaan yang dirasakan setelah tahap anamnesa

selesai

b. Menyimpulkan sumber masalah yang sebenarnya dengan melihat aspek fisik, mental, sosial dan spiritual bahkan kebutuhan yang dibutuhkan subyek.

1. Tahap membuat rencana tindakan (treatment planning)
2. Menjelaskan kepada subyek tindakan (treatment) yang akan dilakukan
3. Menyepakati Kapan dan dimana treatment akan dilakukan
4. Menyepakati setiap pertemuan akan treatmentnya akan dilakukan berapa lama
5. Menjelaskan pendekatan/teknik yang akan dilakukan
6. Tahap mengkaji ulang dan evaluasi

a. Meminta pendapat subyek untuk mengemukakan pendapatnya tentang konseling pastoral dengan pendekatan mindfulness yang telah dilakukan, manfaat, saran bahkan kekurangannya.

1. Tahap memutuskan hubungan-Terminasi (terminasi)
2. Apabila masalah yang dialami subyek kompleks maka akan tetap dilakukan terminasi dan akan memberikan rujukan kepada yang lebih professional untuk melanjutkan konseling yang akan dilakukan.
3. Apabilah masalah yang dialami subyek berakhir dengan adanya perubahan yang lebih baik pada subyek maka peneliti selaku pendamping akan memutuskan hubungan (terminasi).

flS«li/Sel

Pertemuan I: Senin, 11 April 2022 (Pukul 17.00-17.45)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **^ Alur Percakapan** | **Keterangan** | |
| (ietrsenyum bertemu dengan konseli) **halo bos, bagaimana kabar? (ces)** |  | |
| {temenyum, malu-malu) **baik-baik ji** (balas ces). |  | |
| **diingin Toraja Ie? Enak kopi ini.** |  | |
| **iy<r° ah dingin sekali ki (**mengigil dan terlihat kurang bersemangat) |  | |
| **wcoke, pergi ka bikin kopi dulu, (di** dapur sambil sesekali melihat konseli terkadang berrkhnyalan/tatapanya kosong).  **Beeberapa menit kemudian.** |  | |
| **inki kopimu bosku. Sakit ka kepalamu naik mobil? (**tersenyum) |  | |
| **ticdak ji iya pa kayak capek ji ka (**menarik badan+melakukan peregangan) |  | |
| **nuinum mi dulu kopimu mumpung masih panas, baru pergi cuci muka atau miandi ka.** | **\*** | |
| **iyco** |  | |
| **Seel, siapa lagi nama lengkapmu?** |  | |
| **naama lengkapku M. A (s**amaran) |  | |
| - **keelas berapa mi sekarang?** |  | |
| **keelas VIH SMP** (sesekali membunyikan jari-jari tangannya) |  | |
| **beerarti umur berapa sekarang itu?** |  | |
| **ebhh 14 tahun mi sekarang** |  | |
| **obhh ku kira baru 12 tahun Sel** (tertawa) |  | |
| (ikkut tertawa) **na kelahiran 2008 ka.** |  | |
| **iyyo le. Eh Sel, inikan mau ka menyusun skripsi na setiap menyusun skripsi yang paaling penting itu adalah penelitiannya. Nah, kebetulan penelitianku membahas teentang kecemasan yang dialami remaja yang seumuran Sel.** |  |  |
| (aantusias menyimak dan mendengarkan) |  | **-** |
| **n.iah.. yang menjadi subyek ku itu Sel (**melihat konseli/Sel) **Sel, mau tidak jadi suubyek ku?** |  | **•-** |
| **bnisa-bisa (**terlihat tidak ada sama sekali wajah ragu/penolakan). | Rapport \_ | |
| **wvah, kurre sumanga sekali Sel. Jadi, ku jelaskan dulu semuanya le, maksud dan tvujuan serta etika dalam proses konseling pastoral.** |  |  |
| (rmengangguk sambil tersenyum) |  |  |
| (ssambil menjelaskan maksud, tujuan dan etika dalam proses konseling pastoral**). Jadi, Sel sselama saya melakukan wawancara akan ada proses pencatatan dan rekaman ■ s’jupaya ada bukti bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan melakukan** | J |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **'wWancara langsung dengan subyekku. Tidak apa-apa ji to kalau saya rekam yx^hbicaraan ta?** |  |  |
| **/Xv^'dak apa-apa ji dia. (**tersenyum) |  | Rapport |
| **^ke baik. Jadi, kita sepakati dulu waktu untuk melanjutkan tahap berikutnya ^s^Kapan kira-kira Sel siap? Sekarang ka? Besok ka? Atau kapan ka?** |  |  |
| s^trpikir sejenak) **hmm bisa sekarang juga, lanjutkan saja sampai selesai** (tertawa). |  |  |
| **Pertemuan Ke II: Sabtu 16 April 2022 (Pukul 11.30-13.10)** | | |
| **Sel, sesuai kesepakatanta tempo hari berarti kita lanjutkan konseling ta le hari**  **irt\*i.** | V | |
| **(**mengambil posisi yang baik dan nyaman) |  | |
| **l^cdi, Sel kira-kira adakah tidak keterampilan/bakat/minat-lah yang paling kau f^wka entah kah itu mata pelajaran/keterampilan/kerajinan lainnya?** | **^** :: | |
| **fr^nm, (**sambil berpikir) **sebenarnya tidak ada, tapi kalau di sekolah kan biasakan diisuruh buat kerajinan dari sandal jepit yang diputus talinya kemudian diganti deengan tali Kur, na kusuka itu asalkan yang teman kelompokku juga mau ji keija L** |  |  |
| **ohh jadi, tergantung teman le kalau rajin mereka rajin juga Sel?** |  |  |
| **iy/o (**tersenyum) **tapi kalau mata pelajaran yang paling ku suka itu eh Prakarya y«ang bikin seni-seni kerajinan.** |  |  |
| **'wits mantap kela. Jadi pernah dapat prestasi/apresiasi le?** |  |  |
| **kialau di sekolah tidak, paling nilai bangji.** |  |  |
| **taapi kalau di gereja bagaimana sering ji juara?** |  |  |
| **o5>h kalau itu sering, kalau ikut CCA, Menyanyi, pokoknya lomba-lomba di gereja. B3iasa ji ka itu dapat juara.** | **Anamnesa** | |
| **rmantap tongan kela (**mengacungkan jempol). **Terus apa kira-kira hobimu ini?** | —L **,** | |
| **kcalau hobi ituji main bola, bulu tangkis.** |  |  |
| **t«erus kalau cita-citamu apa?** |  |  |
| **hhmm (**sambil berpikir) **belum tahu mi itu mau jadi apa, tidak ada bangpi kepikiran iitu, tidak kayak orang lain adami yang mau jadi tentara, polisi, pilot.** |  |  |
| **jejadi betul-betul tidak ada bayangan akan cita-dtanya mau jadi apa di'? nah, kalau ddi rumah itu apa-apa bang kegiatan sehari-harimu/rutinitaslah gitu?** |  |  |
| **eeh, paling itu kalau pagi bangun makan, mandi, pergi sekolah. Pulang itu jam 009.30 sampai di rumah istirahat, main hp.** |  |  |
| **tberapa lama biasa main hp itu?** |  |  |
| **tbiasa kalau umpanya mulai jam 10 bisa sampai jam 11 (**sambil tertawa) |  |  |
| **tterus, setelah itu apalagi?** | J. | |
| **jikalau sore-sore itu biasa bantu mama, cuci piring, menyapu dalam rumah, habis** | **y** | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| "J ~"J \J v o **O** | **-4** |  |
| **W)ke, terus kalau boleh tahu bagaimana kondisi kesehatanmu akhir-akhir ini )«$ing-pusing ka, apakah? Adakah penyakitmu yang sering kambuh/kumat?** |  |  |
| **Ijuin tidak adaji, baik-baik ji semua.** |  |  |
| **Wi, kalau perasaanmu sekarang itu bagaimana? Apalagi kalau di rumah seperti ^asaanmu?** |  |  |
| **Mau di rumah itu, biasa senang biasa kayak apa kayak tidak senang begitu krrtowa** tergelitik). |  |  |
| tambil tertawa). **Kalau lagi senang itu biasanya karena lagi bagaimana dan kalau beriak senang itu karena apa?** |  | ■> |
| **iaalau senang itu kalau nek Potte (kakek)di rumah lagi tenang-tenang tidak ■nuarah-marah begitu juga nek Jele' (nenek) tidak marah-marah.** |  |  |
| 0**H**1 **jadi perasaanmu tidak tenang /senang kalau mereka berdua lagi tidak tenang/marah-marah le?** |  |  |
| **iyya. Kalau senangnya itu kalau nek potte sama nek jele' itu kayak senang begitu, tenang tidak marah-marah.** |  | V :: |
| **olh. Oke-oke. Jadi, perasaan tenang atau tidak tergantung pada bagaimana orang dli rumah le? Terus bisa ceritakan sedikit bagaimana hubungannya Sel sama orang tua (ayah-ibu)? Kan bapak sama mama sudah lama pisahkan.** |  | **V Anamnesa** |
| **i)ya. Kalau ke mama baik-baik ji tidak adaji masalah. Kalau ke bapak itu sekarang koyak mana le kayak sudah tidak ada rasa kayak anak sama bapak kalau lihat bapak ohw itu bapakku, tidak ada itu perasaan begitu kayak tidak ada sekali mi perasaan antara seorang anak ke bapaknya, hilang mi begitu, kalau mau dibilang mau ka telpon bapakku itu tidak adami. (**tertunduk**,** perasaan tidak jelas) |  |  |
| **Nunm, kayak mati rasa gitu ya? Kira-kira menurut Sel, siapa yang menjauh ini? Sel ^Jau bapak yang menjauh?** |  |  |
| **^alau menurutku saya, bapak yang menjauh (**mata merah berkaca-kaca). |  |  |
| **M, hubungan dengan mama bagus, hubungan dengan bapak tidak bagus. Tidak jasakah mu telpon itu bapak atau tidak ada sekali ka kerinduanmu sama bapak?** |  |  |
| **M tidak ada sekalimi, tidak ada sekali. (**memalingkan wajahnya sambil geleng-geleng ^pala) |  |  |
| **IjMn, oke baik. Nah, kalau ke adikmu bagaimana hubungannya Sel?** |  |  |
| **^ ji, aman.** |  |  |
| **oke-oke. Tapi kalau hubungannya Sel dengan kakek-nenek bagaimana?** | 4 | |
| **^Jau ke kakek kayak bagaimana le itu kalau tenang-tenang ji ko aman ji itu tapi** | y | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **j Htalau tidak tenang lagi, marah-marah lagi itu yang tidak bagus ku rasa. Na kalau I ssama nenek tergantung situasinya juga, biasa kalau ma'nemu-nemu (marah) lagi J iitu bikin jengkel juga. Tidak ada bang apa-apa terjadi marah-marah punala bang.** | A |  |
| **jjadi, kakek-nenek ini pemarah ya, baru tidak jelas bang apa penyebabnya? Nah, tterus bagaimana dengan keluarga yang lain, om, tante dan kakek-nenek yang ada cdi sekitar rumah (tetangga)?** |  |  |
| **tbaik ji dia semua, kalau sama om paling sama om Karjo (om kandung) karena Hcalau ada itu om datang tidak tenang ku rasa karena suka juga marah-marah, fcbanyak perintahnya, belum pi satu pekerjaan ta selesai na suruh ki lagi. Beda cdengan om Jon (om kandung) kalau ada ku lihat keija ku kesana pasti na ajari ki cdia, na tuntunki, marah ji juga tapi jelas dia marahnya jadi tenang ja saya kalau £ada om Jon, kalau tanta Opi oh senang ka itu, tenang sekali ka juga ka baik tidak irempong tenang juga orangnya. Selebihnya itu aman ja saya.** |  |  |
| **'witss, mantap-mantap. Nah sekarang, Sel kan sudah lama dibawa pola asuh •orang tua tunggal artinya hanya mama saja yang asuh selama ini sejak usia 6 • tahun hingga sekarang usia 14 tahun, kira-kira bagaimana perasaannya Sel itu?** |  |  |
| **i (**goyang-goyangkan telapak tangan sambil ditepuk-tepukan) **hmm, begitumi mau diapa • kalau tidak ada bapak. Biasa terpikir bo wei itu orang lain enaknya dia ada bapaknya yang temani.** |  | L\_ |
| **i hmm, tapi tidak ada perasaan sedih begitu tidak ada bapak?** |  | / |
| **tidak ji dia, kayak senangji. Kalau mama tidak ada atau kalau pergi-pergi itu mama biasa kepikiran, apa le kangen ka lagi sama mama ini bah, sebentar saja mama pergi itu kangen mika lagi.** |  | r |
| **hmm oke-oke, tapi masa iya Sel tidak pernah ada rasa rindu begitu ke bapak kan tadi Sel bilang tidak kayak orang enak dia ada bapaknya.** |  |  |
| **biasa ja berpikir juga begitu** (langsung terdiam) |  |  |
| **perhatian atau perlakuan apa yang sangat murindukan dari bapak?** |  |  |
| {tertunduk) **itu apa dididik mau sekali kayak diapa kayak diajari kayak dinasehati begitu kayak jangan lakukan hal yang tidak baik.** |  |  |
| **hmm, jadi kayak mau sekali diajari, dididik dan dinasehati sama bapak ya? Kan beda kalau bapak ta langsung yang dididik dengan om apalagi kakek ta.** |  |  |
| {tertawa dan senyum-senyum) **iya beda.** |  |  |
| **nah sekarang Sel, bisa ceritakan ka sedikit bagaimana perasaanmu dibawa pola asuh orang tua tunggal ditambah lagi ada kakek-nenek sama om di rumah. Tidak kacau ji ka mu rasa itu?** |  |  |
| **biasa itu tidak ku suka kalau kan adami yang sudah tanya ki jangan begini-begitu eh ditanya lagi kan sudah mengerti mi ki itu oh jangan begitu jangan begini. Jadi** | J |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **• oukuplah satu orang saja yang kasih tahu tapi ternyata dua orang, tiga orang jyang kasih tahu, ikut campur semua.** |  | |
| **jqadi kacau mu rasa? (**tertawa**)** | **\** |  |
| **• (i;**ikut tertawa) **iyo.** |  |  |
| **imah, selanjutnya Sel untuk teman sebaya ni. Kira-kira ada tidak kriteria teman yf'ang baik menurut Sel itu seperti apa?** |  |  |
| **hrunm kalau menurut saya itu yang sopan, tidak kajili-jili (pecicilan), tidak suka boicara kotor, tidak asal bicara.** |  |  |
| **a ada tidak teman akrabnya Sel?** |  |  |
| **j aada** |  |  |
| **h i t,:erus bagaimana hubunganmu dengan teman-teman sebayamu?** |  |  |
| **boaikji.** |  |  |
| **j Soel sendiri lebih senang berteman dengan yang sebaya, atau lebih dewasa atau ; leebih muda dari Sel?** |  |  |
| **i yvang sebaya lah karena kalau lebih dewasa kayak kurang pantas begitu ditemani kxalau sebaya enak ji, nyambung, kalau lebih muda (**sambil tertawa) **kayak lain-lain ! boegitu.** |  |  |
| **-! woke baik. Nah Sel, bisa ceritakan sedikit kira-kira momen/kejadian apa yang i paling Sel rindukan/inginkan?** |  | L\_ |
| **! (**ttertunduk**,** mata merah berkaca-kaca**) kalau saya maunya semua keluarga di rumah j berkumpul-kumpul begitu (**sambil menelunjuk dengan jari ke lantai membuat g’ambar lingkaran) **cerita-cerita terus tidak marah-marah tidak bertengkar.** |  | f **Anamne** |
| **i jsadi moment yang paling Sel rindukan itu, keluarga kumpul bersama, cerita- 1 crerita. Terus, ceritakan lagi kira-kira ada tidak moment/kejadian yang menurut j Soel itu adalah sesuatu yang sangat menyakitkan dan menakutkan bagi Sel?** |  |  |
| **ittu waktu di kejar Nyong (om Jon) pakek Parang apalagi bukan 1 atau 2 kali kxejadian seperti itu, terus waktu kakek pukul kepalaku (sambil** mengepalkan tangan kumannya) **baru itu kalau marah lagi kakek keluarkan kata-kata kasar ke nenek, Wyong, ke mama juga.** |  |  |
| **htmm, jadi kejadian yang menurut Sel itu menyakitkan itu ketika Sel melihat siecara langsung kakek buru parang om Jon, kakek marah/k asar ke nenek dank e rmama ya?** |  |  |
| (‘.mengangguk dan tertunduk) **iya, sedih.** |  |  |
| **Soel, biasanya kalau ada pertengkaran/konflik begitu dalam rumah bagaimana rresponnya Sel atau apa yang Sel rasakan?** |  |  |
| **ittu mengurung di kamar atau keluar ka ke teras duduk, gemetar itu kakiku, trakut, biasa keringat sendiri ka, biasa menangis keluar sendiri air mata.** | J |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **temis apalagi yang biasa Sel lakukan ketika bertengkar orang di rumah?** | **'N** | |
| **keeluar ke Pastori baru itu pulang masuk ke kamar mengurung diri di dalam.** |  | |
| **w.?aktu ke Pastori Sel bikin apa aja di sana? Cerita apa yang terjadi di rumah atau appa gitu?** |  |  |
| **ahh Cuma cerita-cerita saja sama teman-teman, besok mau bikin apa atau buat- bvuat rencana saja.** |  |  |
| **ksalau orang bertengkar begitu sakit tidak?** |  |  |
| (sambil tertsenyum dan) **sakit hati.** |  |  |
| **d«lendam gak?** |  |  |
| **tiiidak adaji rasa dendam, ituji sakit hati.** |  |  |
| **teerus kalau yang tadi kan kejadian yang Sel lihat, sekarang kejadian kalau Sel yrang dimarahi/dibentak langsung itu reaksi/responya Sel seperti apa?** |  |  |
| **ittu pasti menangis, takut, mengurung di kamar, diam, keringatan.** |  |  |
| **jaadi Sel kalau lihat kakek marah itu pasti Sel takuti sekali begitu?** |  |  |
| **i>ya takut, cemas jangan sampai dia marah lagi.** |  |  |
| **hiurtm, mamamu juga kan suka marah dan suka main tangan begitu, suka takut juiga gak Sel kalau mama marah?** |  |  |
| **iyya biasa cemas, takut.** | **X** | |
| **taapi menurut Sel sendiri ada atau siapa sih sosok yang Sel takuti gitu?** | **V. Anamnesa** | |
| **ittu kakek sama om Karjo terancam sekali kalau ku lihat i, tidak tenang hidup.** |  | |
| **nrtah biasanya Sel perlakuan apa yang paling menyakitkan yang orang tua lakukan kkeSel?** |  |  |
| **ittu biasa dimarahi karena tidak kerja di rumah sama pernah dipukul pakek fcbambu, dicubit.** |  |  |
| **sselain itu, menurut Sel menyakitkan tidak orang tua yang berpisah?** |  |  |
| **nnenyakitkan** (tertunduk dan memalingkan wajah). |  |  |
| **iiiya sih itu sangat berat dan menyakitkan. Selain dari orang tua perlakuan apa lagi >yang membuat Sel sangat tersakiti?** |  |  |
| 1**1itu waktu kakek pukul bagian kepalaku terus dibentak-bentak.** |  |  |
| **Hhmm, nah selain dapat kekerasan fisik, pernah juga tidak dapat kekerasan secara 'verbal maksudnya dikata-katai begitu?** |  |  |
| **((**berpikir**) tidak pernah ji seingatku.** |  |  |
| **i menurut Sel, kira-kira apa sih yang melatarbelakangi mereka atau orang di i rumah sering bertengkar?** |  |  |
| **Ibiasanya itu karena keluarga dari nenek. Nek Potte (kakek) tidak pernah suka s sama keluarganya nenek. Menurut saya itu karena sering ku dengar.** | J |  |
| **1 hmm, jadi sebenarnya Sel sering cemas itu karena selalu ada pertengkaran dalam** |  | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ruiimah, Sel rindu dalam rumah itu damai tidak ada marah-marah, wajah-wajah . remang semua. Begitu ya?** |  |  |
| **iyra begitu mau ku saya.** |  |  |
| **ca jpek tidak dengan kondisi seperti itu?** |  |  |
| **kaadang capek juga eh tidak jelas. (**tertunduk) **capek.** |  |  |
| **taipi, dengan kondisi seperti itu tidak menjadi penghambat bahkan tidak miembatasimu ji pergi Gereja dan Sekolah ya?** |  | **^^Anamnesa** |
| **ticdak ji, rajin ji ka pergi Sekolah rajin pergi Gereja.** |  |  |
| **ticdak pernah ji ada yang bully? Atau tidak adaji masalah di Sekolah?** |  |  |
| **ticdak ada ji yang pernah bully-bully ka, aman ji semua.** |  |  |
| **Seel, kira-kira apa kerinduannya Sel untuk mama?** |  |  |
| **nvtau sekali mi ka selesai sekolah terus kerja, mau ka bahagiakan mama.** |  | |
| **rniantap-mantap. Oke Sel, mungkin kita akhiri dulu pertemuan hari ini le, nanti \_ kiita lanjutkan lagi tahap berikutnya.** |  | |
| **o Ih oke.** |  | |

Pertemuan Ke III: Kamis, 20 April 2022 **(Pukul 10.00-10.20)**

|  |  |
| --- | --- |
| **seel, suka berkhayal tidak? Atau memikirkan sesuatu yang menurut Sel itu sangat rrwenyenarvgkan sekali misalnya, pantai, pegunungan, atau tempat apapun itu. Jilka Ya, adakah tempat yang pengen sekali Sel datangi/kunjungi di mana di teempat itu Sel merasa sangat tenang santai, damai dan sejuk?** |  |
| **C**tiersenyum) **ada sebenarnya.** |  |
| **obh (**sambil mengangguk) **jadi sebenarnya ada ya? Nah, kira-kira apa yang rmenurutmu pengen sekali kamu datangi?** |  |
| **itru pegunungan yang hijau-hijau (**kedua telapak tangan dilipat dan berada ditengah- 1 tengah selangkangan paha postur tubuh membungkuk) |  |
| **frwnm, jadi Sel lebih suka pegunungan? Nah, pegunungan itu kan bermacam- rmacam juga, mana yang paling Sel suka? Pegunungan yang berbatu-batu, p«egunungan yang banyak pohon-pohonnya atau pegunungan yang hanya ada numput-rumputnya saja kayak di Ollon?** |  |
| (tiersenyum sambil menyandarkan tubuhnya ke sofa) **lebih kusuka yang pegunungan b^anyak pohon-pohonnya yang hijau-hijau.** |  |
| **wvow, mantap-mantap** (mangacungkan jempol). **Nah, Sel sekarang coba ambil posisi dluduk yang paling nyaman, santai. Terus, biar lebih rileks dan enak ini p\*erasaanta, kita tarik napas dulu ya. Jadi, caranya itu kita hirup udara lewat tiddung selama 4 detik kemudian tahan 2 detik terus hembuskan napasnya rmelalui hidung selama 6 detik. Kita lakukan selama 3 kali ya. Bisa ya?** |  |
| nnengangguk) **bisa-bisa (**sambil kembali mengambil posisi yang baik). |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| **Jilita coba ya. (**menerapkan teknik deep breathing).. **Jadi, Sel bisa juga pejamkan tnaa tanya.**  **Beberapa ivaktu kemudian** |  |
| **selanjutnya Sel kita akan berkhayal, khayalkan sesuatu yang tadi Sel bilang peengen sekali ke sana dan melihat langsung itu pemandangan. Tapi caranya Sel haarus tutup mata dan posisi yang ternyaman. Bisa?** |  |
| **biiisa. (**kembali mengambil posisi yang baik**)** |  |
| **seekarang Sel tutup matanya dan ikuti setiap apa yang ku sampaikan nah, ikuti daalam pikiranmu. Kita mulai nah.** | **'** |
| **(**mulai memejamkan mata dan sandar ke sofa) |  |
| **Seel sekarang membayangkan sedang berwisata ke pegunungan idamannya, di saana kamu melihat banyak sekali pegunungan-pegunungan yang memiliki peepohonan-pepohanan yang daunnya hijau-hijau. Sel silahkan ceritakan kepada saaya apa-apa saja yang kamu lakukan dan kamu lihat di pegunungan itu.**  **(IMemberikan waktu sejenak kepada konseli untuk memvisualisasikan keehadirannya di pegunungan yang dimaksudkan)** |  |
| {ssejenak terdiam) **di sana saya duduk-duduk sambil lihat-lihat pemandangan, ada paohon, air terjun, suara burung, suara air terjunnya deras, airnya hangat-hangat diingin, ada angin sepoi-sepoi, pohonnya ada yang besar ada yang kedi.** |  |
| **. dli sana Sel lagi bikin apa?** |  |
| **laagi keliling-keliling.** |  |
| **ooke, sekarang Sel kembali ke saya dan buka matanya.** |  |
| **(**(membuka matanya dan tersenyum) |  |
| **fcoagaimana Sel? Tadi benar-benar berada di pegunungan yang kamu maksud? Dan bagaimana perasaannya selama di sana?** |  |
| **SSenang, santai** (sambil mengayunkan kaki dan tersenyum). |  |
| **cnke baik, tapi Sel benar-benar merasakan barada di sana?** |  |
| **i;iya** (wajah meyakinkan) |  |
| **^ vwow (**sambil tersenyum). **Selanjutnya Sel, saya akan mencoba atau menyuruh kkamu untuk kembali menutup sama seperti yang tadi kamu lakukan dan tetap nnengikuti apa yang saya perintahkan atau yang katakana. Bisa ya?** |  |
| ((wajah antusias sembari mengambil posisi yang baik). **Bisa-bisa.** |  |
| **vwoke baik. Siap ya, tapi biar semakin rileks dan tenang kita tarik napas lagi ya sseperti yang sudah beberapa kali kita lakukan dan latihkan.** |  |
| **C**(dalam posisi siap)  **(menerapkan teknik deep breathing bersama konseli)** |  |
| **coke baik Sel. Sekarang kamu tutup matanya dan mulai bayangkan satu peristiwa** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **prang menurutmu peristiwa/kejadian itu sangat menyakitkan, sedih, cemas, traembuatmu kecewa, dan bahkan membuatmu ketakutan.**  (memberikan beberapa waktu untuk memvisualisasikannya) |  |
| (ssesekali mengerutkan kening, bahu sontak bergerak ke atas, gerak tubuh seperti kaget) |  |
| **ajpa yang terjadi di sana Sel? Apa yang kamu lakukan?** |  |
| (ttangan kiri menggenggam tangan kanan, seperti gaya memijat) |  |
| **bagaimana perasaanmu berada di sana Sel?** |  |
| (Hening berkerut sambil berkata) **takut, gemetar.** |  |
| **olke, sekarang Sel kembali bayangkan Pegunungan yang tadi Sel bayangkan.** (memberi waktu beberapa saat pada konseli). **Wow, apa yang Sel lihat di sana? B-Sagaimana perasaanmu kembali ke sana?** |  |
| **poemandangan** (raut wajah tenang dan menghela napas). **Enak ki di sana nyaman.** |  |
| **S\*el, coba katakan pada saya apa saja yang kamu lakukan di sana?** |  |
| **jaalan-jalan lihat pemandangan, lihat air terjun, duduk dekat air terjun.** |  |
| **b.iagaiaman airnya, apakah dingin?** |  |
| **fuangat.** |  |
| **bagaimana rasanya berada di sana Sel?** |  |
| **seenang, tenang, sejuk.** |  |
| 0**)ke di sana sejuk, kamu senang dan merasa tenang. Sel, demikianlah jika kamu stering membayangkan/memikirkan sesuatu yang menyenangkan maka kamu aikan merasa tenang, damai, tidak cemas dan takut. Tapi, jika kamu sering mnembayangkan/memikirkan sesuatu yang menyakitkan, mengecewakan bahkan rmembuatmu mengalami kecemasan maka kamu akan merasa cemas, takut. SSekarang kembali ke saya Sel.** |  |
| **(fl**perlahan membuka mata dan tersenyum) |  |
| (‘senyum dan berkata) **bagaimana perasaannya tadi ketika membayangkan peristiwa yang menyakitkan buat Sel?** |  |
| (iraut wajah datar) **cemas, takut (**sambil memijat-mijat ibu jarinya) |  |
| **ooke kamu cemas dan takut. Tapi tiba-tiba saya mengajak untuk kembali ke F°egununungan. Perasaannya bagaimana tu?** |  |
| **(i**tersenyum dan berkata) **senang tiba-tiba berubah.** |  |
| **0.**tersenyum) **berubah? Kan tadi dari suasana takut tiba-tiba ke Pegunungan kangsung berubah. Apanya yang berubah ini?** |  |
| **s suasana hatiku** |  |
| **wow (**wajah kagum) **keren. Jadi, Sel kalau tiba-tiba kamu melihat pertengkaran di rrumah apa yang akan kamu lakukan?** |  |
| ' 'mengambil posisi yang lebih santai dan sandar ke Sofa) **menghindar.** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **v)kce menghindar, selain itu apa lagi?** |  |
| **■\*hih itu tadi yang tarik napas** (sembari menghela napas). |  |
| **■ok<e** (sambil mengangguk) **jadi Sel bisa melakukan apa yang telah kita latihkan ^>e\*berapa waktu ini, mulai dari mengatur pernapasan dan mulai memikirkan hal- Biaal yang menyenangkan yang ya paling tidak bisa membuat Sel lebih rileks.** |  |
| ^saambil mengangguk) **iya.** |  |
| **-naah, selanjutnya Sel mungkin cukup dulu pertemuannya kita hari ini ya. Besok Ikilita lanjutkan lagi. Nanti saya kasih tahu waktunya nah.** |  |
| **-okh iyo** (raut wajah tenang). |  |

Pertemuan ke IV: Jumat, 22 April 2022 (Pukul 18.41-18.57)

|  |  |
| --- | --- |
| **eth Sel, kita lanjutkan pertemuan hari ini nah. Bisa?** |  |
| (stambil bermain gadget) **bisa** (dengan penuh antusias dan menyimpan gadgetnya) |  |
| **Seel, bagaimana perasaanmu hari ini?** |  |
| (tiertawa) **baik-baik ji.** |  |
| **syyukurlah. Sel, hari ini kita latihan lagi ya untuk pemapasan kayak yang kita laakukan kemarin-kemarin. Bisa?** |  |
| **biisa-bisa** (mengambil posisi yang baik) |  |
| **oike, jadi kemarin itu kita kan menghembusnya melalui mulut ya, jadi yang seebenamya itu dihembuskannya lewat hidung lagi. Jadi, tarik napas melalui hiidung dan hembuskan lewat hidung lagi. Bisa ya?** |  |
| **himm, iyo bisa. Lewat hidung semua?** |  |
| **ijya. Jadi bisa kita mulai ya?** |  |
| **(i.**mengangguk**) iya** (mengambil posisi yang baik) (menerapkan teknik deep breathing) |  |
| **fcoagaimana Sel, ada tidak perbendaan waktu kita hembuskan lewat mulut dengan Mewat hidung?** |  |
| **(I**tertawa dan raut wajah yang tenang) **kayak ringan kepalaku ku rasa baru tidak sesak juga ku rasa.** |  |
| **jjadi lebih bagus yang sekarang ya?** |  |
| **iiyo bagus dia yang sekarang** (sesekali mengela napas menerapkan deep breathing) |  |
| **iiya jadi yang kemarin-kemarin itu keliru. Nah, selanjutnya Sel, kalau merasa oeemas, takut, atau kalau susah tidur bahkan kalau lihat mukanya kakek lagi Ikesal-kesalnya bisa mi Sel lakukan ini teknik ta nah kan sudah beberapa kita Ilatihkan toh?** |  |
| {(senyum dan mengangguk) **iya** |  |
| **inah, kalau Sel juga pikirannya sulit fokus ke sana ke mari mi pikiranmu kalau : sudah terlalu cemas, takut, berdebar-debar mi jantungmu. Bisa juga Sel** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **>.**  **i^tuir/alihkan cara berpikirnya biar** mindful(sambil tersenyum) **artinya lebih mu ^dHari keberadaanmu tentu yang pertama mu lakukan adalah atur pemapasan ^poerti tadi, kemudian rasakan betul-betul apa yang na rasakan ini tubuhmu terms usahakan cari 5 benda yang warnanya berbeda-beda, 4 jenis benda yang 't>issa mu sentuh (keras, empuk, cair, kasar), 3 suara yang mu dengar, 2 jenis i^rcoma/bau, kemudian 1 rasa yang bisa murasakan (manis/asin/pahit/asam). Jadi, i Palling itu bisa kasih alihkan pikiranmu bahwa iyo le ad aka sekarang di ruangn ' inii/di tempat ini. Misalnya dalam kamar ka pale sekarang. Tapi, kalau Sel sudah tidHak bisa tenang, sudah terlalu gelisah dan gemetaran sampai keringatan, bisa**   * **Sed silangkan kedua tanganmu di dada baru tepuk-tepuk (**sambil mempraktikkan) * **saambil Sel bilang "tenang Sel, tidak apa-apa tenang-tenang" tapi jangan lupa atur ^taapasnya nah. Okey, Sel?** |  |
| (teersenyum dan mengangguk) **bisa-bisa. Tuliskan ka nanti itu yang tadi 5,4,3 sampai J ssupaya ku ingat.** |  |
| **olke biak. Aman itu. (**mengancungkan jempol). **Jadi, Sel sampai di sini mi pertemuan tai nanti kita latihan terus untuk latihan pemapasan, menghayal, tepuk-tepuk daada sama** mindful **le (**sambil tersenyum) |  |
| {ttersenyum) **hmm oke-oke.** |  |
| **olke baik. Semoga berhasil Sel, memang berat dan sulit tapi saya yakin kalau seering-sering latihan dan melakukannya ketika Sel cemas karena ada orang bertengkar pasti Sel mampu. (**raut wajah meyakinkan). |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Soel, rajin berdoa tidak?** |  |
| (1tersenyum) **kadang-kadang** |  |
| **Kadang-kadang? Itu kalau bangun tidur, makan atau bagaimana?** |  |
| **Ehhh itu kalau mau tidur sama makan kadang-kadang semua itu (**sambil tertawa) |  |
| **j hNah, kalau lagi cemas atau takut begitu kow ingat Tuhan ka? Berdoa atau ; bbagaimana?** |  |
| **i COh ingat ji, berdoa ja iya tapi dalam hati.** |  |
| **; JJadi, kalau cemas berdoa ji ya?** |  |
| **Elya berdoa tapi dalam hati saja.** |  |
| **j IMenurutmu Sel, penting tidak Tuhan itu atau berdoa itu?** |  |
| **1 ~**  **IPenting. Penting sekali (**wajah serius) |  |
| **| JJadi, Sel ini rajin pergi gereja ya?** |  |
| **-Iy° rajin ka saya pi gereja** |  |
| **j !Sel, itu kalau kakekmu lagi tidak mood mu lihat atau kalau orang di rumah lagi i bertengkar begitu kau ingat Tuhan atau bagaimana?** |  |

**Pertemuan ke VI**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Callau dibilang ingat Tuhan, ku ingat iya itu kalau lain-lain lagi mukanya nek ‘ottte biasa pergi ka ke kamar ku bilang dalam hatiku semoga dikka Tuhan na larmai dan nyaman ini rumah.** | 1 |
| **adli, harapanmu itu sama Tuhan semoga damai selau ya?** |  |
| **>'o.o, itu bangji biasa ku bilang dalam hatiku sama Tuhan semoga dikka damai, enaang ini rumah itu nek Potte tidak koro-koro, nek Jele' tidak ma'nemu-nemu emis.** |  |
| **Vjtmin. Sel merasa tidak ada Tuhan selalu menemani Sel, bahkan ketika keluarga ag^i tidak baik-baik begitu, kayak bertengkar. Terus sel cemas dan takut.** |  |
| **Haasa kalau pas ka berdoa dalam hatiku begitu to, na tidak adaji apa-apa terjadi. Cu i bilang biasa terima kasih Tuhan tidak marah ji ini nek Potte. Jadi ku rasa ada tu„. Tapi kalau bertengkar orang na sudah kag berdoa dalam hatiku biasa ku ukang ke mana ini Tuhan tapi jarang ji ka bilang begitu. Cuma sedih kecewa ►eggitu kalau kayak itu hari marah besar nek Potte na pergi bum parang Nyong. Cui bilang ke mana ko Tuhan.** |  |
| **•ell kecewa sama Tuhan?** |  |
| **Vaaktu itu kecewa ka.** |  |
| **• ajpi tidak berhenti ji untuk terus berharap sama Tuhan** |  |
| **Tiddak ji karena ya mungkin itumi cara Tuhan.** |  |
| **imun oke-oke. Ya cara Tuhan itu memang tidak bisa na jangkau pikiran ta, erlkadang kejadian-kejadian yang tidak enak kita alami bukan berarti tidak ■ayyang sama kita. Contoh Ayub, pasti Sel sudah tahu sekali to cerita kisah Ayub, ^kchimya bagaimana? K an luar biasa karyanya Tuhan sama dia. Begitu juga lerngan kejadian yang biasa terjadi di keluarganya Sel. Tuhan izinkan semuanya erjjadi biar Sel jangan jemu-jemu berdoa dan berharap sama Tuhan sampai jadi jermenang. Jadi ada makna di balik setiap kejadian yang terjadi Sel nah!** |  |
| **tuimi biasa ku bilang dalam hatiku biar bangmi apa-apa bangmi na bikin Tuhan. Cairena yakin Bangka kalau ada itu Tuhan.** |  |
| **Vcooww luar biasa Sel.** (mengacungi jempol) **jangan jemu-jemu berdoa dan >errpengharapan ya.** |  |
| terrsenyum dan berkata) **iya** |  |

INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI TORAJA  
FAKULTAS TEOLOGI & SOSIOLOGI KRISTEN

Jl. Poros Makale-Makassar Km. 12; Tlp/Fax. (0423)24620,24064 Batukila’ Mengkendek  
Email: siakntoraia'o:vahoo com



Nomor : 1318/Dcn.05/PP.00.9/04/2022 08 April 2022

Sifat : Biasa

Lampiran : -

Hal : Permohonan Penelitian

Yth. Kepala Desa Manurung

Kec. Maliii, Kab. Luwu Timur

di

Tempat Dengan hormat,

Dalam rangka menyelesaikan studi SI di IAKN Toraja, maka perlu diadakan penelitian lapangan. Untuk itu kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin penelitian kepada:

Nama : Norpi

NIRM : 2220186130 .

Jurusan : Teologi

Program Studi : Pastoral Konseling

Yang akan meneliti tentang : Analisis Tahapan Konseling Pastoral Dengan Pendekatan **Mindfulness** Terhadap Remaja Yang Sering Mengalami Kecemasan Di Desa Manurung.

Demikian permohonan ini, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih. Tuhan memberkati.

a.n. Rektor Dekan,



Tembusan:

1. Rektor IAKN Toraja di Tana Toraja
2. Koordinator Program Studi Pastoral Konseling IAKN Toraja di Tana Toraja

PEMERINTAH KABUPATEN LUWU TIMUR KECAMATAN MALILI DESA MANURUNG

ALAMAT : JLN. POROS MALILI - MASAMBA KEC. MALILI KAB LUWU TIMUR 92981



SURAT KETERANGAN

Nomor : 570/650/DMR

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama :IRWAN JAFAR, A.Md

laabatan : Kepala Desa Manurung

Dcengan ini memberikan rekomendasi kepada :

: NORPI

Nama

Tempat/Tgl.Lahir le;nis Kelamin Niim

ra3kultas program Studi luiidu) Skripsi

: Tarabbi,05-11-1993 : Perempuan : 2220186130

: Teologi dan Sosiologi Kristen : Pastoral Konseling

: Analisis Tahapan Konseling Pastoral dengan Pendekatan Mindfulness terhadap Remaja yang sering mengalami Kecemasan di Desa Manurung.

fe;lah menyelesaikan penelitian di Desa Manurung Kecamatan Malili Kabupaten .uiwu Timur sebagai syarat penyusunan skripsi yang dilaksanakan dari 12 April ?OJ22 sampai dengan 19 Mei 2022.

ieimikian surat Keterangan ini di berikan untuk dipergunakan sebagaimana neestinya.



Manurung, 24 Mei 2022 Kepate'ipesa Manurung

1RWAN JAfAR, A.Md



FORMULIR PERSETUJUAN SUBYEK PENELITIAN  
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah:

Nama : Marsel Agian

Umur : 14 Tahun

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Alamat : Des Manurung Kec. Malili, Kab. Luwu Timur

Menyatakan bersedia untuk mengikuti penelitian tentang "Analisis Tahapan Pastoral Konseling dengan Pendekatan Mindfulness terhadap Remaja yang sering Mengalami Kecemasan di Desa Manurung", secara suka rela setelah mendapat penjelasan tentang tujuan dan manfaat dari penelitian tersebut bahwa narasumber bersedia dicantumkan namanya dalam penelitian ini YA/TIDAK

