

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Bunuh Diri

1. Pengertian Bunuh Diri

Dalam bahasa Inggris bunuh diri disebut *suicide* dalam bahasa Latin, *sui* artinya dari satu diri dan *cide* atau *cidium* diartikan sebuah pembunuhan. Dari etimologi tersebut dalam bahasa Indonesia disebut “bunuh diri”. Bunuh diri ialah suatu cara untuk melukai dirinya dengan adanya niat untuk mati.¹

Amelia mengutip Keliat, menegaskan tindakan bunuh diri ialah suatu aksi yang dapat melukai diri sendiri akibat ketidakmampuan menghadapi tantangan yang tidak dapat diatasi. Bunuh diri ialah suatu tindakan kekerasan yang bisa merugikan dirinya, menyebabkan kesusahan, mengganggu kohesi diri, dan pada akhirnya mengakibatkan berakhirnya hidup seseorang karena ketidakmampuannya menyelesaikan tantangan yang dihadapinya. Amelia mengutip Reber dan Reber, mendefinisikan bunuh diri sebagai niat yang disengaja dari seseorang untuk mengakhiri hidupnya sendiri atau melakukan tindakan yang mengakibatkan kematiannya sendiri. Menurut Rawlin, bunuh diri

¹Feriyanto, “Membangun Kecerdasan Intrapersonal Sebagai Tindakan Preventif Kecenderungan Bunuh Diri,” in “*Jerit Dalam Kesunyian Fenomena Bunuh Diri Dari Perspektif Agama, Budaya Dan Sosial*”, ed. Frans Paillin Rumbi and Yohanes Krismantyo Susanta (Jogyakarta: Capiya, 2021), 224–228.

merupakan tindakan yang disengaja dengan tujuan mengakhiri hidupnya sendiri.²

Varcarolis mengartikan bunuh diri sebagai perbuatan disengaja untuk mengakhiri hidupnya serta memilih untuk tidak ada. Percobaan bunuh diri, di sisi lain, mengacu pada upaya yang bertujuan dan berpotensi mengancam jiwa yang tidak mengakibatkan kematian.³

Kesimpulan penulis berpendapat bahwa bunuh diri adalah akibat dari tekanan eksternal dan ketidakmampuan seseorang untuk menghadapi masalahnya, ditambah dengan niat sadar untuk mengakhiri hidupnya sendiri. Individu dengan kesulitan psikologis dan masalah kesehatan mental mungkin melakukan bunuh diri sebagai cara untuk mengakhiri hidup mereka. Mereka menganggap bunuh diri sebagai solusi paling tepat dari permasalahan yang tidak dapat diselesaikan secara akal sehat. Bunuh diri biasanya dilakukan seseorang karena tidak dapat mengendalikan emosi dan pikirannya.

2. Bentuk-bentuk bunuh diri

Bentuk-bentuk bunuh diri adalah sebagai berikut:⁴

- a. *Completed suicide*. Tindakan ini dilakukan dengan sengaja yang menyebabkan kematian.

²Muhammad Adam Hussein, "Ebook Kajian Bunuh Diri" (Sukabumi: Adamssein Media, 2012), 17.

³Amelia Araminta Johan, "Faktor Penyebab Dan Dampak Perilaku Bunuh Diri Di Pedesaan (Studi Kasus Bunuh Diri Di Kecamatan Simpang Pematang)" (2023): 7-8.

⁴Gamayanti, "Usaha Bunuh Diri Berdasarkan Teori Ekologi Bronfenbrenner," 209.

- b. *Non fatal suicide attempt*. Kerugian yang ditimbulkan sendiri secara sengaja dilakukan oleh seseorang, yang tidak menimbulkan kematian. Kelompok pertama dalam bagian ini terdiri dari individu-individu yang melakukan perilaku bunuh diri yang bertujuan mengakhiri hidupnya, tetapi bisa diselamatkan. Selain itu, individu yang memiliki emosi yang bertentangan atau ambivalensi mungkin mencoba bunuh diri, padahal keinginan sebenarnya adalah untuk tidak binasa
 - c. *Suicidal ideation*. Individu mengalami keinginan bunuh diri tanpa menunjukkan manifestasi perilaku yang sesuai. Ide bunuh diri serta upaya bunuh diri bermula dari pikiran atau kontemplasi untuk bunuh diri.
 - d. *Indirect self-destructive behaviors*. Ini adalah perilaku yang tidak menyebabkan kerusakan fisik apapun padanya. Tidak semua tindakan tidak langsung yang merusak diri sendiri terlihat jelas, atau disengaja. Beberapa individu melakukan perilaku ini tanpa disadari, secara konsisten dan terus berlangsung lama.
3. Faktor-Faktor Penyebab Bunuh Diri
- a. Depresi. Seseorang cenderung melakukan tindakan bunuh diri jika orang tersebut mengalami depresi. Orang yang menderita depresi sering kali menyelesaikan masalah mereka melalui tindakan bunuh diri.

- b. Krisis dalam hubungan interpersonal. Adanya masalah dan berakhirnya suatu hubungan, seperti dalam pernikahan, perpisahan, perceraian dalam rumah tangga, percintaan, atau kehilangan seseorang karena kematian, menyebabkan ketegangan psikologis signifikan, memaksa seseorang untuk mempertimbangkan atau melakukan bunuh diri.
- c. Kegagalan. Seseorang yang mempunyai perasaan gagal, seperti kegagalan dalam pekerjaan dapat menyebabkan hilangnya harga diri sehingga hal tersebut mendorong seseorang untuk melakukan bunuh diri.
- d. Tekanan batin. Stres berasal dari tekanan batin, pikiran yang tidak searah, kecemasan, kebingungan dan keraguan dalam menjalani hidupnya sehingga mengambil keputusan akhir untuk melakukan bunuh diri.
- e. Hilangnya makna dan harapan hidup. Setiap orang memiliki makna serta harapan dalam setiap kehidupannya. Namun, jika seseorang merasa hidupnya tidak ada artinya, ia cenderung memilih mengakhiri hidupnya melalui cara bunuh diri.⁵

⁵Dwinda Tiara Putri dkk, "Konseling Kelompok Perspektif Integrative (Teknik Dispute Cognitive & Teknik Imageri) Untuk Mencegah Upaya Percobaan Bunuh Diri Siswa Berasrama Di Pesantren, *Jurnal Selaras Kajian Bimbingan dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*" Vol 2 (2019): 72.

Selain itu faktor penyebab lainnya seseorang melakukan bunuh diri adalah :

- a. Faktor biologis. Merupakan faktor dimana melibatkan tubuh manusia berinteraksi dan bereaksi atas kondisi fisiologis karena adanya daya pikiran, imajinasi serta halusinasi dari seseorang sehingga membuat cemas, marah serta takut yang berlebih sehingga membuat seseorang melakukan tindakan bunuh diri.
- b. Psikologis. Kondisi kesadaran dan pikiran seseorang serta kondisi jiwa dan perasaan saling berkaitan sehingga ketika rasa percaya diri mereka hilang karena beberapa faktor sehingga melakukan tindakan bunuh diri.
- c. Faktor sosial. Hal ini terkait dengan lingkungan interaksi antara individu maupun kelompok sehingga menimbulkan hubungan sosial. Hubungan sosial baik politik ekonomi maupun budaya yang saling mempengaruhi faktor sosial timbul karena adanya kesalahpahaman. Penerimaan seseorang dalam memahami interaksi antara individu satu dengan yang lainnya dalam lingkungan sosial, terkadang adanya kesalahpahaman dalam interaksi tersebut terjadi karena adanya suatu masalah sehingga menyebabkan seseorang mengalami tindakan untuk melakukan bunuh diri yang merasa jiwa mereka terancam.⁶

⁶M. Khalid Fredy Saputra, *Asuhan Keperawatan Jiwa II* (Sumatera Barat: PT Global Eksekutif Teknologi, 2023), 33–34.

Seseorang nekat melakukan bunuh diri karena dipengaruhi beberapa faktor yaitu: faktor genetik, psikologis, organobiologik, sosial dan budaya.⁷ Menurut Feriyanto motif atau penyebab seseorang bunuh diri karena dipengaruhi oleh faktor ekonomi, relasi sosial serta stres karena persoalan keluarga atau teman sebaya. Seseorang melakukan bunuh diri karena mengalami gangguan psikologis yang muncul akibat beragam persoalan hidup.⁸

4. Dampak bunuh diri

Menurut Amelia Araminta Johan yang mengutip Hadiyin, ada beberapa dampak pada keluarga jika seseorang dalam keluarganya melakukan tindakan bunuh diri sebagai berikut :

- a. Anggota keluarga korban menanggung banyak beban. Kerabat dari orang yang melakukan bunuh diri harus menanggung beban berat. Jika kepala keluarga melakukan bunuh diri, anak-anak dibiarkan tanpa pengasuhan orang tua dan istri dibebani tanggung jawab untuk menghidupi dirinya sendiri secara finansial. Akibatnya, anak-anak tersebut terlantar karena sang ibu terpaksa mencari pekerjaan.

⁷Daniel Fajar Panuntun, "Sahabat Spiritual Suicidal: Instrumens Menjadi Seorang Sahabat Yang Dipercaya Oleh Suicidal, in *Jerit Dalam Kesunyian Fenomena Bunuh Diri Dari Perspektif Agama*", *Budaya Dan Sosial*, ed. Frans Paillin Rumbi and Yohanes Krismantyo Susanta (Jogyakarta: Capiya, 2021), 152.

⁸Feriyanto, "Membangun Kecerdasan Intrapersonal Sebagai Tindakan Preventif Kecenderungan Bunuh Diri," 228.

- b. Hutang pelaku bunuh diri ditanggung keluarga. Jika seseorang belum membayar hutangnya setelah meninggal dunia maka hutang tersebut menjadi tanggungan keluarganya sehingga hutang tersebut ditanggung oleh keluarga.
- c. Bunuh diri menjadi suatu aib bagi keluarga. Bunuh diri dapat mempengaruhi nama baik keluarga. Bunuh diri mempengaruhi reputasi baik keluarga. Tentu saja, bunuh diri merupakan sebuah aib yang tidak hanya membebani pelakunya, namun juga keluarga dan keturunannya.⁹

Selain itu dampak bunuh diri pada masyarakat adalah :

- a. Bunuh diri dapat menyakiti atau memberikan trauma bagi orang yang dicintai atau orang di sekitar kita. Mereka yang ditinggalkan cenderung menderita gangguan psikologis karena mencari pembenaran atas tindakan bunuh diri tersebut yang mungkin menginspirasi atau memicu mereka untuk melakukan hal serupa..
- b. Terlibat dalam pernyataan yang bersifat mencemarkan nama baik yang berdampak buruk pada masyarakat luas, termasuk lingkungan kerja, sekolah, dan aspek lainnya.
- c. Menurunnya nilai jual dari property, dengan menurunkan nilai jual properti, jika terjadi bunuh diri pada saat pembangunan properti,

⁹Amelia Araminta Johan, "Faktor Penyebab Dan Dampak Perilaku Bunuh Diri Di Pedesaan" (2023): 17.

- masyarakat akan berfikir untuk membeli ataupun menyewa dan hal ini dapat tidak dapat membawa keuntungan bagi pemiliknya.
- d. Menimbulkan pemahaman berbahaya. Ketika seorang atau individu ditinggalkan untuk terakhir kalinya, hal ini menimbulkan beragam komentar dan menimbulkan perspektif yang tidak menyenangkan mengenai kelangsungan hidup, yang pada akhirnya mempengaruhi individu untuk mengikuti jejaknya.
 - e. Lari dari tanggung jawab. Hal ini berdampak negatif karena dapat menimbulkan komplikasi hukum, khususnya terkait pemulihan utang.¹⁰

Bunuh diri dapat berdampak pada orang-orang yang ditinggalkan, seperti keluarga, anak, dan pasangan.. Hal ini bisa merusak hubungan sosial yang dapat mengubah proses komunikasi seperti sikap yang saling menyalahkan. Tanggung jawab atas kerugian akibat bunuh diri sebagian besar ditanggung oleh orang tua.¹¹

B. Konseling Pastoral

1. Definisi Konseling Pastoral

Kata konseling dalam Bahasa Inggris *Counseling* atau *counsel* yang berarti nasihat (*to obtain counsel*), anjuran (*to give counsel*) dan

¹⁰Johan, "Faktor Penyebab Dan Dampak Perilaku Bunuh Diri Di Pedesaan (Studi Kasus Bunuh Diri Di Kecamatan Simpang Pematang)," 16-17.

¹¹Eklesia Hosana Randi Pratiwi, "Pandangan Masyarakat Terhadap Bunuh Diri Melalui Peran Agama Di Indonesia," *Cakrawala* (2020): 169-170.

pembicaraan (*to take counsel*). Secara etimologis, konseling mengacu pada tindakan memberikan nasehat, saran, dan terlibat dalam perdebatan melalui pertukaran ide.¹² Konseling adalah suatu hubungan seorang konselor dengan konseli. Mereka terlibat dalam komunikasi interpersonal ketika konseli, baik individu maupun kelompok yang mengalami suatu konflik, mencari bantuan seorang konselor secara kolaboratif mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah yang dihadapi.¹³

Sofyan, mengutip Glen E. Smith, mendefinisikan konseling sebagai proses bantuan konselor yang bertujuan untuk memfasilitasi pemahaman dan interpretasi konseli/klien terhadap informasi yang relevan dengan pengambilan keputusan dan beradaptasi untuk memenuhi kebutuhan klien.¹⁴

Dalam bahasa Indonesia, istilah “pendeta” setara dengan “gembala.” Pekerjaan pastoral mencakup secara aktif mencari dan mengunjungi anggota jemaat yang menghadapi kesulitan dalam hidup mereka. Pendeta kemudian menyampaikan khotbah berdasarkan ajaran Tuhan yang relevan dengan pergumulan dan keadaan spesifik mereka.¹⁵

¹²Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2015), 21–24.

¹³Nurul Hartini, *Psikologi Konseling Perkembangan Dan Penerapan Konseling Dalam Psikologi* (Airlangga University Press, 2016), 7.

¹⁴Sofyan S Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek* (Bandung: ALFABETA, 2013), 17–18.

¹⁵Tulus Tu’u, *Dasar-Dasar Konseling Pastoral* (Yogyakarta: ANDI, 2007), 20.

Konseling pastoral adalah pendekatan terapeutik yang berakar pada iman Kristen, yang bertujuan membantu individu memperoleh kesadaran diri, memahami lingkungan sekitar, dan mengembangkan hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan. Melalui percakapan yang bermakna dan hubungan timbal balik, tujuannya adalah memberdayakan individu untuk mengatasi tantangan secara mandiri dan mengalami pertumbuhan pribadi yang holistik.¹⁶ Konseling pastoral adalah suatu perjumpaan di mana konselor dan konseli bersedia secara sukarela untuk saling bertemu satu sama lain. Konselor berupaya untuk membantu konseli dengan menggunakan pengetahuan serta keterampilan yang dimilikinya untuk menolong konseli sesuai masalah konseli.¹⁷

Dari pembahasan diatas, penulis menyimpulkan konseling pastoral mengandung arti adanya hubungan yang dapat saling menguntungkan antara konselor dengan konseli, dimana konselor secara kolaboratif mencari penyelesaian untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi konseli. Para konselor dan pendeta juga berupaya untuk mengidentifikasi dan mengunjungi jemaat yang menghadapi kesulitan, dan kemudian memberikan khotbah yang disesuaikan untuk mengatasi tantangan spesifik mereka, berdasarkan ajaran Alkitab.

¹⁶Marthen Nainupu, *Peduli Terhadap Sesama Melalui Konseling Pastoral* (Malang: Media Nusa Creative, 2016), 17.

¹⁷Wiryasaputra Totok S, *Konseling Pastoral Di Era Milenial* (Yogyakarta: AKPI, 2021), 77.

Relasi konseling dan pastoral, melalui pelayanan konseling pastoral, bantuan pelayanan yang diberikan kepada seseorang akan lebih bersifat utuh dan menyeluruh (holistik) sesuai dengan kodrat manusia yang utuh. Manusia tidak hanya memiliki kebutuhan jasmani saja namun juga memiliki kebutuhan sosial, kebutuhan jiwa dan kebutuhan rohani. Atas dasar tersebut relasi antara konseling dan pastoral merupakan relasi timbal balik yang saling mengandaikan. Artinya temuan-temuan psikologi yang terlaksana dalam teknik-teknik konseling bisa dipergunakan dengan tugas dan tujuan pelayanan pastoral yaitu memulihkan hubungan manusia dengan dirinya, sesamanya juga lingkungannya agar dapat memulihkan hubungan manusia dengan Tuhan sebagai sumber pembaharu kehidupan. Demikian sebaliknya semua refleksi teologis yang dihasilkan oleh para teolog yang terimplementasi dalam pelayanan praktik seperti menyembuhkan, membimbing, mendamaikan, memberi topangan dan memberi makanan rohani bagi umat, dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan penelitian psikologi.¹⁸

2. Tujuan konseling pastoral

Ada beberapa tujuan konseling pastoral yaitu :

Membantu individu dalam memahami dan menerima pertemuan mereka dan mengakui kebenaran. Klien dapat memperoleh

¹⁸Ibid., 15-16.

pemahaman komprehensif tentang kekuatan dan keterbatasan mereka, serta kemungkinan dan kesulitan eksternal yang mereka hadapi. Konselor membantu klien dalam mencapai keadaan kedewasaan dan kedirian yang memungkinkan mereka berintegrasi secara efektif ke dalam semua aspek kehidupan secara komprehensif, harmonis, dan seimbang. Konselor juga membantu klien dalam mengenali kemampuan bawaan mereka untuk mengatasi tantangan yang mereka hadapi dan kembangkan.¹⁹

Bantu klien dalam mengartikulasikan pikiran dan emosinya secara efektif dan komprehensif. Konseling pastoral memfasilitasi klien dalam mengekspresikan emosi, keinginan, dan aspirasinya secara spontan, kreatif, dan efisien.

Membantu klien dalam mencapai transformasi, pengembangan, dan kinerja optimal. Konselor memfasilitasi pemanfaatan seluruh sumber daya yang ada oleh konseli guna memfasilitasi transformasi transformatif dan mencapai pengembangan pribadi yang holistik. Klien memiliki potensi untuk mengenali diri mereka sebagai katalis aktif untuk transformasi, memungkinkan mereka untuk mengubah perilaku mereka sendiri dengan cara yang mendorong pertumbuhan dan fungsi pribadi yang dinamis, komprehensif, dan sejahtera.²⁰

¹⁹Ibid., 180–181.

²⁰Ibid., 181–185.

Membantu klien dalam menjalin komunikasi yang efektif dan positif. Konseling pastoral berfungsi sebagai semacam instruksi bagi individu yang ingin berinteraksi secara efektif dengan lingkungannya. Konselor membantu klien dalam menumbuhkan disposisi yang spontan, kuat, dan komunikatif ketika menghadapi berbagai keadaan. Selain itu, konselor membantu individu dalam memahami situasinya saat ini dan selanjutnya menginstruksikan mereka dalam mengembangkan kemampuan komunikasi yang efektif dalam lingkungannya.²¹

Membantu klien dalam mengadopsi perilaku baru. Terapi pastoral berfungsi sebagai sarana untuk membangun dan menerapkan perilaku baru yang lebih bermanfaat. Misalnya, membantu klien dalam mengembangkan perilaku dan kebiasaan baru untuk meminta maaf secara spontan, tegas, dan ekspresif.

Membantu pelanggan dalam beradaptasi dan berkembang dalam keadaan yang tidak biasa. Konseli dituntut untuk beradaptasi dengan keadaannya saat ini dan menerimanya dengan tenang, sekaligus menata kembali kehidupannya.

Membantu klien dalam memberantas gejala maladaptif. Dengan terlibat dalam terapi pastoral, konselor dapat membantu klien dalam mengurangi atau mengatasi gejala-gejala menyedihkan yang berasal

²¹Ibid., 185.

dari suatu krisis. Terapi pastoral dapat digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan gejala-gejala yang menyimpang, sehingga mengembalikan klien ke keadaan berfungsi normal.²²

Selain itu, Tulus Tu'u dalam bukunya "Dasar-Dasar Konseling Pastoral" menguraikan berbagai tujuan konseling pastoral, antara lain mengidentifikasi individu yang menghadapi tantangan, memberikan bantuan kepada mereka yang membutuhkan, menawarkan dukungan dan bimbingan, mencari resolusi, mengatasi kerentanan, mendorong perubahan positif dalam sikap dan perilaku, memfasilitasi pertumbuhan rohani melalui Kristus, mendorong partisipasi aktif dalam komunitas jemaat, dan memperlengkapi individu untuk menghadapi kesulitan di masa depan.²³

3. Fungsi Konseling Pastoral

Adapun beberapa fungsi pastoral sebagai berikut :

a. Menyembuhkan

Berfungsi dapat membantu konseling dalam menghilangkan gejala dan perilaku disfungsional, tujuannya adalah untuk mencegah terjadinya gejala yang menyusahkan dan mengembalikan fungsi normal.

²²Ibid., 185–188.

²³Tu'u, *Dasar-Dasar Konseling Pastoral*, 29–40.

b. Menopang

Fungsi pendukung berfungsi untuk membantu klien dalam menerima keadaan barunya, kemudian mencapai kemandirian, mencapai potensi sepenuhnya, dan beroperasi pada tingkat optimal. Dukungan digunakan untuk membantu pelanggan dalam menavigasi kenyataan pahit hingga mereka mencapai penerimaan, bertahan, menemukan makna, nilai, dan tujuan hidup yang baru.²⁴

c. Membimbing

Membimbing dijalankan saat konseli membuat penilaian spesifik mengenai masa depannya dan dijalankan saat konseli sudah siap secara psikologis. Konselor memenuhi peran ini dengan menawarkan wawasan, prinsip, standar moral, doktrin agama, ajaran alkitabiah, serta undang-undang dan peraturan hukum. Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi kekuatan dan keterbatasannya sendiri, serta peluang dan hambatan eksternal, untuk memberdayakan konseli dalam pengambilan keputusan secara mandiri.

d. Memperbaiki hubungan

Fungsi ini digunakan ketika konseli menghadapi perselisihan internal dengan individu lain yang berpotensi merusak hubungan. Konselor berperan sebagai mediator, memfasilitasi komunikasi dan

²⁴S, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, 190–191.

negosiasi antara pihak-pihak yang berkonflik. Konselor berupaya untuk terlibat dalam diskusi yang terbuka, adil, dan jujur mengenai konflik dengan individu yang terlibat. Mereka diberikan kesempatan untuk mengemukakan pendapatnya agar dapat mengambil jalan keluar yang saling menumbuhkan dan menjalin hubungan kembali.

e. Memberdayakan

Fungsi ini memungkinkan konseli mengembangkan kemandirian dalam menghadapi tantangan masa depan. Konseli memiliki otonomi, kemandirian, serta tidak selalu bergantung pada konselor. Fungsi ini juga diharapkan dapat memfasilitasi transformasi konseli menjadi penolong bagi individu yang menghadapi tantangan.

f. Mentransformasi

Konselor membantu individu dalam memeriksa keadaan dan lingkungan masyarakat serta menggambarkan kerjasama dengan masyarakat agar dapat mengatasi dan mengganti adat istiadat, peraturan, sistem ketatanegaraan, dan sistem sosial yang mungkin menghalangi kesejahteraan pribadi, teman, pasangan, keluarga, kelompok masyarakat, serta masyarakat secara keseluruhan,

sehingga menghalangi mereka untuk merasakan kenyamanan dan kesejahteraan fisik, mental, psikologis, sosial, dan spiritual.²⁵

4. Tahapan konseling pastoral

a. Menciptakan hubungan kepercayaan

Hal yang dilakukan pertama kali dalam konseling adalah membangun hubungan kepercayaan. Tujuan utamanya adalah konselor berusaha menciptakan kepercayaan kepada konseli agar konseli percaya konselor benar-benar bersedia pada kehidupannya, dalam pergumulan konseli yang dalam, agar konseli percaya bahwa konselor dapat menyimpan rahasianya masalah yang diceritakan serta mampu menolongnya.²⁶

Didalam membangun kepercayaan, konselor harus mengemukakan yang berkaitan dengan kontrak contohnya biaya konseling, tujuan yang akan dicapai, jumlah sesi/perjumpaan, lama setiap sesi/perjumpaan, konselor meyakinkan bahwa dia bisa menyimpan rahasia. Dan yang terakhir adalah meminta izin kepada konseli jika ingin mencatat ataupun merekam proses perjumpaan konseling pastoral agar proses konseling berjalan lancar tanpa kesalahpahaman.

²⁵Ibid., 192–194.

²⁶Ibid., 195.

b. Mengumpulkan data (Anamnesa)

Pengumpulan data sebaiknya dilakukan pada sesi awal konseling atau paling lambat pada sesi praktik konseling kedua. Konselor berupaya mengumpulkan informasi, data dan fakta yang relevan, termasuk riwayat hidup konseli dan permasalahan/hambatan yang dihadapi konseli. Konselor meminta konseli untuk mengartikulasikan ingatannya. Dalam skenario ini, informasi dikategorikan menjadi dua jenis: informasi subjektif, yang mencakup ingatan, emosi, dan pertemuan pribadi konseli/subjek saat mereka mengingat, memahami, dan menjalani. Informasi objektif mengacu pada informasi yang dikumpulkan konselor melalui berbagai cara seperti pertemuan, percakapan, observasi, dan kontak fisik. Informasi yang diperoleh secara langsung harus faktual, objektif dan bukan berupa penilaian. Konselor mampu memperoleh data relevan, akurat, dan menyeluruh (holistik: fisik, mental, spiritual dan sosial. Dengan adanya data yang dikumpulkan, konselor diharapkan mampu membuat diagnosa, rencana tindakan, dan tindakan pertolongan yang akurat, relevan dan menyeluruh²⁷.

²⁷Ibid., 196–197.

c. Menyimpulkan sumber masalah (*Diagnosa*)

Pada tahap ini, konselor melakukan analisis data untuk mengidentifikasi korelasi antara berbagai informasi, baik dalam satu aspek maupun lintas aspek lainnya. Konselor melakukan sintesis dan menarik kesimpulan mengenai permasalahan utama dan pergulatan internal yang sedang dihadapi konseli. Fokus penanganannya pada aspek mental/psikologis-spiritual yang diakibatkan oleh masalah atau gangguan lain.²⁸

d. Membuat rencana tindakan (*Treatment Planning*)

Pada tahap ini seorang konselor mengemukakan tujuan konseling secara rinci. Konselor mengemukakan strategi konseling jangka panjang atau pendek yang digunakan. Selain itu, konselor memberikan informasi mengenai tindakan, fungsi, urutan, frekuensi, durasi, lokasi, peserta, sarana, proses, pendekatan, dan teknik yang terlibat dalam konseling pastoral.

1) Perencanaan

Perencanaan adalah suatu upaya yang dilakukan agar dapat merumuskan semua apa yang akan dicapai sehingga bisa terlaksana sesuai dengan rumusan rencana kegiatan. Perencanaan adalah serangkaian tindakan yang dilakukan untuk mengatur langkah-langkah yang akan dilaksanakan

²⁸Ibid., 197.

untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Dalam perencanaan itu disusun sesuai kebutuhan dalam waktu tertentu sesuai keinginan yang direncanakan yang didalamnya terdapat unsur: Jumlah kegiatan yang diidentifikasi, proses, hasil yang dicapai dan masa depan pelayanan penasihat pastoral selama jangka waktu tertentu. Sri Mutia yang mengutip Nurihsan ada aspek yang harus diperhatikan saat perencanaan konseling yaitu :

- a) Deskripsi kebutuhan pelanggan dan masalah yang dihadapi.
- b) Menentukan tujuan rencana jasa konsultasi. Kebutuhan pelanggan dan analisis masalah
- c) Elaborasi/penyederhanaan situasi dan kondisi
- d) Menetapkan bentuk kegiatan yang hendak dilakukan
- e) Memilih prosedur dan teknik konsultasi yang hendak digunakan
- f) Identifikasi orang-orang yang terlibat dalam melakukan kegiatan yang ditentukan
- g) Penyiapan proposal dan prasarana serta biaya pelaksanaan rencana

h) Perkiraan rintangan dan kendala serta usaha apa yang dilakukan untuk mengatasi kendala atau rintangan tersebut.²⁹

2) Pendekatan dan Teknik Konseling

a) Pengertian pendekatan konseling

Pendekatan adalah metode yang digunakan untuk menganalisis, menyelidiki, mengatasi, mengatasi, dan menyelesaikan masalah. Pendekatan konseling pastoral identik dengan metode konseling pastoral. Strategi ini dikaitkan dengan penggunaan teori, ideologi, konsep dasar tertentu untuk mendekati, mengamati, mengatasi, dan menyelesaikan permasalahan. Memanfaatkan teori psikologi tertentu, kami mengembangkan strategi, pendekatan, metodologi untuk secara efektif mengatasi, menganalisis, menyelidiki, mengatasi, dan menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh klien. Konselor pastoral mengandalkan teori psikologi tertentu sebagai kerangka kerja dan sumber utama pendekatan, strategi, dan teknik yang digunakan dalam sesi konseling.³⁰

²⁹Sri Mutia, "Pelaksanaan Program Layanan Bimbingan Dan Konseling," *Bimbingan Konseling* (2021): 5.

³⁰S, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, 203.

Layanan konseling pastoral yang teratur dan terstruktur artinya semua hal yang berkaitan dengan praktik konseling harus jelas misalnya tujuan konseling, strategi konseling yang digunakan, pendekatan dan teknik yang digunakan, tempat pertemuan, jangka waktu konseling dan sarana yang digunakan.

b) Teknik Konseling

Penelitian ini menggunakan teknik *reframing*. Menurut Erhawi Woho, *Reframing* adalah suatu cara untuk upaya merekonstruksi suatu peristiwa dengan mengubah cara pandang tanpa mengubah peristiwa itu sendiri. Pembingkai ulang berfokus pada cara seseorang melihat, bukan pada apa yang dilihatnya.³¹ Reframing melibatkan perubahan perspektif mental atau emosional suatu situasi dengan menempatkannya ke dalam kerangka kontekstual berbeda yang selaras dengan fakta yang sama dari skenario aslinya.³²

Taktik pembingkai ulang digunakan untuk mendefinisikan kembali keadaan yang menantang dengan tujuan mengubah persepsi masalah sedemikian rupa

³¹Amin, "Portofolio Teknik-Teknik Konseling (Teori Dan Contoh Aplikasi Penerapan)," 40.

³²Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Oleh Setiap Konselor*, 233.

sehingga meningkatkan pemahaman, penerimaan, atau kemungkinan untuk mengatasinya. Pembingkai ulang dapat digunakan oleh individu untuk menciptakan arti baru dari perilaku atau emosi yang sebelumnya menyusahkan sebagai dampak dari kognisi yang tidak logis.³³

c) Tujuan Teknik *Reframing*

Teknik reframing bertujuan:³⁴

Pembingkai ulang bertujuan untuk memperluas perspektif klien tentang realitas mereka, memungkinkan mereka memahami situasi dari sudut yang berbeda dan lebih bermanfaat.

- i. Menawarkan perspektif segar dan optimis terhadap klien.
- ii. Mengalihkan keyakinan/pemikiran/pandangan negatif klien yang tidak rasional ke keyakinan/pikiran/pandangan positif yang rasional.
- iii. Membingkai perspektif konseli, dari:
 - Melihat masalah sebagai peluang. Hal ini menekankan bahwa masalah atau tantangan yang dihadapi oleh konseli sebenarnya dapat dilihat sebagai peluang untuk pertumbuhan dan perkembangan. dengan

³³Ibid., 244.

³⁴Amin, "Portofolio Teknik-Teknik Konseling (Teori Dan Contoh Aplikasi Penerapan)," 40-41.

memandang masalah sebagai peluang, konseli dapat fokus pada pembelajaran dan perkembangan pribadi yang mungkin timbul dari mengatasi hambatan tersebut. Hal ini juga dapat memberikan dorongan kepada konseli untuk mengatasi tantangan dengan sikap positif dan kreatif.

- Sebuah kelemahan sebagai kekuatan. Kelemahan sebagai kekuatan melibatkan pengakuan bahwa setiap kelemahan membawa potensi untuk pertumbuhan dan perubahan positif. Konseli dapat belajar bagaimana mengatasi kelemahan mereka dan bahkan mengubahnya menjadi kekuatan yang memperkaya kehidupan mereka. Konseli diundang untuk mengidentifikasi potensi kekuatan dalam aspek-aspek yang mungkin dianggap sebagai kelemahan.
- Ketidakmungkinan sebagai kemungkinan yang sangat kecil.. Melihat sesuatu yang awalnya dianggap mustahil sebagai kemungkinan yang jauh menekankan bahwa dengan usaha dan waktu, konseli dapat mencapai tujuan yang mungkin awalnya terlihat tidak mungkin dicapai. Mengajak konseli untuk melihat tujuan atau impian yang mungkin tampak jauh atau

"sulit untuk dicapai" mengacu pada sesuatu yang sulit dicapai dalam waktu singkat atau dalam langkah-langkah kecil.. Konselor mendorong konseli untuk membayangkan kemungkinan-kemungkinan yang tampak tidak mungkin pada awalnya untuk merangsang pemikiran kreatif dan membuka pintu untuk solusi yang tidak terduga.

- Kemungkinan jauh sebagai kemungkinan dekat. Ini mengajak konseli untuk memandang tujuan atau impian yang mungkin terasa jauh atau sulit dicapai sebagai sesuatu yang dapat dicapai dalam waktu yang lebih dekat dengan langkah-langkah yang tepat dan dukungan yang diperlukan.
- Penindasan (terhadap saya) sebagai netral (tidak peduli tentang saya). Dalam konteks ini, upaya dilakukan untuk membingkai ulang persepsi konseli terhadap penindasan dengan melihatnya sebagai keadaan netral, dimana sumber penindasan dianggap tidak peduli atau tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap konseli. Ini dapat membantu konseli mengembangkan cara yang lebih objektif dan mengurangi dampak emosional negatif.

- Perbuatan buruk karena kurangnya pemahaman. Memandang perilaku tidak baik sebagai kekurangan pemahaman membantu konseli untuk tidak mengambilnya secara pribadi dan mencoba mencari pemahaman lebih dalam terhadap situasi atau individu terlibat. Hal ini dilakukan agar konseli dapat membuka jalan untuk komunikasi dan upaya pemahaman yang lebih baik.

d) Cara menerapkan Teknik *Reframing*

Untuk menerapkan teknik *Reframing* dilakukan dengan 3 langkah sederhana yaitu :³⁵

- i. *Pertama*, konselor profesional harus menerapkan siklus mendengarkan yang tidak menghakimi untuk memahami sepenuhnya masalah konseli. Ini adalah titik awal yang penting karena pembingkai ulang harus didasarkan atas persepsi mendetail mengenai konseli serta pendapat dunia konseli sehingga klien terhubung ke bentuk acuan baru (yaitu, membingkai ulang).
- ii. *Kedua*, setelah mengetahui masalahnya, konselor profesional dapat membuat hubungan antara sudut pandang klien dengan sudut pandang baru terhadap kondisi tersebut. Penting untuk

³⁵Erford, 40 *Teknik Yang Harus Diketahui Oleh Setiap Konselor*, 234–235.

memasukkan sudut pandang klien ketika mengajukan gagasan lain.

- iii. *Ketiga*, Konselor profesional harus menjalin koneksi sampai terjadi pergeseran sudut pandang. Metode efektif untuk menyoroti sudut pandang baru adalah dengan menugaskan klien tugas yang memaksa mereka untuk memeriksa situasi dari sudut yang berbeda.

Selain itu tahap prosedur pelaksanaan teknik reframing yang dapat digunakan yaitu :

- 1) Rasionalitas. Sebelum menggunakan teknik ini, konselor harus terlebih dahulu menjelaskan alasan penggunaannya, seperti memahami berapa banyak pemikiran irasional yang dimiliki konseli sebelum menjadi depresi. Pola pikir klien yang pesimistis dan terfragmentasi memungkinkan mereka membenarkan penggunaan strategi terapeutik ini. Dimasukkannya latar belakang budaya dapat menjadi pembenaran untuk menerapkan strategi ini, terlepas dari kemanjurannya.
- 2) Identifikasi. Setelah keputusan memakai strategi ini dalam terapi telah dibuat, tugas selanjutnya adalah menunjukkan dengan tepat gagasan sadar dan pola kognitif irasional.

- 3) Mendefinisikan ciri-ciri dan fungsi sistem persepsi. Langkah ini merupakan tahap yang menilai kemahiran konselor dalam memahami prosedur konseling. Strategi ini berpusat pada sisi kognitif, sehingga memerlukan penjelasan operasional yang jelas sehingga memudahkan pemahaman kedua pihak yang terlibat.
- 4) Mengenali perspektif alternatif. Pada tahap ini, fokusnya adalah mengeksplorasi perspektif lain atau kerangka kerja berbeda untuk memahami masalah yang dialami oleh orang yang mencari konseling. Konselor dan klien berusaha mengidentifikasi kesan apa pun yang mungkin diabaikan oleh konseli.
- 5) Perubahan. Pada langkah ini, seorang konselor mulai mengubah atau membentuk pemikiran konseli dengan memperkenalkan perspektif baru yang ditemukan.
- 6) Tugas dan pemantauan kemajuan selanjutnya. Pada langkah ini, konselor membagikan tugas rumah atau tugas berdasarkan pemahaman atau cara pandang yang telah diidentifikasi sebelumnya. Klien diharapkan menyelesaikan tugas-tugas tersebut dengan usaha yang maksimal, guna menumbuhkan kesediaan klien untuk terlibat di dalamnya dengan kesadaran dan persetujuannya sendiri. Dengan memahami sifat dasar

aktivitas, pelanggan akan memperoleh tujuan berbeda mengapa mereka harus menyelesaikan pekerjaan rumah ini. Sedangkan tindak lanjut mengacu pada respon konselor dalam menawarkan tugas penugasan.³⁶

e) Manfaat Teknik *Reframing*

- i. Bisa mengubah kerangka berpikir konseli dari negatif menjadi positif.
- ii. Dengan kerangka berpikir yang baru maka dapat terbentuk tindakan dan perilaku baru yang diinginkan.
- iii. Bisa mengurangi rasa rendah diri konseli.
- iv. Meningkatkan rasa percaya diri klien, memungkinkannya melakukan tindakan yang awalnya tidak berani melakukannya.
- v. Membiarkan skenario timbul dari sudut pandang (frame) berbeda sehingga konseli merasa tenang atau mampu menangani situasi dengan lebih baik.
- vi. Pembingkai ulang dapat diterapkan pada peristiwa yang kita alami setiap hari, sehingga memungkinkan kita memperoleh kekuatan dengan cara yang menyenangkan.³⁷

³⁶Amin, "Portofolio Teknik-Teknik Konseling (Teori Dan Contoh Aplikasi Penerapan)," 42-43.

³⁷Ibid., 41.

e. Tindakan (*Treatment*)

Selama fase ini, konselor menerapkan tindakan yang telah ditentukan sebelumnya untuk meringankan situasi (terapi). Semua tugas dilaksanakan secara berkesinambungan dan berkesinambungan. Tahapan-tahapan tersebut saling terkait dan memberikan efek timbal balik. Dokumentasikan seluruh kegiatan yang dilakukan, catat dengan cermat semua aspek yang berkaitan dengan intervensi konselor. Dokumentasikan hasil dari langkah ini, terlepas dari apakah ada modifikasi yang dilakukan atau tidak.³⁸

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

Evaluasi dilakukan untuk mengevaluasi kembali prosedur dan hasil akhir. Evaluasi berfungsi sebagai instrumen yang berharga bagi konselor dan seluruh aspek yang berkaitan dengan layanan konseling pastoral, memungkinkan mereka untuk memperoleh wawasan dan belajar dari pengalaman mereka. Lakukan evaluasi singkat di setiap pertemuan atau sesi.

g. Memutuskan hubungan – Terminasi (*Termination*)

Tahap pemutusan hubungan dilakukan pada akhir pertemuan. Mengingat konseling merupakan suatu perkumpulan profesi, maka sangat penting bagi konselor untuk menyimpulkan

³⁸S, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, 197–198.

hubungan konseling tersebut. Pengakhiran tidak berarti kesimpulan akhir; interaksi sosial dengan konseli dapat bertahan.³⁹

C. Resiliensi

1. Pengertian *Resiliensi*

Resiliensi sebagaimana didefinisikan oleh Reivich dan Shatte, mengacu pada kapasitas individu untuk bertahan, menyesuaikan diri, dan akhirnya menang atas keadaan yang menantang, sekaligus mampu pulih dari kesulitan. Grotberg mengartikan resiliensi sebagai kemampuan individu dalam menghadapi, mengatasi, dan membentengi diri dalam menghadapi tantangan. Menurut Siebert, ketahanan mengacu pada kapasitas untuk secara efektif menangani perubahan-perubahan yang mengganggu, mempertahankan kesejahteraan fisik dan mental dalam situasi yang penuh tekanan, dengan cepat pulih dari kemunduran, mengatasi tantangan, beradaptasi dengan gaya hidup baru dan meninggalkan pendekatan-pendekatan lama yang sudah tidak dapat digunakan lagi. menghindari perilaku disfungsional atau berbahaya. Grotbert mendefinisikan ketahanan sebagai kapasitas individu untuk menghadapi, mengatasi, memperoleh pengetahuan,

³⁹Amin, "Portofolio Teknik-Teknik Konseling (Teori Dan Contoh Aplikasi Penerapan)," 198-199.

atau beradaptasi terhadap beragam tantangan yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan.⁴⁰

Berdasarkan sudut pandang beberapa ahli di atas, peneliti menyimpulkan bahwa resiliensi mengacu pada kemampuan seseorang dalam menghadapi tantangan serta mengatasi stresor hidup tanpa mengorbankan kesejahteraannya. Ketahanan individu menjadi nyata ketika dihadapkan pada hambatan atau kesulitan. Tingkat resiliensi yang dimiliki seseorang dapat ditentukan oleh sejauh mana ia mampu mengatasi berbagai tantangan dan rintangan.

2. Aspek-aspek resiliensi

Reivich dan Shatte mengusulkan tujuh dimensi ketahanan:⁴¹

a. Regulasi Emosi

Regulasi emosional mengacu pada kemampuan untuk menjaga ketenangan dalam menghadapi stres. Individu yang tangguh menggunakan serangkaian kemampuan canggih untuk mengatur emosi, fokus, dan perilaku mereka. Pengaturan diri memiliki peran penting dalam membangun hubungan intim, mencapai kesuksesan profesional, dan menjaga kesejahteraan fisik. Penting untuk dipahami bahwa tidak semua emosi memerlukan regulasi. Mengekspresikan emosi, baik negatif maupun gembira,

⁴⁰Fhobie Claudia et al., "SUMBER-SUMBER RESILIENSI PADA REMAJA KORBAN" 11, no. 2 (2018): 105.

⁴¹Hemi Argiyana, "Studi Deskriptif Kuantitatif...", Hemi Argiyana, Psikologi UMP, 2014," no. 1999 (2011): 10–13.

bermanfaat dan produktif. Ekspresi emosi yang sesuai dan pas merupakan komponen integral dari ketahanan. Memperbudak emosi akan melemahkan ketahanan kita dan menyebabkan orang lain menjauh dari kita.

b. Impuls control (pengendalian impuls)

Individu yang memiliki kemampuan untuk mengatur emosinya dan menunda pemenuhan keinginannya lebih mungkin mencapai kesuksesan baik dalam ranah sosial maupun skolastik. Individu dengan kontrol impuls yang buruk memiliki 'id' yang menonjol dan 'superego' yang berkurang. Akal rasional sering kali diliputi oleh nafsu hedonis. Urutan konvensional mencakup perasaan antusias saat mendapatkan pekerjaan baru, membenamkan diri sepenuhnya, namun kemudian mengalami penurunan minat dengan cepat. Regulasi dan kontrol impuls saling berhubungan secara rumit. Kapasitas seseorang untuk mengelola impuls menunjukkan kecenderungannya terhadap regulasi emosi yang kuat. Seseorang yang memiliki kontrol impuls tingkat tinggi cenderung mencapai kesuksesan yang jauh lebih besar baik dalam bidang sosial maupun intelektual.

c. Emosi

Individu yang tangguh memiliki pandangan optimis. Optimisme menyiratkan bahwa seseorang memiliki keyakinan yang

kuat terhadap kemampuannya untuk mengatasi tantangan atau kesulitan di masa depan. Hal ini menunjukkan persepsi efikasi, yaitu keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri dalam menyelesaikan masalah serta membimbing dirinya.

d. *Causal analysis*

Analisis kausal menunjukkan kapasitas individu untuk secara akurat membedakan akar penyebab suatu masalah. Jika seseorang dapat dengan tepat mengetahui akar permasalahan dari suatu masalah, mereka akan menahan diri agar tidak mengulangi kesalahan yang sama.

e. Empati

Empati, kemampuan menafsirkan tanda-tanda nonverbal dari orang lain agar bisa memahami keadaan psikologis dan emosional seseorang, serta untuk membedakan pikiran dan perasaan mereka. Empati sangat penting dalam membina hubungan sosial, karena memungkinkan individu merasa dipahami dan dihargai. Seseorang yang tidak memiliki empati yang cukup, meskipun mempunyai tujuan yang terpuji, cenderung melanggengkan pola perilaku yang kurang memiliki ketahanan.

f. *Self Efficacy* (efeksi diri)

Mengacu pada keadaan emosi individu pada tingkat kompetensi dan efisiensinya dalam menjalani kehidupan. Hal ini

mewujudkan keyakinan bahwa kita memiliki kapasitas untuk menyelesaikan tantangan, menghadapi keadaan yang menguntungkan, dan memiliki keterampilan dan keberuntungan untuk mencapai kesuksesan. Individu yang kurang percaya diri terhadap kemampuannya cenderung mengalami disorientasi.

g. *Reaching out* (peningkatan aspek positif)

Ketahanan mencakup lebih dari sekedar kapasitas untuk mencapai hasil yang menguntungkan dalam kehidupan. Ketahanan adalah aset berharga yang memungkinkan individu mengatasi keadaan yang penuh tantangan. Hal ini mengacu pada kapasitas individu untuk keluar dari zona nyamannya. Individu yang mempunyai kapasitas untuk memperluas pengaruhnya tidak memaksakan batasan yang tegas terhadap kemampuannya. Mereka tidak terbatas pada rutinitas yang monoton; sebaliknya, mereka memiliki rasa ingin tahu dan keinginan untuk mengeksplorasi pengalaman baru. Selain itu, mereka memiliki kemampuan agar bisa membangun hubungan yang bermakna bersama orang lain yang ada disekitar mereka.

3. Sumber Resiliensi

Grotberg mengidentifikasi sumber ketahanan sebagai:⁴²

- a. I am. Komponen ini adalah kekuatan inheren yang bersumber dari diri sendiri. Aspek-aspek ini meliputi emosi, opini, dan keyakinan yang dianut oleh anak muda. Faktor I Am terdiri dari berbagai komponen, antara lain: mengalami cinta dan mengungkapkan cinta; menunjukkan empati dan altruisme; merasa bangga dengan diri sendiri; memiliki otonomi dan bertanggung jawab; dan memiliki harapan, iman, dan kepercayaan.
- b. I Can. Keterampilan komunikasi mengacu pada kapasitas individu untuk menyampaikan emosi dan gagasan secara efektif, menyelesaikan masalah dalam beberapa aspek kehidupan (seperti akademik, pekerjaan, hubungan pribadi, dan situasi sosial), mengatur perilaku, dan mencari bantuan bila diperlukan. Berbagai faktor mempengaruhi efikasi diri, khususnya: berkomunikasi; pemecahan masalah; mengelola perasaan dan rangsangan; mengukur temperamen diri dan orang lain; dan mencari hubungan yang dapat dipercaya.
- c. I Have. Komponen "I Have" mengacu pada dukungan eksternal dan sumber yang berkontribusi pada peningkatan kekuatan lentur. Sebelum anak-anak mencapai kesadaran diri (Saya) atau mengenali

⁴²Claudia et al., "SUMBER-SUMBER RESILIENSI PADA REMAJA KORBAN," 105–106.

kemampuan mereka (Saya Bisa), remaja memerlukan bantuan dan sumber daya dari luar untuk menumbuhkan rasa aman dan stabilitas, yang berfungsi sebagai dasar fundamental untuk memupuk ketahanan. Bantuan dan sumber daya eksternal berkontribusi pada peningkatan ketahanan. Sumbernya meliputi: hubungan saling percaya; struktur dan aturan keluarga; teladan; motivasi untuk otonomi; dan akses terhadap layanan pendidikan, kesehatan, kesejahteraan dan keamanan.

4. Faktor mempengaruhi *resiliensi*

Nasution ada 3 faktor mempengaruhi *resiliensi* yaitu:⁴³

Seseorang dengan rasa percaya diri yang tinggi, mekanisme penanggulangan yang efektif, dan kemampuan untuk menghindari keadaan berbahaya, sekaligus menunjukkan ketahanan dalam mengatasi kesulitan, adalah individu yang mampu bertahan dan berkembang dalam lingkungan yang berbahaya.

a. Keluarga

Untuk mencapai ketahanan, kehadiran individu-individu berpengaruh sangatlah penting, diantaranya keluarga memainkan peran penting. Seseorang tidak akan mampu mencapai ketahanan jika sendirian. Memiliki mitra yang suportif sangat penting bagi individu untuk mengembangkan ketahanan. Keluarga berfungsi

⁴³Argiyana, "Studi Deskriptif Kuantitatif...", Hemi Argyana, Psikologi UMP, 2014," 14–16.

sebagai struktur pendukung bagi setiap anggota dan bertindak sebagai katalisator ketahanan individu.

b. Lingkungan

Ketahanan dibangun melalui hubungan yang saling menguntungkan dan interaktif antara individu dan lingkungannya. Individu yang memiliki resiliensi memiliki kemampuan mengamati dan menilai keadaan emosi orang lain.

c. Diri sendiri

D. Pemuda

1. Pengertian Pemuda

Menurut Octaviano yang mengutip Joneses, masa muda mempunyai dua makna, makna pertama adalah sebagai individu atau pribadi (mirip dengan istilah anak-anak atau dewasa) dan makna kedua adalah sebagai bagian dari perjalanan melalui usia (mirip dengan istilah “masa kanak-kanak” dan “masa dewasa”). Ada banyak pendapat mengenai penggolongan pemuda, ada yang mengartikan pemuda sebagai orang yang belum menikah, ada pula yang mengatakan pemuda digolongkan menurut masa perkembangannya.⁴⁴ Dalam penelitian ini, peneliti mengambil pendapat salah satu ahli bernama Hurlock yang

⁴⁴Oktaviano Novly Karundeng, “Persepsi Pemuda Mengenai Pemanfaatan Media Sosial Facebook,” *Acta Diurna Komunikasi* 5 (2016): 7.

mengkategorikan atau menggolongkan pemuda berdasarkan setiap fase perkembangan salah satunya adalah masa dewasa.

Masa dewasa merupakan individu yang tidak lagi dalam kategori anak-anak. Sesudah masa kanak-kanak dan remaja, jika seseorang telah masuk fase dewasa dini harus berbaur dengan masyarakat dan orang dewasa lainnya. Masa dewasa adalah fase yang menantang di katakan demikian karena individu harus menyamakan dirinya dengan gaya hidup baru dan memenuhi tuntutan masyarakat baru. Setelah mencapai usia dewasa, individu diharapkan melepaskan kebutuhannya akan dukungan orang tua dan berusaha mencapai kemandirian sebagai orang dewasa yang mandiri.⁴⁵ Seorang individu dewasa memikul kewajiban ekonomi, sosial, dan psikologis yang signifikan terhadap orang tua atau keluarganya. Pengalaman, apapun hasilnya, dapat menjadi pelajaran berharga bagi pertumbuhan pribadi, menumbuhkan kedewasaan, ketahanan, dan akuntabilitas untuk masa depan. Orang dewasa dapat menunjukkan bahwa pertumbuhan dan perkembangan fisiologisnya telah mencapai tingkat maksimal.⁴⁶ Menurut Palasara Brahmani Laras yang mengutip Syamsu Yusuf, perkembangan ialah perubahan yang progresif yang berkesinambungan pada makhluk hidup sejak lahir sampai kematian. Perubahan yang

⁴⁵Faricha Maulidya, Mirta Adelina, and Faizal Alif Hidayat, "Periodesasi Perkembangan Dewasa," *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2018): 1.

⁴⁶Mustafa, "Perkembangan Jiwa Beragama Pada Masa Dewasa," *Jurnal Edukasi* Vol 2 (2016): 78.

dialami seseorang seiring bertambahnya usia terjadi secara metadis, progresif, dan berkelanjutan, mencakup seluruh elemen perkembangan fisik, intelektual, emosional, sosial, dan keagamaan.⁴⁷ Masa dewasa awal ditandai dengan perubahan dan penyesuaian individu baik pada diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya.

2. Fase Perkembangan

Dalam setiap kehidupan individu dapat dikelompokkan dalam beberapa fase perkembangan khususnya pada masa perkembangan masa dewasa. Hurlock membagi perkembangan manusia dewasa menjadi tiga bagian, yaitu: 1) Masa dewasa dini, dimulai pada usia 18 sampai 40 tahun. 2) masa dewasa madya dimulai antara usia 40-60 tahun dan ditandai dengan penurunan kemampuan fisik dan mental setiap orang secara signifikan. Masa dewasa akhir/lanjut mengacu pada tahap kehidupan yang dimulai sekitar usia 60 tahun dan berlanjut hingga kematian. Dalam tahapan ini, keterampilan tubuh dan spritual atau kejiwaan seseorang menurun dengan cepat. Di masa dewasa, individu mengalami transformasi fisiologis serta psikologis. Masa dewasa terbagi dalam beberapa fase yang ditandai dengan transisi, tantangan dalam penyesuaian, dan stres serta tuntutan yang muncul dari transisi tersebut.⁴⁸

⁴⁷Palasara Brahmani Laras, "Psikologi Perkembangan Dewasa Lansia" (2021): 6-7.

⁴⁸Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, 246-252.

3. Ciri-ciri dewasa dini

Alifia mengutip Hurlock yang mengatakan bahwa masa dewasa dini ditandai dengan:

- a. Masa dewasa dini berhubungan dengan masa usia reproduksi. Masa ini ditandai terbentuknya rumah tangga. Masa reproduksi, khususnya bagi perempuan terjadi sebelum mencapai umur 30 tahun, ketika mereka siap memikul kewajiban yang berkaitan dengan peran sebagai ibu. Pada masa ini, organ reproduksi manusia mengalami pematangan dan mampu bereproduksi.
- b. Masa dewasa dini sebagai fase yang penuh tantangan. Periode ini dianggap penuh tantangan karena banyaknya perubahan yang dialami dan perlunya adaptasi. Saat ini, individu mempunyai tantangan dalam memilih profesi atau memperoleh keterampilan baru. Oleh karena itu, seorang pria pada awalnya menyelaraskan dirinya dengan tanggung jawab profesionalnya dan kemudian mengarahkan upayanya untuk beradaptasi dengan tantangan posisi sebagai orang tua. Beradaptasi terhadap tantangan di masa dewasa awal sulit dilakukan karena berbagai faktor, khususnya: *Pertama*, mereka belum mempersiapkan diri dengan matang dalam menghadapi berbagai macam masalah agar dapat mengatasinya saat dewasa. *Kedua*, mereka mencoba menguasai lebih dari dua

- keterampilan sekaligus, namun kurang berhasil. *Ketiga*, Ketiga, mereka mungkin tidak mendapatkan bantuan saat menghadapi atau **memecahkan** masalah.⁴⁹
- c. Masa dewasa dini ditandai dengan gejolak emosi. Apabila emosi intens yang dialami dalam masa dwawa dini bertahan hingga umur 30 tahun, hal ini menunjukkan kurangnya keberhasilan adaptasi terhadap kehidupan dewasa. Stres emosional yang berkepanjangan dapat bermanifestasi sebagai kegelisahan atau kekhawatiran, bergantung pada keberhasilan menyelesaikan tantangan yang dihadapi.
 - d. Masa dewasa dini adalah masa isolasi sosial. Banyak anak-anak maupun remaja terbiasa bergantung pada persahabatan atau kelompok dimana ia tinggal. Namun, ketika individu bertransisi ke masa dewasa, mereka akan mengalokasikan sebagian energi mereka untuk upaya profesional, sehingga mengorbankan waktu sosial yang diperlukan dalam membangun hubungan intim. Risikonya, mereka cenderung mengembangkan kecenderungan egois dan mengalami perasaan terisolasi yang semakin besar.⁵⁰
 - e. Periode dewasa dini adalah masa perubahan nilai-nilai.
 - f. Periode dewasa dini ialah masa adaptas terhadap gaya hidup baru

⁴⁹Ibid., 148–149.

⁵⁰Ibid., 250.

g. Periode dewasa dini adalah masa kreatif.

4. Tugas Perkembangan

Pada masa perkembangan dewasa dini, individu harus menjalani tugas-tugas perkembangan sebagai berikut:

a. Mencari pekerjaan

Salah satu landasan yang harus diperhatikan adalah mencari jurusan yang sama dengan talenta atau kemampuan, hobi, serta karakteristik psikologis lainnya untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Modifikasi kedua melibatkan pengambilan keputusan tegas mengenai pilihan jurusan. Individu dengan pengalaman kerja yang luas mempunyai kemungkinan lebih besar untuk mendapatkan pekerjaan yang sesuai dibandingkan dengan individu dengan sedikit pengalaman kerja. Adaptasi terakhir berkaitan dengan pekerjaan yang dipilih, yang mengharuskan individu untuk menyesuaikan diri dengan sifat dan persyaratan spesifik profesi mereka. Tingkat kepuasan yang dialami seseorang dalam pekerjaannya biasanya dipengaruhi oleh keselarasan bakat dan minatnya dengan sifat tugasnya. Korelasi ini seringkali bergantung pada jumlah dan cara mereka dibayar.

b. Pilihlah pasangan hidup

c. Belajar hidup bersama-sama sebagai pasangan

- d. Membesarkan anak
 - e. Memikul tanggung jawab selaku warga negara
 - f. Bergabung dengan komunitas sosial yang sesuai.
5. Hambatan-hambatan tugas perkembangan

Hambatan tugas perkembangan yaitu :

- a. Pondasi yang tidak memadai
- b. Kendala pada kondisi fisik orang tersebut
- c. Latihan yang tidak runtut
- d. Sangat protektif
- e. Pengaruh komunitas rekan seusia yang bertahan lama
- f. Keinginan tidak realistis.⁵¹ Jika hambatan yang yang dialami seorang dewasa dini tidak teratasi dengan baik, maka dapat menimbulkan masalah bagi seorang dewasa dini salah satunya adalah masalah bunuh diri

⁵¹Ibid., 17.