

Metode Pastoral Konseling Remaja Kristen yang Mengalami Kesepian Kronis

Bernat Keristovel Sologi¹, Yanto Paulus Hermanto²

Program Studi Magister Teologi, Sekolah Tinggi Teologi Kharisma, Bandung, Indonesia¹

Program Studi Magister Teologi, Sekolah Tinggi Teologi Kharisma, Bandung, Indonesia²

*Email Korespondensi: bernatkeristovelsologi@gmail.com

Diterima: 05-08-2026 | Disetujui: 11-08-2026 | Diterbitkan: 13-08-2026

ABSTRACT

The results of a survey on adolescent mental health in 2015 from WHO showed a high figure, namely more than 1.63 million teenagers in Indonesia experienced loneliness. Teenagers always describe their loneliness as feeling empty, bored and isolated. Chronic loneliness can last a long time and people who experience it can socialize with other people but do not get intimacy in these interactions. This research uses qualitative literature study methods to answer this research problem. Pastoral counseling methods to help teenagers who experience chronic loneliness include: 1) forming good relationships 2) listening with empathy 3) helping teenagers identify feelings 4) developing social skills 5) encouraging spiritual growth

Keywords: *Loneliness; pastoral; counseling; teenagers*

ABSTRAK

Hasil survei tentang kesehatan mental remaja tahun 2015 dari WHO menunjukkan angka yang tinggi yaitu lebih 1.63 juta remaja di Indonesia mengalami kesepian (*loneliness*). Remaja selalu menggambarkan kesepian mereka seperti perasaan hampa, bosan, dan terasingkan. Kesepian kronis dapat berlangsung lama dan orang yang mengalaminya bisa bersosialisasi dengan orang lain tapi tidak mendapat keintiman dalam interaksi tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif studi literatur untuk menjawab masalah penelitian ini. metode konseling pastoral untuk membantu remaja yang mengalami kesepian kronis meliputi: 1) membentuk hubungan yang baik 2) mendengarkan dengan empati 3) membantu remaja mengidentifikasi perasaan 4) mengembangkan keterampilan sosial 5) mendorong pertumbuhan spiritual

Katakunci: kesepian; pastoral; konseling; remaja

PENDAHULUAN

Hasil survei tentang kesehatan mental remaja tahun 2015 dari WHO menunjukkan angka yang tinggi yaitu lebih 1.63 juta remaja di Indonesia mengalami kesepian (*loneliness*). Hasil ini bisa terjadi karena dipengaruhi oleh rasa kepuasan hidup dari remaja. Kepuasan ini ditentukan dengan interaksi sosial yang baik dengan komunitas, sekolah, teman sebaya, dan yang paling dekat dengannya yaitu keluarga. Remaja yang tidak puas akan dirinya akan mengalami kesepian. Kesepian adalah pandangan akan kebutuhan dalam diri yang tidak terpenuhi dengan baik lebih khusus pada relasi dengan sesama disertai juga dengan adanya rasa tertekan dalam diri. Umumnya kesepian dikaitkan dengan keadaan hati yang negatif yang berhubungan relasi antar sesama. Dimana orang yang kesepian tidak cakap dalam urusan berelasi antar sesama daripada orang yang tidak kesepian. Terjadi peningkatan kesepian yang dialami oleh remaja pada masa pandemi. Data yang diperoleh pada penelitian tentang kesepian pada remaja menunjukkan pada kategori sangat tinggi 1,7%, kategori tinggi 10% , dan kategory cukup tinggi 43%. Pada fase pembatasan atau lockdown yang terjadi disetiap tempat pada masa pandemi membuat tingkat kesepian terus meningkat. Kesepian yang dialami remaja menjadi perhatian untuk ditangani oleh keluarga, sekolah, dan juga gereja.

Penelitian yang dilakukan oleh wildah memperlihatkan jika kesepian (*loneliness*) memberikan kontribusi 26% pada perbuatan agresi pada 45 remaja fatherless di Surabaya. Sehingga kita dapat simpulkan perbuatan agresi semakin tinggi jika tingkat kesepian tinggi pada remaja fatherless. Beberapa kasus seperti kasus seperti pelecehan seksual, perundungan, tawuran antar remaja yang disebabkan oleh tingkah laku agresi seorang remaja. Dalam penelitian lain yang dilakukan di sebuah sekolah di Balikpapan kepada 316 siswa menunjukan bahwa kesepian memberi sumbangan 7,5% yang menyebabkan perilaku melukai diri sendiri. Jika tidak tertangani dengan baik, efek ini bisa terus terjadi dan meningkat pada remaja.

Dalam menolong remaja yang mengalami kesepian ini diperlukan pelayanan konseling pastoral. Pelayanan ini adalah tugas dan fungsi gereja dalam pengembalaan pendeta terhadap setiap warga gereja termasuk remaja kristen. Gereja dalam menjalankan pelayanan pastoral konseling berfungsi untuk menyembuhkan seseorang secara jiwa dan roh, mendukung agar dapat mandiri dan kuat untuk pulih, membimbing, memulihkan relasi yang rusak, dan memelihara agar mampu mengembangkan potensi diri Remaja Kristen sebagai generasi masa kini dan masa depan gereja perlu ditolong untuk di bawa mereka pada kasih Tuhan. Peran pelayanan Pastoral Konseling sangat penting bagi remaja Kristen yang mengalami kesepian karena dapat menolong mereka pulih dari kondisi mental mereka dan membawah perubahan hidup sesuai dengan firman Tuhan.

Tujuan dari penelitian ini dilakukan untuk menolong gereja dalam melakukan pastoral konseling terhadap remaja yang kesepian secara terus menerus. Dengan metode pastoral konseling akan membantu dan menolong remaja remaja kristen bisa pulih dan keluar dari rasa kesepian yang di alami. Penulis berharap lewat tulisan ini dapat membantu pelayanan para gembala dalam melakukan pastoral konseling bagi remaja yang mengalami permasalahan kesepian.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian sebelumnya tentang konseling keluarga struktural sebagai Upaya mengurangi tingkat loneliness remaja. Tujuan penelitian ini yaitu mengadakan konseling keluarga untuk menolong anak remaja di rumah pada masa pandemi. Sedangkan penelitian ini dalam tulisan ini akan ada peran dari gereja yang juga bertanggung jawab juga dalam menolong remaja Kristen yang mengalami kesepian lewat pastoral konseling. Dan Penelitian ini juga berbeda dengan penelitian konseling pendekatan kognitif untuk mengatasi kesepian karena dalam proses

konseling menambahkan peran komunitas remaja kristen dan pemberian firman Tuhan. Jadi tujuan akhirnya dari metode pastoral konseling yang dilakukan bukan hanya sampai menyelesaikan masalah kesepian tapi sampai membawa remaja Kristen hidup sesuai firman Tuhan.

METODE PENELITIAN

Menjawab masalah penelitian diatas penulis menggunakan metode kualitatif studi lietratur. Penulis mengumpulkan data-data dan informasi dari buku dan serta artikel-artikel yang berkaitan dengan Metode Pastoral Konseling Remaja Kristen Yang Mengalami Kesepian Kronis. Dari semua data tersebut di analisis untuk mendapatkan metode pastoral konseling yang bisa menolong gereja khususnya para gembala untuk melayani remaja yang mengalami kesepian kronis. Dengan dibahasnya hal-hal tersebut maka bisa ditemukan solusi yang baik menjawab rumusan masalah penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian hasil dan pembahasan bisa dibagi ke dalam beberapa sub bahasan. Pemaparan hasil dan pembahasan harus memberikan deskripsi yang jelas dan tepat mengenai temuan penelitian, interpretasi penulis terhadap temuan tersebut, dan kesimpulan yang dapat ditarik.

Menurut Bruno dalam bukunya mengartikan kesepian adalah keadaan mental dan emosional yang ditandai terutama oleh perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang berarti dengan orang lain. Senada dengan ini beck dkk dalam David G. Myers menyebutkan bahwa kesepian adalah perasaan terkucilkan, berbeda, perasaan tidak dicintai, dan tidak mampu bersosialisasi dengan lingkungan disekitarnya. Kesepian selalu menyebabkan seseorang mengalami masalah hubungan sosial dengan orang lain.

Menurut Peplau & Perlman (dalam sembiring, 2017) keadaan kesepian membuat individu merasakan emosi relasi sosialnya terasa lebih sedikit secara kuantitas dan tidak bahagia secara kualitas. Hal ini terjadi ketika harapan dari individu akan kehidupan sosial dengan lingkungannya tidak berjalan dengan baik. Kesepian juga dapat disebabkan oleh perasaan kecewa dengan relasi sosial yang ada dan tidak adanya relasi yang baik dengan lingkungannya.

Pendapat lain menegaskan bahwa kesepian merupakan fenomena umum, bahkan dianggap sebagai fenomena umum di kalangan anak-anak dan remaja. Kesepian remaja diungkapkan melalui perilaku tidak efektif dalam membina dan mengembangkan hubungan akrab, individu cenderung tertutup, kikuk dalam bergaul dan berlebihan membagikan informasi dirinya atau tertutup dengan kehidupan pribadinya, fokusnya hanya pada tingkah laku sendiri, rasa malu untuk berkomunikasi dan kurang berani menghadapi penolakan orang lain terhadapnya. Berdasarkan pengertian kesepian di atas kita dapat menyimpulkan bahwa kesepian erat kaitannya dengan permasalahan individu dengan kehidupan sosialnya yang tidak berjalan dengan baik dan sesuai harapannya.

Tipe Kesepian

Weiss dalam bukunya Santrock (2003) menyatakan bahwa ada dua jenis kesepian yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial yaitu:

- a. Isolasi emosional (*emotional isolation*)

Ini adalah kesepian yang disebabkan oleh tidak adanya hubungan dekat atau intim dengan individu lain, sehingga seseorang tidak dapat bergantung pada siapa pun. Hubungan yang mereka jalani kurang memuaskan atau mereka merasa lingkungan sosialnya tidak memahaminya.

b. Isolasi sosial (*social isolation*)

Merupakan kesepian terjadi ketika seseorang tidak berpartisipasi dalam cara-cara inklusi, seperti tidak berpartisipasi dalam kelompok atau komunitas yang kohesif, kesamaan minat, aktivitas terorganisir yang serupa, dan kurangnya peran yang berarti membuat seseorang merasa terasing, bosan, dan cemas.

Berdasarkan durasinya Weiten dan Lloyd membaginya menjadi tiga jenis, yaitu :

1. *Transient loneliness* merupakan perasaan kesepian yang singkat dan sesekali yang dialami banyak orang ketika kehidupan sosialnya cukup baik. Kesepian ini hanya berlangsung sesaat saja, gambarnya seperti mendengarkan lagu atau mengingat orang tercinta yang sudah tidak bersama lagi.
2. *Transitional loneliness* merupakan kesepian ketika seseorang telah merasa puas dengan kehidupan sosialnya kemudian merasa kesepian setelah kehidupan sosialnya mengalami masalah (misalnya ditinggalkan orang yang dicintai, bercerai atau ada dilingkungan yang baru)
3. *Chronic loneliness* merupakan suatu kondisi di mana seseorang merasa tidak mampu merasakan kepuasan dalam kehidupan sosialnya dalam jangka waktu tertentu. Kesepian kronis dapat berlangsung lama dan orang yang mengalaminya bisa bersosialisasi dengan orang lain tapi tidak mendapat keintiman dalam interaksi tersebut.

Faktor Penyebab Kesepian

Menurut Goodman, Adams, & Swift ada dua faktor yang menyebabkan kesepian yaitu faktor intrinsik dan ekstrinsik. **Faktor Intrinsik**, Kesepian tergantung pada kelompok sosial primer (gender, etnis, atau usia) yang dimiliki oleh seseorang. Adanya hasil dari penelitian-penelitian yang menyatakan jika Wanita lebih berpotensi mengalami kesepian daripada pria. Seseorang juga mudah mengalami kesepian jika mereka berada dalam etnis atau kelompok sosial yang minoritas. Seseorang dapat mengalami kesepian juga bisa disebabkan dari ciri-ciri kepribadian. Pribadi dengan neurotisisme akan lebih mudah mengalami kesepian dibandingkan dengan orang dengan pribadi ekstrovert. Orang dengan ketahanan diri yang lemah dan respon psikologis yang kurang baik juga dapat menjadi pemicu kesepian. **Faktor Ekstrinsik**, Berada dengan lingkungan dengan minim hubungan sosial (transportasi yang kurang baik dan terpisah jauh dari keluarga) juga dapat menyebabkan seseorang mengalami kesepian. Kejadian dalam hidup, transisi, dan trauma Kejadian hidup yang dialami seseorang dan beberapa perubahan dalam hidup dapat memicu kesepian. Peristiwa seperti ditinggalkan orang yang disayang dan hilangnya pekerjaan menyebabkan timbulnya kesepian. Keadaan individu yang tidak memiliki keturunan dan mempunyai penghasilan yang rendah berpengaruh timbulnya kesepian. Kesehatan yang tidak baik dan fisik yang berubah berpotensi menimbulkan kesepian pada seseorang.

Remaja kristen

Kata dalam Bahasa latin “*adolescere*” (kata bendanya *adolescentia*) merupakan istilah asal kata remaja yang mempunyai arti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Dapat diartikan juga bahwa masa remaja adalah masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Masa ini dimulai dari kanak-kanak yang sudah memasuki masa pubertas sampai usia matang yang sudah bisa mandiri dan bertanggung jawab.

Batasan usia dari remaja sendiri menurut F. J Monk dan A.M.P Knoers adalah 12-21 Tahun. Masa ini dibagi menjadi menjadi 3 bagian dalam rentan umur 11-15 tahun remaja awal, 15-18 tahun remaja pertengahan dan 18-21 tahun remaja akhir. Sedangkan Elisabeth B. Hurlock membaginya dalam dua bagian yaitu remaja awal dan remaja akhir. Usia tujuh belas tahun menjadi batas pemisah dari dua bagian ini. Dimana usia ini remaja sudah memasuki tingkat akhir disekolah menengah atas. Dari hal diatas dapat disimpulkan masa remaja berada dalam rentan usia 12-21 tahun.

Masa remaja ini merupakan masa transisi dengan perkembangan berbagai aspek pada remaja. Dapat ditemui perubahan fisik yang berhubungan dengan relasi sosial dan kualitas diri, begitu pula kemampuan berpikir berhubungan dengan perkembangan moral Masa ini juga adalah waktu bagi remaja dalam pencarian jati diri. Remaja mencari jati dirinya dengan mencari kesenangan sendiri dan sangat ingin melepaskan diri dari ketergantungan orang tuanya, namun remaja ini masih ketakutan karena merasa masih belum bisa. Masa remaja juga adalah waktu untuk mulai bersosialisasi bersama teman sebayanya secara berkelompok.

Masa remaja sangat krusial dan begitu rawan karena remaja yang mengalami kegagalan pada masa ini sangat berpengaruh akan perjalanan hidup selanjutnya. Hal ini membuat remaja sebagai masa depan bangsa perlu ditolong dan diselamatkan untuk menjadi generasi penerus Indonesia yang lebih baik di masa mendatang. Dalam menolong remaja di dunia yang semakin canggih dengan kemajuan internet saat ini diperlukan penanaman fondasi iman yang kuat. Pembimbingan dan pembelajaran nilai-nilai kerohanian perlu untuk ditanamkan kepada para remaja Kristen. Ini menjadi tanggung jawab dari orang tua, sekolah, dan gereja secara bersama-sama dalam pembentukan iman para remaja. Keluarga yang menjadi pusat utama pendidikan spiritual remaja harus bisa menjadi teladan dengan membangun relasi yang dekat dengan Tuhan.

Remaja Kristen perlu belajar hidup sesuai firman Tuhan sebagai dasar kehidupan orang percaya. Firman Tuhan dalam Alkitab merupakan ajaran utama bagi kehidupan orang percaya dalam mengenal Tuhan. Remaja Kristen yang hidup dengan berpegang firman Tuhan tidak mudah terjerumus dengan hal-hal yang negatif. Permasalahan moral yang biasa terjadi pada masa remaja bisa diminimalisir ketika remaja tetap kuat dalam firman Tuhan. Perkembangan sosial pada remaja juga menjadi isu yang penting untuk diperhatikan. Montessori menyatakan bahwa Usia 12-18 tahun merupakan masa remaja menemukan jati diri dan kepekaan rasa sosial. Sosialisasi menolong remaja dalam menemukan identitas dirinya

Pastoral Konseling

Kata pastoral adalah istilah yang berasal dari bahasa Latin “*pastor*” yang berarti gembala yang dalam bahasa Yunani kata ini diartikan dengan istilah “*poimen*”. Kedua istilah Pastoral ini mempunyai tugas yang sama yaitu menolong dan menggembalakan dengan dasar alkitabiah. Ini adalah pelayanan yang dilakukan gereja kepada jemaat secara pribadi maupun kelompok yang ada dalam permasalahan kehidupan. Teladan pastoral ini dapat dilihat dari pribadi Tuhan Yesus sebagai gembala yang baik (Yoh 10).

Konseling merupakan istilah yang asalnya dari kata kerja inggris kuno “*counseil*” dan istilah Latinnya “*consilium*” yang artinya merundingkan. Dan perkembangannya kata konseling ini memiliki arti yang lebih luas seperti mengarahkan, membimbing, dan mendampingi. Konseling merupakan aktivitas memberikan arahan kepada pribadi maupun kelompok yang memiliki permasalahan dalam hidup oleh orang yang memiliki kemampuan dalam konseling.

Yakub B. Susabda dalam bukunya mengatakan bahwa Pastoral konseling adalah sebuah percakapan yang memiliki tujuan membimbing klien yang mengalami persoalan dalam hidupnya agar dapat memahami dan mengetahui diri sendiri, persoalan yang di hadapi atau keadaannya, dimana dalam percakapan itu terdapat hubungan timbal balik antar konselor dan kliennya. Dengan proses ini diharapkan klien bisa melihat kembali tujuan hidupnya dalam hubungan dan tanggung jawab pada Tuhan.

Pastoral konseling adalah bimbingan kepada jemaat yang membutuhkan pertolongan dan juga sarana yang dapat membuat jemaat mengalami pertumbuhan rohani. Para hamba Tuhan dalam proses pastoral konseling tidak hanya melihat relasi antar manusia tetapi juga relasi dengan Allah. Dalam pelaksanaannya diharapkan jemaat yang memiliki permasalahan kehidupan bukan hanya pulih secara mental tapi juga bisa menemukan tujuan hidupnya didalam terang kasih Kristus.

Peran konselor dibutuhkan dan memiliki peran penting dalam menolong orang yang mengalami persoalan hidup dengan pendekatan yang berlandaskan pada Alkitab serta membawah kepada relasi yang baik dengan Tuhan. Seseorang yang mengalami kemerosotan iman karena permasalahan hidupnya dapat dipulihkan kembali dengan pelayanan pastrol konseling. Sehingga iman jemaat dapat dibangun kembali untuk percaya kepada Tuhan dan bersandar kepada Tuhan dalam hidupnya.

Fungsi Pastoral Konseling

Dalam bukunya *Pastoral care in historical perspective* William A. Clebsch dan Charles R. Jaekle menuliskan empat fungsi pastoral yaitu:

Pertama, menyembuhkan. Seseorang dengan tekanan emosi perlu ditolong agar dapat mengutarakan perasaan batinnya yang lagi tertekan. Fungsi ini merupakan pendampingan yang menolong seseorang bisa lebih terbuka dengan perasaannya, Pendampingan pastoral dilakukan dengan menjadi pendengar yang baik, penuh kasih, dan peduli dengan kondisi seseorang yang sedang tertekan, sehingga menjadi jalan masuk untuk terjadinya pemulihan. Fungsi ini dilakukan konselor kepada seseorang untuk mengembalikan keadaannya seperti sebelumnya sehingga kehidupannya menjadi lebih seimbang dan berfungsi dengan baik. *Kedua*, mengarahkan/pembimbingan. Fungsi pembimbingan merupakan pendampingan yang menolong seseorang untuk dapat menemukan jalan yang benar dan bisa mengambil keputusan yang akan dijalaninya ke depan. Konselor akan membantu agar seseorang yang didampinginya dapat melihat keberadaan dirinya kekurangan dan kelebihanannya begitu pula peluang dan tantangan. Konselor hadir menuntun dan membimbing orang yang mengalami permasalahan karena ketidakmampuannya berjalan sendiri dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya. *Ketiga*, penopang. Fungsi ini dilakukan konselor untuk mendampingi seseorang yang mengalami keadaan krisis agar dapat bertahan. Kehadiran dan pendampingan dari konselor dapat mengurangi beban serta memiliki kekuatan kembali untuk dapat bangkit dari keadaan krisis yang dialami. Seseorang yang ada krisis karena di tinggalkan orang yang dikasihi membutuhkan topangan dalam masa-masa sulit ini. *Keempat*, pendamaian/memperbaiki relasi. Konselor berfungsi sebagai mediator ketika seseorang mengalami permasalahan relasi dengan orang lain. Relasi buruk yang berlarut-larut tidak diselesaikan akan berpengaruh pada fisik seseorang. Dalam pelayanan pastoral untuk mendamaikan ini pemulihan relasi bukan hanya terjadi antar sesama manusia tetapi juga manusia dengan Allah.

Manfaat Konseling

Pelayanan pastoral memiliki beberapa manfaat yang dapat dirasakan oleh gereja ketika dilakukan yaitu:

1. Pastoral membangun persekutuan dalam kasih.

Awal mula menciptakan adam dan hawa, Allah menempatkan manusia di taman Eden dengan persekutuan yang begitu indah manusia dengan Allah (kej 3:8). Dalam kejatuhan menyebabkan keadaan manusia keluar dari rancangan Allah yang semula. Adam dan Hawa kehilangan gambar diri Allah atau tidak lagi tahu bagaimana seharusnya hidup sebagaimana manusia seperti rancangan Allah. Karya keselamatan dalam Tuhan Yesus membawa manusia kembali pada rancangan Allah yang harus direspon oleh setiap manusia. Proses yang terjadi ini dilakukan oleh Allah dan manusia, tidak bisa hanya salah satunya. Dalam pastoral-Nya Yesus melakukan tindakan kasih yang nyata kepada manusia. Yesus memulihkan kehidupan manusia agar memiliki kehidupan yang kudus dan relasi benar dengan Allah dan sesama manusia.

2. Pastoral mengembalikan gambar diri manusia.

Kejatuhan Adam dalam dosa telah membuat manusia keluar dari rancangan Allah yang semula dan telah kehilangan gambar diri. Adam telah gagal menjadi teladan untuk dapat mengembalikan gambar diri yang seperti kehendak Allah semula. Karena itu dibutuhkan sosok yang dapat menjadi teladan gambar diri ideal. Dan sosok yang menjadi jawaban adalah Yesus. Karya keselamatan yang Yesus lakukan bagi umat manusia adalah cara untuk mengembalikan manusia yang telah rusak oleh dosa mengalami pemulihan gambar diri. Kemuliaan Allah yang telah hilang dijawab dengan proses pemulihan gambar diri.

3. Pastoral membina iman.

Hadirnya konselor pastoral membuat konseli dapat diyakinkan kembali imannya bahwa Allah hadir dalam penyertaan dan menuntun ketika sedang mengalami masalah. Iman yang kuat akan menolong pemulihan relasi dengan sesama dan diri sendiri. Konseli diyakinkan oleh konselor pastoral bahwa imannya diletakkan pada relasi yang benar dengan Allah. Konseli tetap dapat merasakan damai Sejahtera Allah walaupun ada dalam pergumulan yang berat. Damai membuat imannya bertumbuh dan semakin menolong konseli mengenal dirinya dalam relasi dengan Allah dan sesama yang bisa terlihat dari perkataan dan tingkah lakunya.

4. Pastoral menempatkan kita dalam relasinya dengan Allah dan sesama.

Relasi adalah bagian inti dalam keberhasilan pastoral. Relasi yang ada baiknya menolong jemaat agar dapat lebih terbuka membagikan masalah yang sedang dialami, sehingga pastoral dapat memberikan rasa aman dan juga menyadarkan jemaat keadaannya saat ini serta orang disekitar yang terlibat dalam masalah yang ada. Dalam proses relasi pastoral yang ada akan mengembagikan rasa percaya diri jemaat untuk dapat menghadapi masalahnya, lebih dari itu dapat memulihkan relasi antar sesama dan diri sendiri serta berdamai dengan Allah.

Metode pastoral konseling untuk remaja yang kesepian kronis

Metode konseling pastoral dapat membantu remaja yang mengalami kesepian kronis dengan pendekatan yang terintegrasi antara aspek spiritual, emosional, dan psikologis individu. Beberapa langkah yang dapat dilakukan dalam metode konseling pastoral untuk membantu remaja yang mengalami kesepian kronis meliputi:

1. Membentuk hubungan yang baik

Sebagai pendeta, perlu membentuk hubungan yang baik dengan remaja yang mengalami kesepian kronis. Hal ini akan membantu remaja merasa nyaman dan terbuka untuk berbicara tentang perasaan mereka. Sikap ini dilakukan pendeta untuk memberi waktu kepada remaja sehingga nantinya dapat terbuka menceritakan permasalahan yang dialaminya. Pendeta sebagai konselor perlu ada komunikasi yang terjalin dengan baik agar dapat membangun persahabatan dengan remaja. Suasana persahabatan yang terjalin akan membuat remaja lebih percaya untuk menyampaikan kondisinya saat ini. Ada tiga hal yang dapat membuat relasi dengan remaja ini dapat berhasil. Pertama, penerimaan dan dapat dipercaya. Kedua, sikap terbuka dari remaja dalam menceritakan keadaan dirinya dan permasalahannya. Ketiga, pendeta bisa terus ada bersama dengan remaja dalam proses konseling.

2. Mendengarkan dengan empati

Penting untuk mendengarkan remaja dengan empati dan memahami perasaan mereka. Hal ini akan membantu mereka merasa didengar dan dipahami. Empati adalah hal yang dilakukan selanjutnya dari konselor saat hubungan telah terbangun antara konseli dan konselor. Empati sangat menolong remaja yang mengalami kesepian karena menyadarkan remaja bahwa ada orang yang peduli dan memperhatikan dirinya. Perasaan nyaman yang tumbuh dari empati yang dilakukan konselor akan membuat remaja lebih percaya untuk terbuka menceritakan masalahnya. Menurut Johnson yang dikutip David Howe mengungkapkan bahwa dengan berempati membuat seseorang dapat memahami, dimana dalam proses saling memahami ini dapat berguna untuk menyembuhkan.

3. Membantu remaja mengidentifikasi perasaan

Melalui konseling pastoral, remaja dapat belajar untuk mengidentifikasi perasaan kesepian dan mengembangkan keterampilan sosial yang diperlukan untuk mengatasi kesepian. Dengan mengenali perasaan dan mengekspresikan perasaan yang mereka rasakan akan menolong mengurangi rasa kesepian yang di alami. Bagian ini penting dilakukan untuk remaja karena ini masa dimana terjadi lonjakan hormon yang memiliki dampak pada pengendalian emosi remaja. Pendeta sebagai konselor dapat mengetahui perasaan yang dirasakan remaja yang mengalami kesepian yang kemudian dapat menolong dan mencegah dari bahaya yang bisa terjadi pada remaja yang emosinya tidak teregulasi dengan baik.

4. Mengembangkan keterampilan sosial

Pada penelitian Rusdani dkk menyatakan bahwa semakin tinggi kecerdasan sosial akan membuat tingkat kesepian remaja menjadi rendah. Sehingga Konseling pastoral dapat membantu remaja mengembangkan keterampilan sosial yang diperlukan untuk membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Hal ini dapat membantu mereka merasa lebih terlibat dalam masyarakat dan merasa bahwa mereka tidak sendirian.

Dalam lingkup gereja remaja yang mengalami kesepian ini bisa diajak dan didampingi untuk bisa terlibat dalam kelompok pemuridan remaja untuk bisa mulai membaur dengan teman-teman sebayanya. Kelompok pemuridan ini juga dapat menjadi sarana yang baik untuk memulai konseling kelompok untuk menolong. Ada tiga hal yang membuat konseling kelompok menjadi sarana untuk dapat membantu remaja yang kesepian. Pertama, layanan konseling kelompok memberikan suasana bersahabat yang memungkinkan anggota kelompok terbuka terhadap anggota lainnya (self-disclosure). Kedua, layanan konseling kelompok merupakan bentuk membantu anggotanya berdiskusi satu sama lain untuk mencari solusi atas permasalahan yang dihadapinya. Ketiga, layanan konseling kelompok merupakan sarana untuk pengembangan diri. Ketika sudah mulai lebih nyaman dalam aktivitas kelompok pemuridan, remaja bisa diarahkan untuk bisa ikut terlibat dalam persekutuan ibadah dan kegiatan-kegiatan sosial.

5. Mendorong pertumbuhan spiritual

Konseling pastoral dapat membantu remaja mengembangkan pertumbuhan spiritual mereka dan memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan. Hal ini dapat membantu mereka merasa lebih tenang dan terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri. Ini menjadi sebuah kesempatan yang baik untuk dapat membawahkan remaja mengenal Tuhan Yesus sebagai Juruselamat lewat pembacaan Firman Tuhan dan berdoa bersama.

Konseling Kristen adalah proses yang terus bergerak dengan pimpinan Roh Kudus dan Firman Tuhan sehingga mereka yang di konseling dapat mengalami pemulihan, perubahan, dan pertumbuhan iman kepada Tuhan Yesus Kristus. Dalam setiap prosesnya Alkitab menjadi dasar dari setiap nasihat, dorongan, maupun pengajaran yang diberikan. Roh Kudus menolong dalam proses remaja pulih dari rasa kesepian dan membawahkan pertumbuhan iman kepada Tuhan Yesus. Proses pastoral konseling bekerja secara holistik memulihkan masalah yang dihadapi dan membawa pengenalan dan pertumbuhan iman. Dengan menerapkan metode konseling pastoral ini, diharapkan remaja yang mengalami kesepian kronis dapat memperoleh dukungan dan bantuan yang mereka butuhkan untuk mengatasi perasaan kesepian dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka serta pertumbuhan iman mereka pada Tuhan Yesus Kristus.

KESIMPULAN

Tuhan Yesus merupakan teladan konselor Agung yang tertulis di Alkitab. Kita dapat melihat pelayanan yang dilakukan Tuhan Yesus dengan penuh kasih menolong dan memulihkan kehidupan manusia. Ini menjadi contoh bagi para hamba Tuhan di gereja untuk menjalankan pastoral konseling dengan baik agar dapat menolong jemaat yang sedang mengalami permasalahan hidup. Khususnya pada bagian ini dapat membantu remaja Kristen yang mengalami kesepian kronis. Pastoral konseling menjadi sarana yang menolong pemulihan dan pertumbuhan iman bagi remaja yang sedang mengalami masalah kesepian kronis.

DAFTAR PUSTAKA

- A, Goodman, Adams A, and Swift H.J. *Hidden Citizens: How Can We Identify the Most Lonely Older Adults*. London: Campaign to End Loneliness, 2015.
- Alfasma, Wildah, Dyan Evita Santi, and Rahma Kusumandari. "Loneliness Dan Perilaku Agresi Pada Remaja Fatherless." *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi* 3, no. 01 (2022): 40–50.
- Bons-Storm, M. *Apakah Pengembalaan Itu? Petunjuk Praktis Pelayanan Pastoral*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2008.
- Bruno, F.J. *Menaklukkan Kesepian*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2000.
- Darmawan, I Putu Ayub, and Enggar Objantoro. "Signifikansi Ineransi Alkitab Bagi Pendidikan Kristen." *Sola Scriptura: Jurnal Teologi* 1, no. 1 (2020): 36–52.
<http://journal.sttjohanesalvin.ac.id/index.php/Scriptura/article/view/34/pdf>.
- David.G, Myers. *Psikologi Sosial*. Jilid 2. Jakarta: Salemba Humanika, 2012.
- Engel, J.D. *Pastoral Dan Kebutuhan Dasar Konseling*. Edited by Kristihandari PK. 1st ed. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2016.
- Febriani, Z. "Perbedaan Tingkat Kesepian Pada Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 5 (2021): 7032–7037.
- FJ, Monk, Knoers AMP, and Haditono. *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1999.

- Gainau, Markus S. *Pendidikan Agama Kristen (PAK) Remaja*. Yogyakarta: PT Kanisius, 2016.
- Groarke, Jenny M., Emma Berry, Lisa Graham-Wisener, Phoebe E. McKenna-Plumley, Emily McGlinchey, and Cherie Armour. "Loneliness in the UK during the COVID-19 Pandemic: Cross-Sectional Results from the COVID-19 Psychological Wellbeing Study." *PLoS ONE* 15, no. 9 September (2020): 1–18. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0239698>.
- Harmadi, Mariani, and Ruat Diana. "Peran Pembinaan Warga Jemaat Dalam Menghadapi Fenomena Kekerasan Dalam Pacaran Pada Remaja." *Integritas: Jurnal Teologi* 2, no. 1 (2020): 1–10.
- Hawkey, Louise C., and John T. Cacioppo. "Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms." *Proceedings of the Royal Society of Edinburgh: Section A Mathematics* 96, no. 3–4 (2010): 221–230.
- Howe, David, and terj. Ahmad lintang Azuardi. *Empati, Makna Dan Pentingnya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Hurlock, Elisabeth B. *Psikologi Perkembangan*. 5th ed. Jakarta: Erlangga, 2002.
- J.W, Santrock. *Adolescence Perkembangan Remaja (S.B Adelar & S. Saragih, Trans.* Jakarta: Erlangga, 2003.
- Kusmawati, Ati. *Modul Konseling. Universitas Muhammadiyah Jakarta*. Jakarta: UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA, 2019.
- Marfuah, Sururun. "Konseling Pendekatan Kognitif Untuk Mengatasi Kesepian." *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* 8, no. 4 (2021): 153–160.
- Muthia, Elda Nabiela, Diana Savitri Hidayati, and Universitas Muhammadiyah Malang. "Kesepian Dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja," no. 246 (2011): 185–198.
- Panuntun, Daniel Fajar, Silvia Sirupa, and Jermia Limbongan. "Model Pastoral Konseling Persahabatan Bagi Anak Sebagai Bagian Pelayanan Gereja." *SOPHIA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 2, no. 1 (2021): 28–43. <https://sophia.iakn-toraja.ac.id/index.php/ojsdatasophia/article/view/18>.
- pratiwi azizah. "Pratiwi Azizah Ekarani, 2016 PERGAULAN SISWA REMAJA TUNARUNGU DI SLB X Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu | Perpustakaan.Upi.Edu" (2016).
- Rotenberg, K E N J, and Shelley Hymel. *Loneliness in Childhood and Adolescence*. Australia: Cambridge University Press, 1999.
- Rusdani, and Sarmauli Franshisca Sihombing. "Keterkaitan Kecerdasan Sosial Dengan Kesepian Pada Remaja." *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi* 4, no. 3 (2022): 28–34.
- Sabdono, Erastus. *Gambar Diri*. Jakarta: Rehobot Literature, 2017.
- Sagita, Dony Darma, and Dede Hermawan. "Kesepian Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19." *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam)* 3, no. 2 (December 29, 2020): 122–130.
- Salsabila, Khansa, and Siti Feti Fatonah. "Konseling Keluarga Struktural Sebagai Upaya Mengurangi Tingkat Loneliness Remaja." *PROSIDING Seminar Nasional "Bimbingan dan Konseling Islami"* (2021): 609–619.
- Sanjaya, Agus. "Pastoral Konseling Kepada Remaja Kristen Indonesia Dalam Menghadapi Pergaulan Bebas." *Missio Ecclesiae* 7, no. 1 (2018): 141–163.
- Santiria, S, S Syarifuddin, and ... "Penerapan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Terisolir Kelas X Di Sma Negeri 1 Indralaya Utara." ... *dan Praktik Bimbingan dan ...* (2017). <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkonseling/article/view/8036>.
- Sembiring, Kembaren Dianelia Reginanta. "Hubungan Antara Kesepian Dan Kecenderungan Narsistik Pada Pengguna Jejaring Sosial Media Instagram." *Jurnal Psikologi* 16, no. 2 (2017): 147.
- Suryabrata, Sumadi. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Raja Grafindo Persada, 2002.
- Susabda, Yakub. *Pastoral Konseling*. 1st ed. Malang: Gandum Mas, 2003.
- Sutanto, Sandra Handayani, and Christiany Suwartono. "Peran Keterlibatan Ayah Dan Kesepian Terhadap Kepuasan Hidup Remaja." *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah* 13, no. 1 (2021): 48–59.
- Tuhumury, Hanok. "Pelayanan Pastoral Konseling Berdasarkan 1 Petrus 5: 1 – 11." *Lingua Missio*

- Ecclesiae* 1, no. April (2018): 68–100.
- Tuhumury Hanok. “Pelayanan Pastoral Konseling Berdasarkan 1 Petrus 5:1-11” 7 (2018): 72–74.
- W, Weiten, and Lloyd M.A. *Psychology Applied Modern Life: Adjustment in The 21st Century*. 8th ed. California: Thomson Higher Education, 2006.
- Wiryasaputra, Totok S. *Konseling Pastoral Di Era Milenial*. 1st ed. Yogyakarta: Seven Books, 2019.
- . *Pengantar Konseling Pastoral*. Salatiga: Diandra Pustaka Indonesia, 2014.
- Yenny Anita Pattinama. “Pastoral Konseling Berdasarkan Yehezkiel 34:16 Sebagai Upaya Pemulihan Mental.” *SCRIPTA: Jurnal teologi dan Pelayanan Kontekstual* 6, no. 2 (2018): 172–183.
- A, Goodman, Adams A, and Swift H.J. *Hidden Citizens: How Can We Identify the Most Lonely Older Adults*. London: Campaign to End Loneliness, 2015.
- Alfasma, Wildah, Dyan Evita Santi, and Rahma Kusumandari. “Loneliness Dan Perilaku Agresi Pada Remaja Fatherless.” *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi* 3, no. 01 (2022): 40–50.
- Bons-Storm, M. *Apakah Pengembalaan Itu? Petunjuk Praktis Pelayanan Pastoral*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2008.
- Bruno, F.J. *Menaklukkan Kesepian*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2000.
- Darmawan, I Putu Ayub, and Enggar Objantoro. “Signifikansi Ineransi Alkitab Bagi Pendidikan Kristen.” *Sola Scriptura: Jurnal Teologi* 1, no. 1 (2020): 36–52. <http://journal.stjohanesalvin.ac.id/index.php/Scriptura/article/view/34/pdf>.
- David.G, Myers. *Psikologi Sosial*. Jilid 2. Jakarta: Salemba Humanika, 2012.
- Engel, J.D. *Pastoral Dan Kebutuhan Dasar Konseling*. Edited by Kristihandari PK. 1st ed. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2016.
- Febriani, Z. “Perbedaan Tingkat Kesepian Pada Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin.” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 5 (2021): 7032–7037.
- FJ, Monk, Knoers AMP, and Haditono. *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1999.
- Gainau, Markus S. *Pendidikan Agama Kristen (PAK) Remaja*. Yogyakarta: PT Kanisius, 2016.
- Groarke, Jenny M., Emma Berry, Lisa Graham-Wisener, Phoebe E. McKenna-Plumley, Emily McGlinchey, and Cherie Armour. “Loneliness in the UK during the COVID-19 Pandemic: Cross-Sectional Results from the COVID-19 Psychological Wellbeing Study.” *PLoS ONE* 15, no. 9 September (2020): 1–18. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0239698>.
- Harmadi, Mariani, and Ruat Diana. “Peran Pembinaan Warga Jemaat Dalam Menghadapi Fenomena Kekerasan Dalam Pacaran Pada Remaja.” *Integritas: Jurnal Teologi* 2, no. 1 (2020): 1–10.
- Hawkey, Louise C., and John T. Cacioppo. “Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms.” *Proceedings of the Royal Society of Edinburgh: Section A Mathematics* 96, no. 3–4 (2010): 221–230.
- Howe, David, and terj. Ahmad lintang Azuardi. *Empati, Makna Dan Pentingnya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Hurlock, Elisabeth B. *Psikologi Perkembangan*. 5th ed. Jakarta: Erlangga, 2002.
- J.W, Santrock. *Adolescence Perkembangan Remaja (S.B Adelar & S. Saragih, Trans.* Jakarta: Erlangga, 2003.
- Kusmawati, Ati. *Modul Konseling. Universitas Muhammadiyah Jakarta*. Jakarta: UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA, 2019.
- Marfuah, Sururun. “Konseling Pendekatan Kognitif Untuk Mengatasi Kesepian.” *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* 8, no. 4 (2021): 153–160.
- Muthia, Elda Nabiela, Diana Savitri Hidayati, and Universitas Muhammadiyah Malang. “Kesepian Dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja,” no. 246 (2011): 185–198.
- Panuntun, Daniel Fajar, Silvia Sirupa, and Jermia Limbongan. “Model Pastoral Konseling Persahabatan Bagi Anak Sebagai Bagian Pelayanan Gereja.” *SOPHIA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 2,

- no. 1 (2021): 28–43. <https://sophia.iakn-toraja.ac.id/index.php/ojsdatasophia/article/view/18>.
- pratiwi azizah. “Pratiwi Azizah Ekarani, 2016 PERGAULAN SISWA REMAJA TUNARUNGU DI SLB X Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu | Perpustakaan.Upi.Edu” (2016).
- Rotenberg, K E N J, and Shelley Hymel. *Loneliness in Childhood and Adolescence*. Australia: Cambridge University Press, 1999.
- Rusdani, and Sarmauli Franshisca Sihombing. “Keterkaitan Kecerdasan Sosial Dengan Kesenian Pada Remaja.” *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi* 4, no. 3 (2022): 28–34.
- Sabdono, Erastus. *Gambar Diri*. Jakarta: Rehobot Literature, 2017.
- Sagita, Dony Darma, and Dede Hermawan. “Kesenian Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19.” *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam)* 3, no. 2 (December 29, 2020): 122–130.
- Salsabila, Khansa, and Siti Feti Fatonah. “Konseling Keluarga Struktural Sebagai Upaya Mengurangi Tingkat Loneliness Remaja.” *PROSIDING Seminar Nasional “Bimbingan dan Konseling Islami”* (2021): 609–619.
- Sanjaya, Agus. “Pastoral Konseling Kepada Remaja Kristen Indonesia Dalam Menghadapi Pergaulan Bebas.” *Missio Ecclesiae* 7, no. 1 (2018): 141–163.
- Santiria, S, S Syarifuddin, and ... “Penerapan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Terisolir Kelas X Di Sma Negeri 1 Indralaya Utara.” ... dan *Praktik Bimbingan dan ...* (2017). <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkonseling/article/view/8036>.
- Sembiring, Kembaren Dianelia Reginanta. “Hubungan Antara Kesenian Dan Kecenderungan Narsistik Pada Pengguna Jejaring Sosial Media Instagram.” *Jurnal Psikologi* 16, no. 2 (2017): 147.
- Suryabrata, Sumadi. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Raja Grafindo Persada, 2002.
- Susabda, Yakub. *Pastoral Konseling*. 1st ed. Malang: Gandum Mas, 2003.
- Sutanto, Sandra Handayani, and Christiany Suwartono. “Peran Keterlibatan Ayah Dan Kesenian Terhadap Kepuasan Hidup Remaja.” *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah* 13, no. 1 (2021): 48–59.
- Tuhumury, Hanok. “Pelayanan Pastoral Konseling Berdasarkan 1 Petrus 5 : 1 – 11.” *Lingua Missio Ecclesiae* 1, no. April (2018): 68–100.
- Tuhumury Hanok. “Pelayanan Pastoral Konseling Berdasarkan 1 Petrus 5:1-11” 7 (2018): 72–74.
- W, Weiten, and Lloyd M.A. *Psychology Applied Modern Life: Adjustment in The 21st Century*. 8th ed. california: Thomso Higher Education, 2006.
- Wiryasaputra, Totok S. *Konseling Pastoral Di Era Milenial*. 1st ed. Yogyakarta: Seven Books, 2019.
- . *Pengantar Konseling Pastoral*. Salatiga: Diandra Pustaka Indonesia, 2014.
- Yenny Anita Pattinama. “Pastoral Konseling Berdasarkan Yehezkiel 34:16 Sebagai Upaya Pemulihan Mental.” *SCRIPTA: Jurnal teologi dan Pelayanan Kontekstual* 6, no. 2 (2018): 172–183.