

ANALISIS TAHAPAN KONSELING PASTORAL DENGAN PENDEKATAN *MINDFULNESS* TERHADAP REMAJA DENGAN GANGGUAN KECEMASAN

Yelinda Sri Silvia*^{1a}, Norpi^{1b},

^{1ab}Institut Agama Kristen Negeri Toraja

e-mail: ^ayelinda.iakntoraja@gmail.com, ^bnorpyanpepeng@gmail.com,

* yelinda.iakntoraja@gmail.com.

Abstract: *Anxiety problems are common and can be felt by every individual. However, when a person experiences anxiety, it can have a negative impact on their survival, both for themselves and for their environment. This study aims to analyze the stages of pastoral counseling with a mindfulness approach to adolescents who often experience anxiety. This research uses the method. Action research (action research). based on the results of the study that the mindfulness approach with deep breathing techniques and visual imagery when applied in the pastoral counseling process guided by the stage of pastoral konseling is effective in minimizing or reducing feelings of anxiety and even fear, giving a sense of relaxation, calm, comfort so that the counselee is better able to control his mind and himself. As a result, adolescents who previously often experienced anxiety when they saw family situations/conditions were in conflict could be minimized by regulating their breathing. This is very important because the anxiety that often strikes can hinder the relationship/relation with the family to be not good*

Keywords: *Stage, Counseling, Pastoral, Deepbreathing, Visual Magery, Mindfulness.*

How to Cite: Silvia, Y. S., & Norpi, N. (2023). Analisis Tahapan Konseling Pastoral dengan Pendekatan *Mindfulness* terhadap Remaja dengan gangguan Kecemasan. *Jurnal Konseling Indonesia*, 9(1), 14-30. <https://doi.org/10.21067/jki.v9i1.9322>

Copyright © 2022 (Nama Penulis)

Pendahuluan

Kecemasan merupakan tanda akan adanya bahaya yang mengancam dari luar¹. Jadi, kecemasan adalah sebuah perasaan yang tidak tenang, khawatir, bahkan takut terhadap sesuatu yang belum pasti yang kemudian memunculkan respon pada fisik dan perilaku. Semakin cemas seseorang maka akan semakin berdampak pada aktifitas yang dilakukan bahkan berdampak pada keseimbangannya. Artinya, orang yang mengalami kecemasan akan merasakan ketidakbebasan dan merasa terkungkung. Ada beberapa tanda-tanda yang muncul akibat gangguan kecemasan², diantaranya: sakit kepala, nyeri dada, mengigil, sesak napas, berkeringat, gemetar/gugup, mulut kering, jantung berdebar-debar, kesemutan pada tangan dan kaki.

Salah satu penelitian terdahulu yang membahas tentang *mindfulness* dan hubungannya dengan kecemasan remaja yaitu A. Aflianisari Ainun Nabila F, "Hubungan *mindfulness* dengan tingkat kecemasan pada remaja di masa Pandemi Covid-19"³. Menurut Aflianisari, salah satu langkah terhindar dari perasaan cemas bahkan perasaan yang tidak menyenangkan adalah dengan tetap *mindful*/sadar

¹ Anak Agung Putu Chintya Putri Suardana dan Nicholas Simarmata, "Hubungan Antara Motivasi dan Kecemasan pada Siswa Kelas VI Sekolah Dasar di Denpasar Menjelang Ujian Nasional", *Jurnal Psikologi Udayana*, 1, no. 1 (Oktober 2013): 204

² Savitri Ramaiah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003), 27-29

³ A. Aflianisari Ainun Nabila F, "Hubungan *Mindfulness* dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19",

secara penuh karena dengan kondisi *mindful* maka seseorang lebih mampu menerima kondisi yang sedang terjadi. *Mindfulness* dan hubungannya dengan kecemasan remaja memberikan sebuah gambaran bahwa semakin tinggi atau rendahnya *mindful* seseorang akan sangat berpengaruh terhadap kecemasan yang dialami remaja.

Jadi, dapat dipahami bahwa kecemasan yang sering timbul memiliki dampak buruk terhadap individu yang mengalaminya. Demikian halnya dengan anak usia remaja yang sering mengalami kecemasan meskipun tidak sedang dalam masalah yang berat justru tidak terlepas dari bagaimana pola asuh yang diterapkan oleh keluarga atau orang tua⁴. Kecemasan bisa timbul kapan saja tergantung pada pememicunya. Apabila kecemasan itu lebih intens muncul maka akan sangat berpengaruh buruk pada individu yang bersangkutan.

Masa remaja sering juga disebut dengan masa-masa penuh kecemasan.⁵ Remaja yang memiliki latar belakang keluarga yang bermasalah dan di bawah pola asuh orang tua tunggal (*single mother*) serta adanya campur tangan keluarga lainnya (kakek-nenek dan paman) akan sering mengalami kebingungan dalam melangkah. Salah satu dampak negatif pola asuh *single mother* adalah munculnya perubahan perilaku pada anak.⁶ Situasi ini membuat anak remaja tersebut memunculkan perilaku seperti menutup diri atau mengurung diri di kamar setiap kali ada konflik/pertengkaran, kurang produktif, pasif, takut salah, emosi yang buruk, sulit beradaptasi bahkan bermasalah dalam hubungan sebaya dan gejala fisik yang sering terlihat adalah berkeringat, pucat, sesak nafas, jantung berdebar-debar dan sakit kepala.

Kasus yang penulis temukan adalah seorang remaja putra usia 14 tahun yang sering mengalami kecemasan ketika berada dalam kondisi yang dianggapnya sangat menakutkan meskipun kondisi tersebut sebenarnya baik-baik saja. Salah satu kejadian yang sering membuat remaja tersebut mengalami kecemasan, yaitu ketika dalam keluarga terjadi pertengkaran. Maka remaja tersebut akan berperilaku liar, cemas, takut, dan mengurung diri di kamar. Selain itu, kejadian lainnya yang nampak ketika remaja tersebut cemas perilaku yang dimunculkan adalah telapak tangan berkeringat, keringatnya juga mulai nampak dari bagian kepala, dan wajahnya pucat. Salah satu contohnya, beberapa waktu yang lalu *handphone*-nya rusak dan telah diperbaiki oleh ibunya, ketika *handphone* itu diberikan kepadanya, maka terjadilah gejala kecemasan, ia juga berusaha untuk tidak melakukan kesalahan. Dari pemaparan di atas penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam bagaimana analisis tahapan konseling pastoral dengan pendekatan *mindfulness* terhadap remaja yang sering mengalami kecemasan terutama ketika situasi tempat tinggalnya tidak kondusif (konflik/pertengkaran).

Salah satu langkah penting dalam konseling pastoral untuk melakukan sebuah pendekatan terhadap remaja yang sering mengalami kecemasan adalah mengimplementasikan tahapan-tahapan dalam konseling pastoral. Dimana dalam tahapan konseling pastoral penulis akan menciptakan hubungan kepercayaan (*rapport*) dengan konseli, mengumpulkan data, menyimpulkan sumber masalah, membuat rencana tindakan, melakukan tindakan, melakukan evaluasi, kemudian melakukan pemutusan hubungan/*termination*. Adapun pendekatan yang dapat diterapkan dalam proses konseling pastoral adalah pendekatan *mindfulness*. Dimana pendekatan *mindfulness* akan mengarahkan bagaimana melihat, merasakan, mengetahui, dan mencintai apa yang menjadi fokus saat ini.

⁴ Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga*. (Bandung: Alfabeta, 2017), 13

⁵ Ernita Dewi., *Perempuan dan Remaja dalam Rotasi perubahan Zaman* (Banda Aceh: Ar-Raniry Press, 2021), 9.

⁶ Desi Ratna Sari, "Dampak Pola Asuh Single Parent Terhadap Tingka Laku Remaja di Kabupaten Padang Lawas," *Jurnal Kajian Gender dan Anak* 3, No.1 (Juli 2019) 36

Pendekatan *mindfulness* efektif dapat mengurangi stress, cemas, lebih rileks, dan berpikir positif. Melalui pendekatan *Mindfulness* maka akan dilakukan dengan teknik *Deep Breathing* dan teknik *Visual/Guided Imagery* dimana kedua teknik ini merupakan teknik pengaturan pernapasan dan melalui teknik *deep breathing* digunakan untuk mengurangi kecemasan, kepanikan, *agoraphobia*, depresi, *iritabilitas*, ketegangan otot, sakit kepala, kelelahan, napas terhenti, *hiperventilasi*, napas dangkal, kaki dan tangan dingin⁷. Sementara teknik *Visual/Guided Imagery* yang sejajar atau searah dengan Gestalt⁸ digunakan untuk membantu klien menangani bagaimana mengurangi kecemasannya. Jadi, kecemasan akan lebih mudah diminimalisir dengan pendekatan *mindfulness* melalui teknik *deep breathing* dan *visual imagery* karena pendekatan *mindfulness* akan membantu konseli selama proses konseling berjalan untuk lebih menyadari keberadaannya sekarang, menerima apapun yang terjadi saat itu juga, dan tidak lagi terpengaruh oleh apa yang telah berlalu atau yang ada dimasa lalu jadi lebih fokus ke masa saat ini menuju ke masa depan.

Metodologi

Metode penelitian yang digunakan adalah menggunakan penelitian tindakan (*action research*). Penelitian tindakan (*action research*) merupakan intervensi terhadap tindakan nyata dan memeriksa secara teliti efek dari intervensi⁹ tujuannya untuk menemukan upaya yang paling maksimal. *Action Research* juga merupakan bentuk rancangan penelitian dimana peneliti mendeskripsikan, menginterpretasikan dan menjelaskan sebuah situasi dengan melakukan perubahan dengan tujuan perbaikan.¹⁰

Hasil

Menurut Wiryasaputra, konseling pastoral merupakan sebuah proses perjumpaan antara konselor dan konseli dengan tujuan memberikan pertolongan sehingga konseli mampu menghayati keberadaan dan pengalamannya secara penuh dan utuh¹¹. Adanya kata perjumpaan menunjukkan keberadaan manusia yang selalu berelasi dengan dirinya dan orang lain. Selama proses konseling berlangsung maka tentu ada hubungan timbal balik atau dialog, konselor dan konseli saling berhadap sebagai pribadi yang utuh yang memiliki hak dan kebebasan untuk mengekspresikan dirinya. Selain itu, menurut Susabda, konseling pastoral adalah hubungan timbal balik antara konselor dengan konseli dengan tujuan adanya sebuah bentuk pembimbingan dalam sebuah percakapan sehingga konselinya dapat mengenal dan memahami apa yang sedang konseli alami/rasakan¹². Dalam hal ini konselor harus mampu mengembangkan keterampilan konselinya sehingga konseli terbantu secara efektif. Selama proses pembimbingan konselor juga harus menciptakan suasana percakapan yang ideal. Selanjutnya menurut Hutagalung, dkk mengartikan konseling pastoral sebagai salah satu ukuran dari pengembalaan/*pastoral care* dengan tujuan mengarahkan secara jelas demi kesejahteraan anggota jemaatnya¹³.

⁷ Bradley T. Erford, *40 Teknik Konseling*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2016), 141

⁸ Ibid, 145

⁹ Pratiwi Bernadetta Purba, Arin Tentrem Mawati, dkk, *Penelitian Tindakan Kelas*, (Yayasan Kita Menulis, 2021), 2

¹⁰ <https://chandrax.wordpress.com/2008/07/05/action-research-penelitian-tindakan>

¹¹ Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial*, (Yogyakarta: AKPI, 2019), 76

¹² Yakub B. Susabda, *Pastoral Konseling*, (Malang: Gandum Mas, 2020), 13

¹³ Stimson Hutagalung, dkk, *Konseling Pastoral*, (Jakarta:Yayasan Kita Menulis, 2021), 2

Dengan demikian dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa konseling pastoral adalah sebuah bentuk perjumpaan yang di dalamnya terdapat sebuah hubungan timbal balik/percakapan yang tujuannya untuk membimbing, mengarahkan dan menjadi wadah konsultasi sehingga konseli mampu menolong dirinya melalui proses konseling yang dilakukan oleh konselor maupun yang melakukan pendampingan.

Tahapan Konseling Pastoral

Dalam melaksanakan layanan konseling pastoral maka harus memperhatikan tahapan-tahapan dalam proses konseling mulai dari tahap awal, inti dan akhir¹⁴. Tahapan konseling pastoral menolong konselor untuk menjalankan fungsinya dengan baik, agar lebih efektif dan efisien. Berikut beberapa tahapan dalam proses konseling menurut Wiryasaputra, diantaranya¹⁵:

Menciptakan hubungan kepercayaan (*Rapport*)

Pada tahap ini terjadi sejak pertemuan pertama penulis dan konseli. Tujuan utama dalam tahap awal ini adalah menciptakan rasa percaya konseli kepada penulis bahwa penulis dapat dipercaya, ada kesukarealaan, keterbukaan dan komitmen. Selain itu, penulis mengarahkan konseli untuk memperjelas, memberi arti bahkan makna dari masalah yang dihadapinya dengan demikian penulis akan dengan mudah merancang bantuan seperti apa yang akan dilakukan untuk mengatasi masalah kecemasan konseli. Akan tetapi hal terpenting lain yang harus diperhatikan adalah penulis dan konseli pada tahap awal harus membangun kontrak layanan konseling, yaitu menyepakati waktu dan tempat layanan konseling.

Mengumpulkan data/*Anamnesa*

Pada tahap mengumpulkan data penulis sebagai konselor berupaya mengumpulkan informasi, fakta, data, bahkan riwayat hidup konselinya serta gangguan yang sedang dialaminya. Data yang dikumpulkan harus data yang relevan, akurat dan menyeluruh. Meski demikian sebisa mungkin penulis menghindari tindakan interogatif. Fungsi dari pengumpulan data tersebut diharapkan mampu membantu konselor untuk membuat diagnosa dan rencana tindakan.

Menyimpulkan sumber masalah (*diagnosa*)

Pada tahap awal biasanya penulis telah dapat melakukan diagnosa sementara. Dalam mengdiagnosa harus melalui tahapan yaitu penulis menganalisis data, mengaitkan informasi satu dengan informasi lainnya sehingga konselor menarik sebuah kesimpulan perihal permasalahan utama yang sedang digumuli oleh konseli.

Membuat rencana tindakan (*treatment Planning*)

Pada tahap *treatment planning* penting untuk menjelaskan tujuan konseling secara terperinci dan dari hasil diagnosa yang telah dilakukan maka tahap ini akan membawa pada apakah akan memakai strategi jangka panjang atau pendek dan tindakan apa saja yang akan dilakukan. Jadi, tahap *treatment planning* lebih kepada langkah/strategi apa yang akan dilakukan oleh penulis sebagai konselor.

Tindakan (*Treatment*)

Dalam tahap *treatment* tidak terlepas dari apa yang telah direncanakan/*treatment planning* semuanya dilakukan secara berkesinambungan dan *treatmentnya* sesuai dengan kebutuhan konseli.

Mengkaji ulang dan evaluasi (*review and evaluation*)

¹⁴ Tulus Tu'u, *Dasar-Dasar Konseling Pastoral*, (Yogyakarta: Andi, 2007), 86

¹⁵ Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial*, (Yogyakarta: AKPI, 2019), 195-199

Tahap *review* dan evaluasi dilakukan dalam waktu ke waktu selama proses layanan konseling. Evaluasi dijadikan sebagai bagian dari menilai kembali baik dari aspek proses maupun hasil akhir. Melalui tahap evaluasi menjadi bagian terpenting dalam layanan konseling pastoral karena menjadi alat penilaian, perbaikan, dan perubahan.

Memutuskan hubungan-Terminasi (*termination*)

Tahap *termination* dilakukan diakhir pertemuan tetapi bukan menjadi akhir dari segalanya.

Secara Alkitabia, Wright dalam buku *Konseling Pastoral* oleh Hutagalung¹⁶ tahapan proses konseling pastoral digambarkan yaitu: membangun hubungan kepercayaan (Yoh. 16:7-13), menyelidiki masalah, menjelaskan, *flashback* kemasa lalu, dan mencari solusinya, menentukan tindakan (*treatment planning*) (Yoh. 14:26), mengevaluasi tindakan yang telah digunakan (Yoh. 16:13), dan mengakhiri hubungan konseling dan mengharapkan konseli mampu menerapkan apa yang telah dipelajari dan mandiri (Rm. 8:14).

Pendekatan *Mindfulness*

Mindfulness berasal dari tradisi Timur yang berkembang dikalangan Buddhisme. Selain itu, *mindfulness* dikembangkan oleh Jon Kabat-Zinn, Shauna Shipiro. Dengan demikian, *mindfulness* sudah tidak terikat lagi dengan doktrin keagamaan dan kepercayaan dengan tujuan *Mindfulness* dapat diterapkan oleh siapa saja secara umum tidak hanya orang yang beragama Budha¹⁷. Shauna Shapiro mendefinisikan *Mindfulness* merupakan sebuah kesadaran yang beranjak dari pemusatan perhatian yang disengaja, terbuka, baik dan membedakan (*discerning*)¹⁸.

Mindfulness (kesadaran penuh) adalah sebuah pendekatan yang melibatkan bagaimana kita melihat, mengetahui, merasakan, dan mencintai terhadap apa yang seharusnya menjadi titik fokus¹⁹. *Mindfulness* membawa keadaan untuk lebih bisa terbuka dan menerima apa yang dilakukan saat itu juga sehingga perasaan-perasaan yang sulit terekspresikan menjadi lebih bisa diterima atau lebih tertoleransi.

Selain itu, menurut Sunarti, mendefinisikan *mindfulness* adalah kondisi pikiran dengan kesadaran penuh dan dengan kondisi tersebut keadaan fokus lebih pada momen saat ini, apa yang terjadi dan dialami saat ini dan dibarengi dengan menerima serta mengenali segala pikiran bahkan emosi yang dirasakan²⁰. *Mindfulness* sebagai bentuk upaya melatih diri dalam memberikan perhatian sepenuhnya kepada hal-hal yang ada di sekitar dengan memberdayakan semua panca indera. Demikian halnya dengan Andri, dokter psikiater yang mendefinisikan *Mindfulness* adalah sebuah posisi dimana seseorang menerima dirinya sebagaimana adanya²¹. Dengan posisi dan kondisi yang meskipun buruk atau baik seseorang tersebut harus belajar menerimanya karena segala sesuatu merupakan bagian dari proses sebab akibat yang saling bergantung. Sehingga apabila sebuah kejadian itu ditolak maka akan menimbulkan kesulitan untuk merasionalisasikan pikiran bahwa inilah sebenarnya yang terjadi.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* adalah tentang pemberian perhatian (*atensi*). Setiap yang mendapat minat/perhatian selalu menempati pusat dalam kesadaran. Oleh karena itu penting untuk memperhatikan dimana titik atensi kita secara bijak. Sehingga atensi tersebut jika sering

¹⁶ Stimson Hutagalung, dkk, *Konseling Pastoral*, (Jakarta:Yayasan Kita Menulis, 2021), 8

¹⁷ Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Sainifik Menuju Kebahagiaan*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2016), 136

¹⁸ *Ibid*. Hal. 137

¹⁹ Brandley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2016),141

²⁰ Yustina Ries Sunarti, What is Mindfulness? <https://youtu.be/MoN65k1qLas> (09 Oktober 2020) , detik ke 40

²¹ Andri, Belajar Apa Adanya, Belajar *Mindfulness*. <https://youtu.be/HDUGC9BCZ8c> (30 Agustus 2018), detik ke 30

terlatih dan terjaga akan membawa kepada ketenangan, dan lebih bisa mengontrol diri dan berpikir positif. Dengan demikian, dapat dipahami *mindfulness* adalah kondisi seseorang/individu memiliki kesadaran akan apa yang ia lakukan dan sedang dirasakan. Sehingga *mindfulness* dapat membantu seseorang/individu tersebut untuk bisa fokus dan rileks terhadap momen/kejadian saat ini.

Manfaat *Mindfulness*

Manfaat *mindfulness* adalah dapat mengurangi stress kognitif serta meningkatkan kondisi mental yang positif, memperbaiki *mood*, mengurangi kelelahan dan kecemasan, meningkatkan kegembiraan dan kebahagiaan, mengurangi rasa sakit dan tensi emosi, dan yang paling penting adalah kesadaran diri²². *Mindfulness* dapat dijadikan sebagai acuan untuk latihan dengan tujuan individu tersebut memiliki kesadaran yang penuh terhadap yang dilakukannya sekarang atau pengalaman yang terjadi dari waktu ke waktu.

Menurut Santosoputro, praktisi *mindfulness* ada 4 manfaat *mindfulness* secara garis besarnya, diantaranya²³: Meredakan stress, cemas dan panik, menyehatkan tubuh/raga, memperbaiki relasi dengan orang-orang sekitar termaksud memperbaiki relasi dengan diri sendiri, meningkatkan performa kerja sehingga lebih fokus dan lebih produktif. Dengan demikian, orang yang lebih memiliki *Mindful* (kesadaran) akan lebih mampu dalam melakukan kontrol atas dirinya²⁴. Artinya, *mindfulness* digunakan untuk meningkatkan regulasi diri, kontrol diri, relaksasi dan membuat individu untuk terbuka atas penderitaan yang dialaminya dengan kesadaran penuh. *Mindfulness* ini membuat seseorang untuk lebih hadir dan juga menikmati hidupnya dengan kesadaran tersebut dan dapat menjauhkan dari perasaan khawatir dan cemas.

Metode Penerapan *Mindfulness*

Salah satu contoh latihan untuk melakukan *mindful* yang sangat sederhana dapat dilakukan dengan menyadari nafas atau *mindful breathing*²⁵. Dalam menerapkan *mindful* maka penting untuk tetap berada dalam konteks *here and now*, menerima setiap keadaan sebagaimana baiknya dan belajar untuk tidak menolak keadaan buruk karena respon/perasaan akan sangat mempengaruhi dalam proses *mindful*.

Mindfulness efektif meredakan kecemasan termaksud kecemasan yang dialami oleh usia remaja. *Mindfulness* dengan hubungannya terhadap kecemasan remaja memberikan bayangan bahwa ketika remaja menyadari dengan penuh kesadaran dirinya maka tingkat kecemasannya rendah akan tetapi apabila remaja yang tingkat kesadaran dirinya rendah maka tingkat kecemasannya tinggi. Jadi, *mindfulness* mampu membantu remaja untuk menerima secara sadar dan penuh akan apa yang sedang mereka alami.

Uraian Pendekatan *Mindfulness*

Berikut beberapa uraian dari pendekatan *mindfulness*:

Teknik *Visual/Guided Imagery*

²² Irwanto and Hani Kumala, *Memahami Trauma Dengan Perhatian Khusus pada Masa Kanak-Kanak*, (Jakarta: Gramedia Pusaka Utama, 2020), 80

²³ Adji Santosoputro, *Lawan Stress Lewat Praktik 'Mindfulness'*. <https://youtu.be/MwBMtluvABg> (27 Maret 2020). Detik ke 1:11

²⁴ Ardianti Agustin dan Starry Kireide Kusnadi, "Pendekatan *Mindfulness* Untuk meningkatkan control Diri Anak Berhadapan Hukum (ABH)", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 17, no. 2 (Desember 2019): 41

²⁵ Danika Nurkalista, *Deep Breathing*. <https://youtu.be/MwwBMtluvABg> (22 Desember 2020), detik ke 45

Teknik *Visual* lebih menekankan klien untuk melamun atau berimajinasi secara aktif²⁶. Teknik ini banyak digunakan dipendekatan terapi, seperti kognitif behaviorial, Gestalt, psikodinamik, dan transpersonal. Ada beberapa tipe *visual imagery*, diantaranya: *Mental Imagery* (fokus pada apa yang dilakukan dan bagaimana pengalaman klien serta gejala yang dialaminya sehingga klien terbantu menentukan bagaimana pengalaman tersebut intensif berada dalam pikiran klien). *Positive Imagery* adalah mengungkapkan sebuah pemandangan yang menyenangkan, nyata atau yang dibayangkan. Tipe ini dapat mengurangi ketegangan, kecemasan dan menolong untuk mengurangi rasa sakit. *Goal-rehearsal imagery* atau *copying imagery* dimana klien diharuskan untuk menggambarkan sendiri dirinya berhasil mengatasi setiap proses-prosesnya.

Dalam mengimplementasikan teknik *Visual/Guided Imagery*, penting untuk memperhatikan ruangan yang kondusif/tenang sehingga konseli merasa nyaman, siapkan sebuah naskah berisi kata-kata yang menciptakan suasana ke arah yang diinginkan, selalu membuat konseli untuk berimajinasi/membayangkan sesuatu yang disukainya setelah itu akhiri dengan memberikan pertanyaan untuk membiarkan pikirannya kosong dan tanyakan apa yang dirasakan klien dengan kegiatan tersebut dan apa yang tidak disukainya dari kegiatan tersebut.

Teknik Deep Breathing

Teknik *deep breathing* (pernapasan dalam) digunakan untuk mengurangi kecemasan, stress dan membantu berjalannya *mindfulness*²⁷ tujuannya untuk menenangkan jiwa dan pikiran klien karena keberhasilan dari teknik *deep breathing* ditentukan oleh seberapa rileksnya klien. Dalam pengimplementasian teknik *deep breathing* hal penting yang harus diperhatikan adalah ketika menghembuskan napas haruslah lebih panjang dibanding menarik napas. Teknik pernapasan digunakan untuk berbagai alasan terutama kepada seseorang yang berusaha untuk mengelola stress, kecemasan, serangan panik, ketegangan otot, dan sakit kepala. Salah satu contoh sederhana yang dapat dilakukan mencari posisi yang nyaman dengan posisi yang tubuh yang rileks dan tegak, mulai menenangkan pikiran, dan perlahan untuk menarik napas sekitar 3 detik lalu tahan kemudian hembuskan melalui mulut secara perlahan sekitar 6 detik lakukan beberapa kali untuk mendapatkan hasil yang baik. Teknik *deep breathing* memberi rasa rileks dan pikiran lebih jernih sehingga berhasil menghilangkan pikiran-pikiran negatif pada individu yang mengalami masalah kecemasan, serangan panik, dan stress.

Jadi, kedua teknik yakni teknik *deep breathing* dan teknik *visual imagery* tujuannya adalah mengurangi kecemasan, relaksasi dan membantu mengurangi stress serta mendukung fokus *mindfulness*. Teknik *visual imagery* membantu seseorang untuk berimajinasi sesuai dengan keinginannya yang akan memberikan rasa tenang, damai serta menurunkan ketegangan. Teknik *visual* berfokus juga pada khayalan/imajinasi dengan mengikuti bimbingan yang diberikan. Selain itu, teknik *visual imagery* berkaitan dengan indera penglihatan, peraba, perasa, penciuman dan pendengaran

Teknik *deep breathing* dan teknik *visual imagery* yang merupakan bagian dari pendekatan *mindfulness* menjadi salah satu bagian terpenting dalam membantu bahkan menolong seseorang yang mengalami kecemasan terutama terhadap remaja yang sedang melalui tahap tugas perkembangannya.

Kecemasan

²⁶ Brandley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, 145

²⁷ Runia Hanifa dan Meillanny Budiarti Santoso, "Cognitive Restructuring dan Deep Breathing Untuk Pengendalian Kecemasan dan Penderita Fobia Sosial", *Social Work Jurnal*, 6, no. 2 (2016), 232

Kecemasan merupakan sebuah tanda atau peringatan akan adanya bahaya dari luar yang mengancam²⁸. Jadi, kata kecemasan merujuk pada gambaran sebuah perasaan yang khawatir, takut, gelisah dan gugup. Perasaan-perasaan tersebut membuat seseorang menjadi tidak nyaman. Kecemasan dapat muncul kapan saja yang disebabkan oleh adanya ketegangan yang berlebihan dan bisa karena berlangsung lama.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia kata kecemasan berarti suatu keadaan khawatir/bimbang. Kecemasan yang adalah respon emosi tanpa objek abstrak yang secara subyektif dirasakan dan dialami secara perseorangan. Kecemasan juga dapat diartikan sebagai gangguan perasaan yang ditandai dengan kekhawatiran akan tetapi masih dalam batasan yang normal artinya tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas²⁹. Jadi, dari uraian definisi kecemasan maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa kecemasan adalah sebuah reaksi normal yang timbul jika ada yang memicu/sumber stress.

Kecemasan (*anxiety*) dan gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) sering kali dianggap sebagai hal yang sama³⁰. Akan tetapi kedua jenis kecemasan tersebut berbeda. Cemas adalah respon alamiah manusia yang wajar yang bertujuan untuk mengetahui adanya ancaman sehingga dalam membuat sebuah rencana akan memungkinkan untuk merancang masa depan, melalui ancaman yang akan dilalui, mampu memperkirakan dan memprediksikan.

Seperti halnya kasus yang diangkat peneliti dalam penelitian ini, seorang remaja yang sering mengalami kecemasan di mana praduga sementara remaja tersebut sering mengalami kecemasan bahkan gangguan kecemasan. Dikatakan mengalami kecemasan karena adanya kekerasan yang sering ia alami dari keluarga terdekat, sehingga setiap kali ada pertengkaran/konflik dalam keluarga ia selalu menunjukkan ciri-ciri seorang yang mengalami kecemasan atau ketika ada sosok/figur yang menurut dia dapat memberikan ancaman seperti orang tua (kakek, ibu dan paman) rasa cemas itu muncul. Jadi, kecemasannya itu muncul ketika ada topiknya. Namun, perilaku yang sering muncul ketika remaja tersebut mengalami kecemasan tidak jauh berbeda dengan gangguan kecemasan, yaitu sesak nafas, gelisah, berkeringat, jantung berdebar-debar, tangan-kaki dingin.

Dengan kasus yang demikian peneliti akan mengupayakan dalam tahapan konseling memperjelas apakah remaja tersebut mengalami kecemasan atau gangguan kecemasan karena kedua jenis cemas itu berbeda. Akan tetapi, kecemasan maupun gangguan kecemasan dapat juga tolong pada tahap-tahap tertentu, baik melalui konseling, psikoterapi, latihan *mindfulness (deep breathing)*, dan bahkan yoga metode ini dilakukan untuk memperbaiki respon otak akibat gangguan cemas sehingga kecemasan dapat meredah. Teknik dari latihan pernapasan, relaksasi otot, ataupun pengalihan dapat mengelolah kecemasan³¹. Namun pada tahap tertentu ketika kecemasannya intens maka harus ada rujukan atau perlu untuk dioabati.

Penyebab Kecemasan

Penyebab kecemasan dapat beragam sesuai jenis kecemasan yang mengikutinya. Seperti kasus kecemasan yang penulis teliti terindikasi mengalami jenis kecemasan menyeluruh (*generalized anxiety*

²⁸ Andri dan Yenny Dewi P, "Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai mekanisme Pertahanan terhadap Kecemasan", *Maj Kedokt Indo*, 57, no. 7 (Juli 2007), 238

²⁹ Angeline dan Vida Simon, *Kecemasan*, (Yogyakarta: Diandra Kreatif, 2020), 9

³⁰ Jiemi Ardian, Bedanya Cemas dan Kecemasan https://youtu.be/YwPKsC_Ka2g (26 September 2020), menit ke 1.36

³¹ Dian Kristyawati Habsara, *Penatalaksanaan Gangguan PSikologis*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2021), 245

disorder)³² dimana jenis kecemasan menyeluruh merupakan suatu keadaan cemas yang berlebihan yang berpengaruh pada aktivitas yang menyertai gejala somatik yang berdampak pada gangguan kebermaknaan sosial, pekerjaan dan fungsi lainnya. Adapun gejala dari penyebab kecemasan menyeluruh dapat terlihat dari ketegangan motorik (gemetar, sakit kepala, gelisah), hiperaktivitas autonom (nafas yang pendek).

Menurut Barlow, sumber kecemasan berhubungan dari sisi biologis, psikologis bahkan peristiwa-peristiwa di lingkungan³³. Jadi, penyebab kecemasan dapat dilator belakang oleh faktor biologi, psikologi dan lingkungan sosial. Demikian pula dengan kecemasan yang dialami oleh remaja dalam penelitian ini, dimana penyebab kecemasannya dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial (keluarga).

Pembahasan

Salah satu hal yang bisa membantu seseorang untuk mengelola kecemasan dengan baik adalah dengan melakukan praktik *mindfulness* dalam beberapa teknik seperti *deep breathing* dan *visual imagery* karena itu analisis tahapan konseling pastoral dengan pendekatan *mindfulness* terhadap remaja yang sering mengalami kecemasan adalah sebagai berikut:

Tahap membangun kepercayaan (*rapport*)

Pada tahapan ini konselor membangun *rapport* atau kepercayaan dengan konseli, dilakukan dengan cara wawancara. Konselor melakukan wawancara dengan mengajak konseli bercakap-cakap sembari menjelaskan maksud dan tujuan yang akan konselor lakukan, yaitu melakukan penelitian dan yang menjadi subyek dari penelitian ini adalah konseli (remaja/Sel) dan hal-hal yang akan dilakukan selama proses penelitian/wawancara. Selama proses membangun kepercayaan konseli terlihat antusias dan siap untuk menjadi konseli. Konseli juga siap jika selama proses wawancara konselor akan melakukan perekaman bahkan dokumentasi. Salah satu bentuk persetujuan konseli untuk menjadi narasumber peneliti yakni bersedianya mengikuti proses penelitian dengan menanda-tangani formulir persetujuan surat penelitian.

Dari tahap membangun *rapport* ini konselor mendapatkan hasil analisis bahwa konseli memiliki rasa percaya terhadap konselor dan itu sesuai dengan teori dari tahapan konseling yakni pada tahap awal konselor dan konseli saling membangun kepercayaan dan terlihat dari perilaku konseli yang antusias dalam merespon konselor, konseli siap jika selama proses wawancara berlangsung akan dilakukan perekaman bahkan sesi photo dan konseli bersedia menandatangani formulir persetujuan surat penelitian. Dari sikap antusias tersebut memiliki makna bahwa konseli senang dan bersemangat mengikuti proses konseling dan mempercayai konselor. Dengan demikian, konselor semakin mudah untuk bisa melangkah ke tahap berikutnya, yaitu tahap pengumpulan data/anamnesa. Meskipun dalam teorinya bahwa membangun kepercayaan itu terlihat mudah tetapi nyatanya ketika mempraktikkannya secara langsung konselor masih merasa kaku. Jadi perlu latihan sehingga menjadi sebuah kebiasaan.

Tahap mengumpulkan data (Anamnesa)

Tahap anamnesa dilakukan oleh konselor pada pertemuan kedua. Mengumpulkan data dari mempertanyakan beberapa pertanyaan, konselor juga mengumpulkan data dari hasil observasi. Hasil dari pertanyaan/wawancara dan observasi tersebut, konselor mendapatkan beberapa data yang

³² Dian Kristyawati, dkk, *Penatalaksanaan Gangguan Psikologis*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2021), 268

³³ Sutardjo A. Wirahmihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Refika Aditama, 2017), 73

memudahkan konselor menyimpulkan data (diagnosa), rencana tindakan, dan tindakan apa yang akan dilakukan. Adapun data yang konselor temukan selama proses anamnesa ialah konseli terlihat tidak mengalami kecemasan sosial tetapi terindikasi mengalami gangguan cemas menyeluruh dan gangguan panik hal itu terlihat dari perilaku yang nampak selama proses wawancara yang menunjukkan bahwa konseli aktif mengikuti kegiatan-kegiatan baik di Sekolah maupun di gereja bahkan di lingkungan masyarakat. Salah satu peristiwa yang biasanya memicu konseli mengalami kecemasan apabila di dalam rumah terjadi konflik/pertengkaran bahkan ketika konseli melihat wajah kakeknya yang kurang baik (marah). Selama proses pengumpulan data (anamnesa) konseli cukup proaktif dan menjawab setiap pertanyaan yang dilontarkan konselor.

Dari pengumpulan anamnesa tersebut maka konselor melihat bahwa konseli dalam kesehariannya tidak mengalami kesulitan-kesulitan dalam lingkungan sosialnya/masyarakat sekitar, tetapi mengalami tekanan dari faktor lingkungan keluarganya sendiri. Konseli mengalami kecemasan bahkan ketakutan ketika kakeknya marah atau dengan raut wajah yang tidak bahagia dan ketika ada konflik/pertengkaran. Dengan demikian, data pada tahap anamnesa ini membantu konselor untuk bisa melangkah ketahap berikutnya, yakni tahap menyimpulkan sumber masalah (diagnosa).

Tahap menyimpulkan sumber masalah (Diagnosa)

Pada tahap diagnosa, konselor berpedoman pada hasil anamnesa, observasi dimana hasil observasi banyak memberikan data yang akurat dan relevan karena melihat secara langsung dari empat aspek pada diri konseli. Selanjutnya dari segi wawancara juga memberikan sumbangsi untuk melakukan diagnosa. Dalam tahap menyimpulkan sumber masalah/diagnosa, konselor menemukan adanya indikasi konseli mengalami kecemasan seperti yang telah dijelaskan pada bagian tahap anamnesa. Diagnosa kecemasan tersebut tidak terlepas dari bagaimana simtom yang dimunculkan oleh konseli kemudian dibandingkan dengan teori yang ada yakni ciri-ciri kecemasan³⁴, dimana ciri-ciri fisik dari kecemasan meliputi gelisa, gugup, gemetar, sulit bernapas, panas dingin, dan pucat.

Perilaku kecemasan akan muncul atau dialami oleh konseli ketika ia melihat pertengkaran/konflik dalam rumah, raut wajah kakek/pamannya dan ketika konseli bertemu/berpapasan dengan kakeknya. Berdasarkan hasil observasi, konseli terlihat menghindari setiap kali ada kakeknya. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan ibunya, ia mengatakan bahwa anaknya (konseli) terkadang menghindari kakeknya. Konseli takut bahkan cemas jikalau kakeknya tiba-tiba marah. Dari hasil diagnosa yang telah dilakukan oleh konselor, konseli terindikasi mengalami kecemasan dan ketakutan, maka dengan demikian akan kembali memudahkan konselor untuk melangkah ketahap selanjutnya, yaitu tahap rencana tindakan (*treatment*). Kecemasan dan perasaan takut tentu membutuhkan pertolongan, bimbingan bahkan arahan, topangan. Saat melakukan tahap diagnosa konselor tidak begitu kesulitan karena telah berpedoman pada teori yang telah dibahas di bab sebelumnya, bab II tentang kecemasan, panik dan ketakutan. Sehingga konselor dengan hati-hati menarik kesimpulan akhir hasil diagnosa terhadap konseli.

Tahap rencana tindakan (*treatment*)

Tahap rencana tindakan (*treatment*) dilakukan konselor ketika melihat secara langsung baik melalui observasi maupun wawancara keadaan konseli. Dari tahap membangun hubungan kepercayaan hingga tahap anamnesa konselor melihat adanya indikasi konseli mengalami kecemasan

³⁴ Yafi Sabila Rosyad, Styo Retno Wulandari, dll, *Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Psikologis*, (Bandung: Media Sains Indonesia, 2020), 19

sebagai akibat dari perlakuan tindak kekerasan yang dilakukan oleh orang terdekatnya (kakek, paman, dan ibunya) sejak kecil. Selain itu, konseli juga mengalami kecemasan karena efek dari keterpisahan dengan ayahnya sejak usia 6 tahun. Menurut Wiryasaputra, bahwa kedukaan bisa berdampak pada kecemasan karena adanya keterpisahan yang dialami oleh konseli dengan ayah kandungnya³⁵.

Latar belakang konseli yang demikian, membantu konselor untuk memikirkan rencana tindakan yang akan dilakukan untuk menolong, menopang, bahkan mendampingi konseli. Adapun rencana tindakan yang akan dilakukan yakni menjelaskan kepada konseli apa saja yang akan dilakukan selama proses penelitian/konseling berjalan. Salah satunya, yaitu membuat pikiran secara sadar, penuh dengan pengaturan pernapasan (*deep breathing*), mengalihkan pikiran (*visual imagery*).

Di tahap rencana *treatment* konselor akan melakukan *treatment* dengan teknik *deep breathing*. Alasan menggunakan *treatment* ini adalah untuk memberikan rasa tenang, rileks bagi konseli sehingga konseli lebih merasa nyaman dan tidak tegang bahkan cemas. Sehingga selama proses konseling konseli leluasa untuk berbagi dengan konselor. *Treatment* dengan teknik *visual imagery*. Alasan menggunakan *treatment* ini adalah untuk meminimalisir tingkat kecemasan yang dialami konseli. Konseli diarahkan ke tempat yang cukup tenang, nyaman kemudian konselor akan mulai memandu konseli untuk lebih rileks dan memberi arahan kepada konseli untuk mulai membayangkan atau mengimajinasikan sebuah tempat/hal-hal yang menurut konseli tempat atau kejadian itu sangat menyenangkan. Konselor sebelum menerapkan teknik *visual imagery* wajib membuat narasi sebagai pedoman konselor dalam mengarahkan alam pikiran konseli.

Latihan *deep breathing* dilakukan setiap kali pertemuan dengan 3 kali latihan (4:2:6). Seringnya latihan *deep breathing* diharapkan konseli terbiasa dan menjadi bagian terpenting bagi konseli baik ketika konseli merasa cemas, tegang bahkan gelisah, konseli mampu mempraktikkan teknik *deep breathing* tersebut. Selama proses *visual imagery* konseli tetap harus memperhatikan napasnya agar teratur. Setelah semua proses *visual imagery* telah dilakukan maka konselor meminta konseli untuk menceritakan semua pengalamannya.

Setelah melakukan tahap rencana tindakan konselor mengalami kesulitan karena memang belum profesional dalam melakukan atau menerapkan kedua teknik yang ada dalam pendekatan *mindfulness* ini. Akan tetapi konselor (peneliti) tetap berusaha dengan catatan dari pembimbing untuk terus melatih kedua teknik tersebut. Alhasil konselor mulai ada perubahan dari yang sebelumnya sangat kaku menjadi lebih sedikit bisa. Dari tahap rencana tindakan ini konselor kemudian bisa melangkah ke tahap berikutnya, yaitu tahap *treatment/tindakan*. Sesuai dengan kebutuhan konseli dengan permasalahan kecemasan dan ketakutannya.

Tahap *treatment* (tindakan)

Di tahap *treatment* (tindakan) konselor melakukan *treatment* pada sesi/pertemuan ke-3. Konselor melatih konseli (Sel) untuk latihan teknik pernapasan (*deep breathing*). Teknik *deep breathing* dilakukan disesi ketiga dengan durasi waktu beberapa detik dan dilakukan secara berulang-ulang sebanyak 3 kali, konselor senantiasa melihat kondisi konseli bilamana konseli perlu untuk menerapkan teknik pernapasan, seperti ketika konseli sedang tegang, cemas, bahkan gelisah. Ketika melatih teknik *deep breathing* konseli beberapa kali terlihat kaku, meski demikian seiring waktu karena terus dilakukan latihan. Maka konseli mulai menunjukkan tanda-tanda terbiasa dengan teknik pernapasan.

³⁵ Totok S. Wiryasaputra, *Greif Psychotherapy*, (Yogyakarta: Pustaka Referensi, 2019), 25

Bahkan sesekali tanpa perintah konselor, konseli terlihat melakukannya sendiri, yakni dengan menghela napas melalui hidung dan menghembuskannya kembali melalui hidung.

Selanjutnya teknik *visual imagery*, pada sesi/pertemuan ke-3 dan ke-4 konselor juga menerapkan teknik *visual imagery* dimana teknik *visual* diharapkan mampu memberikan ketenangan kepada konseli dengan mengajak konseli mengkhayalkan/membayangkan sesuatu yang menurutnya sangat menyenangkan, entah itu sebuah objek wisata, makanan/minuman, dsb.

Hasilnya, konseli memilih sebuah pemandangan (pegunungan) yang memiliki pohon-pohon yang berdaun hijau (rindang dan asri) di dalam pegunungan tersebut ada air terjunnya. Menurut konseli pemandangan demikian sangat menyejukkan bagi dirinya. Selanjutnya, dalam sela beberapa waktu konselor kemudian menginstruksikan konseli untuk kembali membayangkan sesuatu kejadian/moment yang menurutnya sangat menakutkan bahkan menyakitkan. Sesekali konselor melontarkan pertanyaan-pertanyaan perihal apa yang sedang terjadi dan bagaimana perasaan konseli.

Setelah melakuan *treatment* dengan teknik *deep breathing* dan *visual imagery* konselor melihat konseli begitu respek dengan perintah yang diberikan selama *treatment* dilakukan. Di tahap *treatment* ini konseli juga terlihat santai dan rileks dan benar-benar menyadari keberadaannya ketika menerapkan teknik *visual imagery*, konseli benar-benar merasakan berada di tempat yang paling ia sukai dan di tempat yang paling menakutkan/menyakitkan baginya, hal tersebut terlihat dari reaksi tubuhnya (tangan mengepal dan kening berkerut serta raut wajah yang tenang). Dengan demikian, konselor menganalisis bahwa ditahap *treatment* ini ada perubahan pada konseli yang sesekali menerapkan *deep breathing* yakni ketika konseli dibawa ke sebuah kejadian/moment yang menakutkan/menyakitkan. Artinya, konseli ketika mulai merasakan takut dan cemas melihat dan merasakan langsung sesuatu yang menyakitkan itu konseli sudah bisa menolong dirinya dengan mengatur pernapasannya agar dirinya bisa rileks, tenang dan tidak cemas/takut. Dengan demikian, teknik *deep breathing* memungkinkan konseli untuk tenang, rileks memberikan kekuatan bagi konseli untuk berani menghadapi apapun yang terjadi saat itu juga (*mindful*). Sementara di teknik *visual imagery* dengan jelas mampu menunjukkan sisi emosi konseli ketika berada dalam situasi tertentu, seperti ketika konseli membayangkan sesuatu yang menyenangkan, konseli dengan santai menjawab pengalamannya berada di tempat tersebut dan ketika konseli membayangkan berada di tempat yang tidak menyenangkan konseli juga menyampaikan bahkan menunjukkan respon/reaksi atas apa yang dialaminya. Dengan demikian, *visual imagery* ternyata mampu membawa konseli untuk bisa mengontrol dirinya, rileks, pikirannya lebih fokus.

Dari hasil *treatment* ini, konselor menarik sebuah kesimpulan bahwa teknik *deep breathing* sangat efektif dan tepat digunakan ketika konseli mengalami kecemasan dan ketakutan atau ketika konseli merasa tegang dan gelisah. Selanjutnya teknik *visual imagery* mampu membuat konseli mengontrol emosinya, rileks, dan pikirannya lebih terfokus. Maka, dengan demikian konselor akan bisa ke tahap selanjutnya yakni tahap mengkaji ulang dan evaluasi atas *treatment* yang telah dilakukan.

Tahap mengkaji ulang dan evaluasi (*review and evaluation*)

Pada tahap mengkaji ulang dan evaluasi konselor mulai mengevaluasi setiap pertemuan yang dilakukan bersama konseli kemudian mengajukan pertanyaan kepada konseli. Pertanyaan berupa kesanggupan konseli, perasaan konseli, dan kebutuhan konseli akan teknik yang telah diberikan. Konseli beranggapan bahwa selama pertemuan hingga selama proses melakukan latihan pernapasan konseli merasa tenang dan nyaman bahkan teknik *visual imagery* menurut konseli membuatnya berhalusinasi/merasa keberadaannya benar-benar ada ditempat pegunungan yang dimaksudkannya

dan ketika membayangkan kejadian yang menyakitkan konseli merasakan langsung bahwa konseli ketakutan berada di tempat itu.

Menurut konselor teknik *visual imagery* mengajarkan untuk lebih berpikir positif serta mengontrol pikiran sementara *deep breathing* lebih kepada penenangan diri agar lebih tenang, nyaman dan rileks. Jadi, pendekatan *mindfulness* dengan menggunakan teknik *deep breathing* dan *visual imagery* benar-benar memberikan sensasi rileks, tenang dan memberikan kenyamanan, dan membantu dalam meningkatkan konsentrasi sehingga ketika diri benar-benar tenang konseli mampu berpikir positif dan menyadari keberadaannya sehingga mengurangi perasaan-perasaan cemas dan takut.

Selanjutnya pada tahap *treatment* konselor sempat mengalami kesulitan pada saat menerapkan teknik *visual imagery* karena keterbatasan konselor (peneliti), teori dan penerapan di lapangan tidak semudah yang ada di buku. Meskipun demikian, konselor tetap mampu menerapkannya karena bantuan pembimbing. Kelebihan dari pendekatan *mindfulness* ialah mampu membawa konseli kepada kesadaran akan keberadaannya, mengontrol pikiran bahkan diri. Adapun kekurangannya ialah dalam teknik *visual imagery* tidak mudah penerapannya karena *visual imagery* keberhasilannya berangkat dari charisma narasi konselor dan kondisi psikologis konselinya. Pendekatan *mindfulness* juga dapat dikolaborasikan dengan teknik *self talk* dan *butterfly hug* untuk mengurangi rasa cemas dan takut.

Akhirnya, pada tahap mengkaji ulang dan evaluasi konselor mengemukakan hasil dari tahap awal-inti bahwa menerapkan suatu teknik dalam layanan konseling pastoral tidaklah mudah. Apalagi bagi mereka yang masih pemula dan tidak memiliki dasar konseling yang kuat, benar, dan tepat. Adanya tahap demi tahap dalam konseling pastoral menjadi bukti bahwa tahapan dalam melakukan konseling pastoral sangat bermanfaat yaitu membuat proses konseling pastoral menjadi lebih terarah, efektif dan efisien. Sehingga memudahkan konselor dalam membangun kepercayaan dengan konseli, mengumpulkan data, mendiagnosa, merencanakan tindakan, melakukan tindakan, mengevaluasi/mengkaji ulang dan memutuskan hubungan/terminasi dengan konseli.

Pandangan Teologis

Selama proses konseling konselor juga mengajukan pertanyaan-pertanyaan berupa pandangan konseli tentang Tuhan, relasinya dengan Tuhan dan bagaimana keberadaan Tuhan ketika konseli mengalami kecemasan bahkan ketakutan. Konseli beranggapan bahwa Tuhan itu sangat penting baginya, soal berdoa konseli mengatakan kadang-kadang, walaupun dia berdoa hanya dalam hati saja. Ketika konseli dalam kondisi cemas dan takut hal pertama yang ia lakukan adalah mencari tempat aman dan mulai berdoa dalam hatinya. Lanjut menurut konseli bahwa ia pernah kecewa dengan Tuhan ketika terjadi pertengkaran hebat dalam keluarganya, ia berdoa namun Tuhan tidak ada datang menolongnya. Kejadian tersebut membuatnya kecewa. Akan tetapi, perasaan kecewa itu tidak berlangsung lama karena konseli menyadari mungkin itu yang Tuhan kehendaki terjadi. Dengan demikian, konselor melihat bahwa meskipun konseli masih di usia remaja awal, tetapi sudah memiliki hubungan dan pengenalan akan Tuhan dengan baik. Rasa kecewa manusia untuk dirasakan setiap manusia. Tetapi konseli tidak terbawa arus kekecewaannya hingga berlarut-larut. Terbukti selama proses observasi pada aspek spiritualitas dan sosial konseli memiliki hubungan/relasi yang baik dengan sesama dan keaktifan konseli dalam persekutuan gereja.

Selanjutnya, selama proses konseling pastoral yang dilakukan antara konselor dan konseli dalam menghadapi kecemasan yang dialami konseli, konselor semakin menyadari bahwa Tuhan

senantiasa mengirim orang-orang untuk menjadi penolong. Ketika menghadapi rasa cemas maka Tuhan senantiasa ada untuk menolong (Maz.107:6), Tuhan sangat penting dalam kehidupan setiap orang percaya sama seperti yang dirasakan oleh konseli sebab rasa tenang hanya ada pada Dia (Maz. 62:1, 5; 116:7) dan ketenangan berhasil dapat menyegarkan tubuh (Am. 14:30b). Dalam setiap pergumulan hidup terkadang ketika Tuhan mengizinkan kejadian-kejadian yang buruk menimpah tak terlepas kejadian yang dialami oleh konseli, Tuhan sekali-kali tidak meninggalkan. Tetapi makna dari semuanya itu ialah pengharapan akan Dia.

Memutuskan hubungan – Terminasi (*termination*)

Pada tahap ini konselor mulai memutuskan hubungan pertemuan (proses konseling) dengan konseli sesuai kesepakatan yang telah disepakati pada tahap awal membangun *rapport*. Konseli telah mampu membuat dirinya untuk tenang dan merilekskan dirinya dengan teknik *deep breathing* ketika perasaan konseli mulai cemas baik ketika melihat wajah kakeknya yang tidak baik-baik saja dan bahkan ketika terjadi konflik/pertengkaran. Konseli juga sudah mampu berpikir positif dan menyadari keberadaannya yakni dengan mengkhayalkan sesuatu yang menurutnya menyenangkan dengan demikian pikiran konseli tidak terfokus atau teralihkan daripada masalah yang sedang terjadi (konflik/pertengkaran).

Analisis Pendekatan *Mindfulness*

Pendekatan *mindfulness* digunakan peneliti dalam meminimalisir kecemasan yang dialami oleh remaja. Jelas oleh Shapiro bahwa *mindfulness* digunakan untuk merelaksasikan, meningkatkan pengaturan diri, dan fokus dengan apa yang terjadi saat itu juga. Jadi, *mindfulness* juga dapat dilakukan untuk menekan adanya perasaan cemas. Dengan *mindfulness* seseorang maka akan dengan mudah menurunkan atau mengatasi kecemasannya terhadap peristiwa yang kemungkinan terjadi. Dari hasil temuan peneliti di lapangan yakni bagaimana analisis tahapan konseling pastoral dengan pendekatan *mindfulness* terhadap remaja yang sering mengalami kecemasan adalah bahwa dalam menerapkan sebuah pendekatan bahkan teknik tidaklah mudah. Ketika melihat teorinya peneliti merasa bisa dan mampu namun kenyataannya peneliti harus beberapa kali dan sesering mungkin melakukan latihan terhadap pendekatan yang digunakan. Meskipun pada akhirnya penulis bisa menerapkannya langsung tetapi hasilnya belum dapat dikatakan maksimal.

Ketika menerapkan pendekatan *mindfulness* dengan kedua teknik yang ada yakni *deep breathing* dan *visual imagery*, peneliti melihat keberhasilan pada teknik *deep breathing* hal tersebut nampak dari respon/reaksi konseli yang beberapa kali tanpa perintah peneliti menerapkan teknik tersebut. Hasilnya, selama proses penelitian dalam hal ini wawancara konseli terlihat rileks, nyaman, santai dan tidak merasakan kecemasan. Latihan pernapasan berhasil karena peneliti dan konseli beberapa kali harus latihan sehingga menjadi kebiasaan. Selanjutnya teknik *visual imagery*, setelah menerapkan teknik ini peneliti juga mengalami kesulitan dalam membuat narasinya. Akan tetapi selama proses penerapannya semua berjalan dengan baik dan didukung oleh konseli yang memang benar-benar antusias dan proaktif mengikuti setiap arahan dari peneliti sebagai konselor.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan *mindfulness* dapat meminimalisir perasaan cemas dan takut. Selain itu, pendekatan *mindfulness* mampu meningkatkan rasa percaya diri dan menekan kekhawatiran terhadap kejadian yang akan terjadi bagi konseli. Terlihat ketika teknik *visual imagery* dilakukan, sesekali konseli menerapkan *deep breathing* dan konseli sanggup berada disituasi yang menyakitkan. Dilain sisi teknik *visual imagery* juga mampu membawa konseli untuk fokus dalam berpikir. Jadi, pendekatan *mindfulness* terhadap kecemasan yang dirasakan oleh remaja dapat

dikatakan tepat/cocok untuk mengurangi rasa cemas dan takut dikarenakan pendekatan *mindfulness* dengan teknik *deep breathing* dan *visual imagery* membantu konseli untuk lebih tenang, rileks, santai, dan nyaman dampaknya remaja tersebut mampu mengontrol diri dan pikiran serta emosinya.

Kesimpulan

Pendekatan *mindfulness* adalah pendekatan yang memberikan perhatian (*atensi*) dalam kondisi kesadaran penuh sehingga mampu menerima dirinya sebagaimana adanya. Tujuannya untuk mengurangi stress, kecemasan, dan memperbaiki *mood*. Berdasarkan hasil analisis tahapan konseling pastoral yang terdiri atas tahap membangun *rapport*, tahap anamnesa, tahap diagnosa, tahap rencana tindakan, tahap *treatment*/tindakan, tahap mengkaji ulang dan evaluasi dan tahap pemutusan/terminasi dalam tahapan tersebut dapat digunakan untuk proses konseling pastoral berjalan dengan terarah serta terstruktur.

Dengan pendekatan yang digunakan yakni pendekatan *mindfulness* dengan teknik *deep breathing* dan *visual imagery* yang dilalui dengan tahapan konseling pastoral maka penulis menemukan hasil bahwa penting dalam melakukan proses konseling pastoral untuk membangun kepercayaan dengan konseli dan melakukan observasi serta wawancara dan hasilnya kecemasan yang dialami remaja dapat diminimalisir dengan teknik *deep breathing* dan *visual imagery*.

Adapun beberapa saran kepada para konselor, pendamping agar mampu menguasai teknik-teknik konseling. Khususnya teknik *deep breathing* dan *visual imagery* dalam menurungkan kecemasan. Kepada pembaca agar menjadikan penelitian ini sebagai pedoman dan juga dapat dipraktikkan ketika pembaca mengalami kecemasan/ketakutan.

Referensi

- Departemen Pendidikan Nasional. (2017). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Reber, Arthur S. and Family S. Reber. (2010). *Kamus Psikologi*, Cet. 1. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Angeline dan Vida Simon. (2020). *Kecemasan*. Yogyakarta: Diandra Kreatif.
- Arif, Iman Setiadi. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Erford, Bradley T. (2016). *40 Teknik Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Gintings, E.P. (2016). *Membaca Manusia sebagai Dokumen Hidup*. Yogyakarta: Andi.
- Gunarsa, Singgih D. (2009). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Habsara, Dian Kristyawati, dkk. (2021). *Penatalaksanaan Gangguan Psikologis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hutagalung, Stimson, dkk. (2021). *Konseling Pastoral* Jakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Irwanto and Hani Kumala. (2020). *Memahami Trauma Dengan Perhatian Khusus pada Masa Kanak-Kanak*. Jakarta: Gramedia Pusaka Utama.
- Lestari, Sri. (2012). *Psikologi Keluarga*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Moelong, Lexy J. (2011). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Muliana, Deddy. (2012). *Metodologi Penelitian*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Patimila, Hamid. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta: Bandung.

- Purba, Pratiwi Bernadetta, Arin Tentrem Mawati, dkk. (2021). *Penelitian Tindakan Kelas*. Yayasan Kita Menulis.
- Purnama, Suhendri Cahya. (2016). *Phobia? No Way!*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Savitri, Ramaiah. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Simanjuntak, Julianto. (2019). *Perlengkapan Seorang Konselor*. Tangerang: Yayasan Pelikan.
- Surbakti, E. B. (2011). *Question & Answers Teenagers*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Sutianah, Cucu. (2021). *Perkembangan Peserta Didik*. Jawa Timur: CV. Penerbit Qiara Media.
- Susabda, Yakub B. (2020). *Pastoral Konseling*. Malang: Gandum Mas.
- Willis, Sofyan S. (2017). *Konseling Keluarga*. Bandung: Alfabeta.
- Wirahmihardja, Sutardjo A. (2017). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama.
- Wiryasaputra, Totok S. (2019). *Konseling Pastoral di Era Milenial*. Yogyakarta: AKPI.
- Wiryasaputra, Totok S. (2019). *Greif Psychotherapy*. Yogyakarta: Pustaka Referensi.
- Wright, H. Norman. (2009). *Konseling Krisis*. Malang: Gandum Mas.
- Agustin, Ardianti dan Starry Kireide Kusnadi. (2019). "Pendekatan Mindfulness Untuk meningkatkan control Diri Anak Berhadapan Hukum (ABH)", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 17, (2), 41
- Andri dan Yenny Dewi P. (2007). "Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai mekanisme Pertahanan terhadap Kecemasan", *Maj Kedokt Indo*, 57, (7), 238
- A. Aflianisari Ainun Nabila F, "Hubungan Mindfulness dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19
- Hanafi, Runia dan Meillanny Budiarti Santoso. (2016). "Cognitive Restructuring dan Deep Breathing Untuk Pengendalian Kecemasan dan Penderita Fobia Sosial". *Social Work Jurnal*, 6, (2), 232
- Hayat, Abdula. (2014). "Kecemasan dan Metode Pengendaliannya", *Khazanah XII*, (2) 54
- Putro, Khamin Zarkasih. (2017). "Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja", *Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama* 17, (1), 29
- Sari, Desi Ratna. (2019). "Dampak Pola Asuh Single Parent Terhadap Tingka Laku Remaja di Kabupaten Padang Lawas," *Jurnal Kajian Gender dan Anak* 3,(1), 36
- Suardana, Anak Agung Putu Chintya Putri dan Nicholas Simarmata. (2013). "Hubungan Antara Motivasi dan Kecemasan pada Siswa Kelas VI Sekolah Dasar di Denpasar Menjelang Ujian Nasional", *Jurnal Psikologi Udayana*, 1, (1), 204
- Turniati, Eli dan Eko Nusantoro. (2015). "Upaya Mengatasi Sibling Rivalry Melalui Layanan Konseling Kelompok", *Indonesia Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 4, (4), 9
- Valentine, Veronica dan Nisfiannoor (2006). "Identity Achievement dengan Intimacy pada Remaja", *Jurnal Provitae*, 2, (1), 2
- Waskito, Pranazabdian. (2019). "Mindfulness dalam Layanan Bimbingan dan Konseling bagi Peserta Didik Remaja di Sekolah Menengah Pertama", *Proceeding Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 117
- Andri, Belajar Apa Adanya, Belajar Mindfulness <https://youtu.be/HDUGC9BCZ8c> (30 Agustus 2018), detik ke 30
- Danika Nurkalista, Deep Breathing <https://youtu.be/MwwBMtluvABg> (22 Desember 220), detik ke 45
- Jiemi Ardian, Bedanya Cemas dan Kecemasan https://youtu.be/YwPKsC_Ka2g (26 September 2020), menit ke 1.36



Yustina Ries Sunarti, *What is mindfulness* <https://youtu.be/MoN65k1qLas> (09 Oktober 2020) , detik ke 40

<https://chandrax.wordpress.com/2008/07/05/action-research-penelitian-tindakan>