



Peran Pastoral Konseling dalam Meningkatkan Ketahanan Diri Remaja Pasca Krisis Keluarga

Jenner Mahardika Hutabarat¹, Oloria Malau², Sofia Anggraini Tampubolon³,
Evianti Kristiani Sipahutar⁴, Sriyanti Pasaribu⁵

^{1,3,4,5} Mahasiswa, Pendidikan Agama Kristen, Fakultas Ilmu Pendidikan Kristen, IAKN
Tarutung

²Dosen, Fakultas Ilmu Pendidikan Kristen, IAKN Tarutung

*correspondence: jennerhutabarat36@gmail.com

ABSTRAK

Krisis keluarga, seperti perceraian orang tua, konflik berkepanjangan, dan disfungsi pengasuhan, sering kali menimbulkan dampak serius terhadap kondisi psikologis dan emosional remaja, yang berpengaruh langsung pada menurunnya ketahanan diri mereka. Remaja yang berada dalam situasi tersebut rentan mengalami stres, ketidakstabilan emosi, serta kesulitan dalam menghadapi tantangan kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran konseling pastoral dalam membantu meningkatkan ketahanan diri remaja pasca krisis keluarga melalui pendekatan pendampingan yang bersifat holistik. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan studi literatur terhadap buku dan jurnal ilmiah yang relevan dengan tema konseling pastoral, ketahanan diri, dan perkembangan remaja. Hasil kajian menunjukkan bahwa konseling pastoral berperan signifikan dalam memperkuat ketahanan diri remaja melalui relasi empatik, dialog reflektif, serta penguatan spiritual yang berkelanjutan. Pendekatan ini membantu remaja mengelola emosi secara sehat, membangun kembali makna hidup, dan mengembangkan sikap adaptif dalam menghadapi tekanan pasca krisis keluarga. Dengan demikian, konseling pastoral dapat menjadi sarana strategis dalam pelayanan gereja untuk mendukung pertumbuhan emosional dan spiritual remaja agar mampu bangkit dan bertumbuh secara positif di tengah dinamika kehidupan

Kata Kunci : *Konseling pastoral, ketahanan diri, remaja, krisis keluarga.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang sarat dengan perubahan emosional, sosial, dan spiritual, sehingga menjadikan remaja kelompok yang sangat rentan ketika menghadapi krisis keluarga seperti perceraian orang tua, konflik berkepanjangan, kekerasan dalam rumah tangga, maupun disfungsi peran pengasuhan (Santrock, 2020). Studi mutakhir menunjukkan bahwa krisis keluarga berkontribusi signifikan terhadap munculnya stres psikologis, kecemasan, gangguan regulasi emosi, serta melemahnya

ketahanan diri remaja dalam menghadapi tekanan hidup. Ketahanan diri (*resilience*) dipahami sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif, mempertahankan keseimbangan psikologis, dan bangkit kembali setelah mengalami peristiwa traumatis, yang pembentukannya sangat dipengaruhi oleh dukungan relasional dan makna spiritual yang dimiliki remaja. Dalam konteks ini, konseling pastoral memiliki peran strategis karena mengintegrasikan pendekatan psikologis dengan nilai-nilai iman Kristen untuk membantu remaja memproses luka batin, membangun makna hidup, serta menumbuhkan harapan pasca krisis keluarga. Menurut (McMinn, 2021), konseling pastoral yang berakar pada spiritualitas Kristen mampu memperkuat coping internal dan memberikan kerangka makna yang sehat bagi individu yang mengalami trauma relasional, sementara penelitian oleh Lartey (2020) menegaskan bahwa pendekatan pastoral yang kontekstual dan empatik berkontribusi pada pemulihan emosional serta penguatan identitas diri remaja. Sejalan dengan itu, hasil penelitian kontemporer dalam konteks pelayanan gereja menunjukkan bahwa pendampingan pastoral yang berkelanjutan dapat meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola emosi, memperkuat rasa aman diri, serta membangun ketahanan diri yang memungkinkan mereka bertumbuh secara psikologis dan spiritual meskipun berasal dari keluarga yang mengalami krisis

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memahami secara mendalam peran konseling pastoral dalam meningkatkan ketahanan diri remaja pasca krisis keluarga. Subjek penelitian adalah remaja berusia 13–18 tahun yang mengalami krisis keluarga, seperti perceraian orang tua, konflik berkepanjangan, atau disfungsi peran keluarga, serta pernah atau sedang mengikuti layanan konseling pastoral di lingkungan gereja, dengan konselor pastoral atau pendeta sebagai informan pendukung. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan studi dokumentasi guna memperoleh gambaran menyeluruh mengenai proses dan dampak konseling pastoral terhadap ketahanan diri remaja. Data yang diperoleh dianalisis secara kualitatif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, sementara keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber dan teknik agar hasil penelitian memiliki validitas dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian konseling pastoral

Istilah *konseling pastoral* dalam pelayanan Kristen pada dasarnya merupakan istilah payung yang merujuk pada praktik konseling yang dijalankan dalam kerangka pelayanan gerejawi. Konseling tidak hanya dimonopoli oleh pendeta atau pastor, melainkan juga dapat dilakukan oleh setiap individu yang memiliki panggilan, kepedulian, dan kompetensi untuk menolong sesama dalam konteks iman Kristen. Secara historis, praktik konseling dalam gereja memang pada awalnya lebih banyak dilakukan oleh hamba Tuhan, namun perkembangan pelayanan gereja menunjukkan bahwa tugas pendampingan pastoral tidak terbatas pada jabatan tertentu. Kekhasan konseling pastoral terletak pada konteks pelaksanaannya, yaitu di dalam persekutuan umat percaya, di mana setiap orang percaya dipandang sebagai imam yang terpenggil untuk saling membangun dan melayani,

sebagaimana ditegaskan dalam ajaran Alkitab tentang imamat orang percaya. Dengan demikian, peran hamba Tuhan dalam konseling pastoral bukanlah sebagai satu-satunya pelayan, melainkan sebagai bagian dari komunitas iman yang bersama-sama menjalankan panggilan pelayanan.

Dalam praktik konseling pastoral, relasi yang terbangun melibatkan konselor dan konseli sebagai subjek yang aktif, serta kehadiran Allah melalui karya Roh Kudus yang diyakini memengaruhi proses pendampingan, baik dalam pengertian, sikap, maupun keputusan yang diambil selama proses konseling berlangsung. Oleh karena itu, pembahasan mengenai konseling pastoral tidak dapat dipisahkan dari tujuan dasar pelayanan itu sendiri, yaitu menghadirkan pertolongan yang memulihkan secara menyeluruh. Konseling dipahami sebagai suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan secara sadar dan terarah oleh pihak yang memiliki kompetensi tertentu kepada individu yang sedang menghadapi permasalahan hidup. Dalam konteks pastoral, pelayanan ini dilaksanakan melalui pertemuan langsung dan komunikasi dialogis yang berlandaskan iman kepada Yesus Kristus, dengan tujuan menolong jemaat menyadari kehadiran Allah, dikuatkan dalam iman, serta dimampukan menghadapi persoalan hidup secara bertanggung jawab (Tu'u, 2007). Dengan demikian, konseling pastoral dapat dipahami sebagai suatu pertemuan timbal balik antara konselor dan konseli yang berlangsung secara fleksibel dan kontekstual, guna membantu konseli memahami, mengolah, dan menyelesaikan persoalan yang dihadapinya dalam terang iman Kristen.

Bentuk Krisis Keluarga yang Dialami Remaja

Krisis keluarga yang dialami remaja merupakan kondisi kompleks yang muncul akibat terganggunya fungsi dasar keluarga sebagai ruang aman bagi pertumbuhan emosional, sosial, dan moral anak. Salah satu bentuk krisis keluarga yang paling sering dialami remaja adalah perceraian orang tua, yang tidak hanya memengaruhi struktur keluarga, tetapi juga berdampak pada stabilitas emosi dan rasa aman remaja. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa remaja yang berasal dari keluarga bercerai cenderung mengalami perasaan kehilangan, kebingungan peran, serta kesulitan dalam mengelola emosi karena perubahan relasi yang mendadak dalam keluarga. Kondisi ini sering diperparah oleh kurangnya komunikasi yang sehat antara orang tua dan anak setelah perceraian, sehingga remaja merasa terabaikan secara emosional.

Selain perceraian, konflik keluarga yang berlangsung secara terus-menerus juga menjadi bentuk krisis yang signifikan bagi remaja. Konflik yang tidak terselesaikan, seperti pertengkaran orang tua yang berulang, komunikasi yang penuh kekerasan verbal, serta ketegangan emosional di dalam rumah, menciptakan suasana keluarga yang tidak kondusif bagi perkembangan psikologis remaja. Studi terbaru mengungkapkan bahwa paparan konflik keluarga jangka panjang dapat menimbulkan stres kronis pada remaja, yang berdampak pada rendahnya kemampuan regulasi emosi dan meningkatnya perilaku penarikan diri sosial (Pratiwi, 2021). Dalam situasi ini, rumah yang seharusnya menjadi tempat perlindungan justru berubah menjadi sumber tekanan psikologis bagi remaja.

Bentuk krisis keluarga lainnya adalah disfungsi peran dan pola pengasuhan orang tua, yang sering kali dipengaruhi oleh tekanan ekonomi, tuntutan pekerjaan, atau ketidaksiapan orang tua dalam menjalankan tanggung jawab pengasuhan. Ketika orang tua gagal memberikan perhatian, kasih sayang, dan bimbingan yang konsisten, remaja berisiko mengalami kekosongan emosional dan kehilangan figur teladan yang seharusnya

membentuk karakter serta nilai hidup mereka. Penelitian di bidang pendidikan dan keluarga menunjukkan bahwa pola pengasuhan yang tidak konsisten dapat menyebabkan remaja mengalami kebingungan identitas, rendahnya kepercayaan diri, serta kesulitan dalam mengambil keputusan hidup (Hidayat, 2020).

Selanjutnya, kekerasan dalam rumah tangga, baik dalam bentuk fisik, verbal, maupun psikologis, merupakan krisis keluarga yang berdampak sangat serius terhadap kondisi mental remaja. Kekerasan yang dialami atau disaksikan oleh remaja di lingkungan keluarga dapat menimbulkan trauma berkepanjangan, rasa takut yang berlebihan, serta gangguan pada konsep diri mereka. Studi nasional menyatakan bahwa remaja yang hidup dalam keluarga dengan riwayat kekerasan memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi, kecemasan, serta gangguan hubungan sosial. Dampak ini tidak hanya bersifat jangka pendek, tetapi juga dapat memengaruhi pola relasi remaja di masa dewasa.

Selain itu, ketidakhadiran salah satu orang tua, baik karena kematian, migrasi kerja, maupun keterpisahan emosional, juga merupakan bentuk krisis keluarga yang kerap dialami remaja. Ketidakhadiran ini sering menyebabkan remaja merasa kehilangan figur kelekatan (*attachment figure*), sehingga memengaruhi rasa aman dan stabilitas emosional mereka. Dalam konteks masyarakat modern, krisis keluarga juga dapat dipicu oleh perubahan sosial yang cepat, termasuk tekanan digital dan ekonomi, yang berdampak pada menurunnya kualitas interaksi dalam keluarga. Akumulasi berbagai bentuk krisis keluarga tersebut berkontribusi pada melemahnya ketahanan diri remaja, sehingga mereka membutuhkan pendampingan yang tepat, berkelanjutan, dan holistik untuk memulihkan kemampuan adaptasi serta keseimbangan emosional mereka.

Proses Konseling Pastoral

Proses konseling pastoral merupakan rangkaian pendampingan yang dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan untuk menolong individu, khususnya remaja, dalam menghadapi persoalan hidup yang bersifat emosional, sosial, dan spiritual. Dalam praktiknya, proses konseling pastoral diawali dengan tahap membangun relasi pastoral, yaitu menciptakan hubungan yang aman, penuh empati, dan dilandasi kepercayaan antara konselor pastoral dan remaja sebagai konseli. Hubungan ini menjadi fondasi utama karena memungkinkan remaja untuk membuka diri, mengungkapkan pengalaman krisis keluarga yang dialaminya, serta mengekspresikan perasaan tanpa rasa takut akan penghakiman. Penelitian di bidang pastoral menegaskan bahwa kualitas relasi awal sangat menentukan keberhasilan proses konseling, terutama bagi remaja yang mengalami luka batin akibat konflik atau ketidakharmonisan keluarga (Manullang, 2020). Tahap selanjutnya adalah penggalan masalah dan pemahaman konteks hidup konseli, di mana konselor pastoral secara aktif mendengarkan narasi hidup remaja, termasuk latar belakang krisis keluarga, dinamika relasi dalam rumah, serta dampak psikologis dan spiritual yang dirasakan. Pada tahap ini, konselor tidak hanya berfokus pada aspek emosional, tetapi juga memperhatikan dimensi iman dan makna hidup yang sedang mengalami guncangan (Sihotang, 2022). Pendekatan ini memungkinkan konselor pastoral memahami persoalan remaja secara menyeluruh, sehingga pendampingan yang diberikan tidak bersifat parsial, melainkan holistik.

Selanjutnya, proses konseling pastoral memasuki tahap refleksi dan pendampingan spiritual, di mana konselor membantu remaja merefleksikan pengalaman krisis keluarga

dalam terang nilai-nilai iman Kristen. Melalui dialog reflektif, doa, dan penggunaan teks Alkitab secara kontekstual, remaja diarahkan untuk menemukan makna baru, harapan, serta pemahaman diri yang lebih positif. Studi terbaru menunjukkan bahwa refleksi spiritual dalam konseling pastoral berperan penting dalam membantu remaja membangun kekuatan batin dan ketahanan diri, karena mereka tidak hanya belajar mengatasi masalah, tetapi juga memaknai penderitaan sebagai bagian dari proses pertumbuhan (Nainggolan, 2023).

Tahap akhir dalam proses konseling pastoral adalah penguatan dan evaluasi, yang bertujuan untuk menolong remaja mengembangkan strategi coping yang sehat, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperkuat komitmen dalam menjalani kehidupan secara lebih adaptif pasca krisis keluarga. Konselor pastoral juga melakukan evaluasi terhadap perkembangan konseli untuk memastikan bahwa remaja mengalami pertumbuhan emosional dan spiritual yang nyata (Hutabarat, 2022). Dengan demikian, proses konseling pastoral tidak berhenti pada penyelesaian masalah sesaat, melainkan berorientasi pada pemulihan jangka panjang dan pembentukan ketahanan diri remaja secara berkelanjutan.

Peran Konseling Pastoral dalam Meningkatkan Ketahanan Diri Remaja

Konseling pastoral memiliki peran penting dalam membantu remaja membangun ketahanan diri ketika mereka menghadapi tekanan psikologis dan emosional akibat krisis keluarga. Ketahanan diri remaja tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu dalam mengatasi masalah, tetapi juga oleh kualitas pendampingan yang mereka terima dari lingkungan yang aman dan suportif. Dalam konteks ini, konseling pastoral berfungsi sebagai sarana pendampingan holistik yang mengintegrasikan aspek emosional, relasional, dan spiritual, sehingga remaja tidak hanya dibantu untuk memahami masalah yang dihadapi, tetapi juga diperkuat secara batiniah. Penelitian di bidang pelayanan pastoral menunjukkan bahwa pendekatan yang mengedepankan empati, penerimaan tanpa penghakiman, dan pendampingan yang berkelanjutan dapat menumbuhkan rasa aman dan kepercayaan diri pada remaja (Situmorang, 2021).

Salah satu peran utama konseling pastoral adalah membantu remaja mengelola emosi secara sehat. Remaja yang mengalami krisis keluarga sering kali menghadapi emosi negatif seperti marah, sedih, kecewa, dan takut yang tidak terkelola dengan baik. Melalui proses konseling pastoral, remaja didampingi untuk mengenali, mengekspresikan, dan merefleksikan emosi tersebut secara konstruktif, sehingga mereka tidak terjebak dalam perilaku destruktif. Studi terkini mengungkapkan bahwa kemampuan regulasi emosi yang dibangun melalui konseling pastoral berkontribusi langsung terhadap meningkatnya ketahanan diri remaja dalam menghadapi situasi sulit.

Selain itu, konseling pastoral berperan dalam membangun makna hidup dan harapan bagi remaja pasca krisis keluarga. Pendekatan spiritual yang digunakan dalam konseling pastoral membantu remaja memandang pengalaman krisis bukan semata-mata sebagai kegagalan hidup, melainkan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pertumbuhan diri. Melalui refleksi iman, doa, dan dialog pastoral yang kontekstual, remaja diarahkan untuk menemukan kembali tujuan hidup dan harapan yang memberi kekuatan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa remaja yang memiliki makna hidup dan harapan yang kuat cenderung lebih tangguh secara psikologis dan mampu beradaptasi secara positif terhadap tekanan hidup.

Peran lain dari konseling pastoral adalah memperkuat identitas diri dan harga diri remaja. Krisis keluarga sering kali membuat remaja merasa tidak berharga, disalahkan, atau kehilangan arah dalam membangun jati diri. Konseling pastoral memberikan ruang bagi remaja untuk mengenal dirinya secara lebih positif, memahami nilai dirinya sebagai pribadi yang bermakna, serta menyadari potensi yang dimiliki. Pendampingan yang demikian membantu remaja mengembangkan kepercayaan diri dan sikap optimis, yang merupakan komponen penting dalam ketahanan diri. Penelitian pastoral kontemporer menegaskan bahwa penguatan identitas diri melalui konseling berbasis iman berkontribusi signifikan terhadap pemulihan psikososial remaja (Simanjuntak, 2023). Dengan demikian, konseling pastoral tidak hanya berfungsi sebagai intervensi sesaat dalam menyelesaikan masalah remaja, tetapi juga berperan strategis dalam membentuk ketahanan diri yang berkelanjutan. Melalui pendampingan yang empatik, reflektif, dan berorientasi pada pemulihan holistik, konseling pastoral membantu remaja mengembangkan kemampuan adaptasi, keteguhan batin, serta kesiapan menghadapi tantangan hidup di masa depan meskipun mereka berasal dari latar belakang keluarga yang mengalami krisis.

KESIMPULAN

Krisis keluarga, seperti perceraian orang tua, konflik berkepanjangan, disfungsi pengasuhan, dan kekerasan dalam rumah tangga, terbukti memberikan dampak yang serius terhadap kondisi psikologis dan emosional remaja. Situasi tersebut sering menimbulkan perasaan tidak aman, stres, kesulitan mengelola emosi, serta menurunnya kepercayaan diri, yang pada akhirnya melemahkan ketahanan diri remaja dalam menghadapi tekanan hidup. Remaja yang tidak mendapatkan pendampingan yang tepat berisiko mengalami gangguan penyesuaian diri dan kesulitan membangun relasi yang sehat di masa depan.

Dalam konteks ini, konseling pastoral memiliki peran strategis dalam meningkatkan ketahanan diri remaja pasca krisis keluarga melalui pendampingan yang bersifat holistik, empatik, dan berlandaskan iman Kristen. Melalui relasi konseling yang aman, dialog reflektif, serta penguatan spiritual, remaja dibantu untuk mengelola emosi secara sehat, menemukan kembali makna hidup, dan membangun identitas diri yang positif. Dengan demikian, konseling pastoral tidak hanya menolong remaja menyelesaikan persoalan yang dihadapi, tetapi juga memampukan mereka untuk bangkit, beradaptasi, dan bertumbuh sebagai pribadi yang tangguh secara emosional dan spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

- Aart Van Beek, *Pendamping Pastoral* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2007), 10
- Hidayat, T., *Pengasuhan dan Pembentukan Identitas Remaja* (Bandung: Alfabeta, 2020), 66–70.
- Hutabarat, J., “Evaluasi Proses Konseling Pastoral bagi Remaja,” *Jurnal Bimbingan Pastoral*, Vol. 3, No. 2 (2022): 112–118.
- Pratiwi, R. & Nugroho, A., “Konflik Keluarga dan Regulasi Emosi Remaja,” *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, Vol. 14, No. 1 (2021): 45–54.

- Rahmawati, Y., “Ketahanan Diri Remaja dalam Konteks Keluarga Bermasalah,” *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol. 7, No. 3 (2022): 211–220.
- Santrock, J. W., *Adolescence* (New York: McGraw-Hill Education, 2020), 352–356.
- Sari, D. P., “Dampak Perceraian Orang Tua terhadap Kondisi Psikologis Remaja,” *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, Vol. 9, No. 2 (2020): 134–142.
- Simanjuntak, L., “Konseling Pastoral dan Pemulihan Psikososial Remaja,” *Jurnal Teologi Praktika*, Vol. 8, No. 1 (2023): 55–63.
- Situmorang, R., “Pendekatan Empatik dalam Konseling Pastoral Remaja,” *Jurnal Teologi dan Pelayanan Kristen*, Vol. 5, No. 1 (2021): 33–40.
- Tampubolon, D., *Spiritualitas dan Pemulihan dalam Konseling Pastoral* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2021), 104–109.
- Tulus Tu’u, *Dasar-Dasar Konseling Pastoral* (Yogyakarta: Andy, 2007), 22.
- Utami, R. & Handayani, D., “Kelekatan Orang Tua dan Kesejahteraan Psikologis Remaja,” *Jurnal Psikologi Sosial*, Vol. 19, No. 1 (2022): 23–31.
- Wahyuni, E., “Konseling Pastoral dan Regulasi Emosi Remaja,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Kristen*, Vol. 6, No. 2 (2022): 89–97.
- Yamin, M. (2010). *Kiat membelajarkan siswa*. Jakarta: Gaung Persada Pers.
- Yamin, M. (2011). *Strategi pembelajaran berbasis kompetensi*. Ciputat: Referensi.