

KONSELING PASTORAL DENGAN PENDEKATAN REALITAS KEPADA X YANG MENGALAMI STRES

Lisna Wita Sitompul, Oloria Malau, Yosua Sibarani, Erman Sepniagus Saragih

Prodi Pastoral Konseling, Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Tarutung

sitompullisna4@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas konseling pastoral dengan pendekatan realitas dalam membantu individu mengatasi stres akibat ditinggalkan suami. Subjek penelitian adalah seorang perempuan berusia 39 tahun yang mengalami tekanan emosional setelah ditinggal oleh suaminya. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling pastoral dengan pendekatan realitas membantu subjek dalam menerima kenyataan, mengubah pola pikir menjadi lebih positif, serta meningkatkan hubungan dengan Tuhan dan lingkungan sosialnya. Setelah menjalani sesi wawancara penelitian, subjek mengalami peningkatan dalam pengelolaan emosi dan strategi coping terhadap stres. Pendekatan ini terbukti efektif dalam memberikan dukungan spiritual dan emosional bagi individu yang mengalami krisis kehidupan. Penelitian ini memberikan rekomendasi bagi konselor pastoral dan komunitas gereja untuk lebih aktif dalam mendampingi individu yang mengalami tekanan emosional akibat ditinggalkan suaminya. Dukungan berkelanjutan dari lingkungan sosial juga sangat diperlukan dalam proses pemulihan.

Kata Kunci: Konseling Pastoral, Pendekatan Realitas, Stres, Kehilangan Pasangan, Pemulihan Emosional, Pemulihan Spritual.

Abstract

This study aims to analyze the effectiveness of pastoral counseling with a reality approach in helping individuals overcome stress due to being abandoned by their husbands. The subject of the study was a 39-year-old woman who experienced emotional stress after being abandoned by her husband. The research method used was qualitative with a case study approach. The results showed that pastoral counseling with a reality approach helped subjects accept reality, change their mindset to be more positive, and improve their relationship with God and their social environment. After undergoing a research interview session, the subjects experienced an increase in emotional management and coping strategies for stress. This approach has proven effective in providing spiritual and emotional support for individuals experiencing a life crisis. This study provides recommendations for pastoral counselors and church communities to be more active in assisting individuals who experience emotional stress due to being abandoned by their husbands. Ongoing support from the social environment is also very necessary in the recovery process.

Keywords : Pastoral Counseling, Reality Approach, Stress, Loss of a Spouse, Emotional Recovery, Spiritual Recovery.

PENDAHULUAN

Setiap keluarga pasti mendambakan kehidupan yang harmonis dan bahagia. Keharmonisan dalam keluarga merupakan salah satu tujuan utama setiap pernikahan, dimana suami dan istri diharapkan dapat bekerja sama untuk menciptakan suasana penuh cinta kasih, kedamaian dan kepercayaan. Namun, kenyataan hidup seringkali berbeda dengan harapan tersebut. Penelitian ini melakukan potensi untuk mengeksplorasi bagaimana dampak penuh dari stres pasca-perpisahan mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Menariknya, konteks ini menunjukkan perlunya intervensi konseling pastoral yang lebih holistik yang tidak hanya berfokus pada aspek psikologis tetapi juga mendukung aspek praktis dan emosional. Kebutuhan serta memperhatikan kurangnya dukungan sosial yang seringkali membantu kondisi individu. Studi kasus ini akan menggambarkan bagaimana pendekatan ini diterapkan dalam mengatasi stres pasca-perpisahan suami, dengan mengeksplorasi peran konselor pastoral dalam membantu X menemukan keseimbangan dan pemulihan. Dengan memahami dimensi-dimensi ini, penelitian ini berpotensi memberikan panduan yang lebih efektif untuk mendukung individu dalam situasi krisis dan menyoroti pentingnya pendekatan realitas dalam konseling pastoral. Karya tulis ini menguraikan bagaimana pergumulan seorang istri yang ditinggalkan oleh suaminya. Berdasarkan uraian di atas, penulis memiliki ketertarikan untuk mempelajari dan melakukan penelitian mengenai: **“Konseling Pastoral Dengan Pendekatan Realitas Kepada X Yang Mengalami Stres.**

KAJIAN PUSTAKA

Landasan Teoritis

Pastoral Konseling

Defenisi Pastoral Konseling

Konseling adalah sebuah kata benda yang berasal dari kata kerja bahasa Inggris kuno "counseil" atau "conseil" dalam bahasa Perancis. Kata kerja tersebut tanpanya berasal dari kata Latin "consilium" atau "consulere yang berarti "merundingkan" atau "memberi nasihat". Seiring berjalannya waktu, makna konseling menjadi lebih luas dan mendalam. Dalam bukunya *Konseling Pastoral di Era Milenial*, Totok S. Wiryasaputra menjelaskan bahwa konseling tidak lagi hanya dipahami sebagai pemberian nasihat, tetapi merupakan suatu

proses interaksi terapeutik. Konselor tidak hanya memberikan nasihat atau informasi, tetapi juga membantu klien memahami dirinya, menggali akar masalah yang dihadapinya, dan mendorong perubahan perilaku atau sikap yang lebih positif.¹

Menurut Yakub B. Susabda, konseling pastoral adalah hubungan timbal balik (hubungan interpersonal) yang terjadi antara hamba Tuhan, seperti pendeta, penginjil, atau tokoh gereja lainnya, yang berperan sebagai konselor, dan konseli, yaitu individu yang meminta bimbingan. Dalam hubungan ini, konselor berusaha menciptakan suasana percakapan konseling yang kondusif, yang memungkinkan konseli mengetahui dan memahami secara mendalam apa yang terjadi dalam dirinya. Pendekatan ini menekankan pentingnya peran Tuhan dalam kehidupan manusia, serta bagaimana setiap individu harus hidup sesuai dengan kehendak dan tujuan Ilahi. Oleh karena itu, konseling pastoral dipandang sebagai suatu proses bimbingan spiritual yang memberikan bantuan spiritual dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, dengan fokus utama pada pengembangan kehidupan spiritual dan moral klien.²

Melalui beberapa pendapat para ahli diatas penulis menyimpulkan bahwa pengertian konseling pastoral adalah suatu proses bimbingan spiritual dan emosional, dimana peran konselor adalah membantu konseli memahami dirinya sendiri. diri mereka sendiri, masalah yang mereka hadapi, dan hubungan mereka dengan Tuhan. Konseling pastoral tidak hanya berfokus pada pemberian nasehat, tetapi juga menciptakan suasana percakapan yang kondusif untuk refleksi diri, pemahaman masalah, dan pertumbuhan rohani.

Tujuan Konseling Pastoral

Dalam buku yang berjudul “Pengantar Konseling Pastoral” yang ditulis oleh Esther Rela Intarti, M.Th. dijelaskan bahwa tujuan konseling pastoral dibagi menjadi dua, yaitu:³

A. Tujuan Umum

Konseling pastoral bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya. Bantuan ini dapat berupa pengurangan intensitas permasalahan, mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan, serta menghilangkan hambatan-hambatan yang mengganggu kesejahteraan klien.

B. Tujuan Khusus

¹ Totok S.Wiryasaputr, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*. (Yogyakarta: Seven Books, 2019), Hlm 87-90.

² Yakub B. Susabda, *Pastoral Konseling Jilid 1* (Malang : Gandum Mas, 1983), Hlm 30.

³ Ibid. Esther Rela Intarti, *Buku Pengantar Konseling Pastoral*, Hlm 8-9.

Secara khusus, konseling pastoral bertujuan agar klien dapat memahami permasalahan yang dialaminya dengan lebih mendalam, menyeluruh, serta dengan cara yang positif dan dinamis.

Prinsip-Prinsip Dalam Konseling Pastoral

Dalam buku Teologi Pastoral karya Harianto terdapat beberapa penjelasan mengenai prinsip konseling pastoral yaitu⁴:

1. Berdoa tanpa henti, ucapkan syukur dan naikkan pujian dalam setiap saat.
2. Dengarkan konseli sambil berdoa dalam hati.
3. Dalam memberi konseling, kutip ayat-ayat Alkitab yang berhubungan dengan masalah tersebut dengan menganalisa dan mengadakan pendekatan-pendekatan positif untuk menanggulangi masalah tersebut sehingga berkemenangan.
4. Bersikaplah selalu sopan dan suka menolong.
5. Sadarlah bahwa konseli itu mengadakan masalahnya dengan harapan saudara akan memberikan pertolongan.
6. Pegang setiap komitmen yang konseli buat, misalnya tepati janji.
7. Biasakan memakai prinsip-prinsip: persetujuan atau penolakan, puasa, pujian, perkenan, pemberian dan perpuluhan, juga syafaat.
8. Jadilah saluran kasih sekalipun semua nampak gagal.
9. Berharaplah kepada Allah untuk menjawab doa-doamu disertai tanda-tanda dan karunia-karunia Roh kudus.

Dalam buku “Konseling Pastoral Bagi Remaja Korban Kekerasan Fisik Pada Masa Pandemi Covid-19”, Yosua Sibarani menjelaskan bahwa konseling pastoral memiliki prinsip dasar yang membedakannya dari konseling sekuler. Konseling berpusat pada manusia (antroposentris) dan mengandalkan pengetahuan serta pengalaman manusia sebagai dasar dalam pendekatannya. Sebaliknya, konseling pastoral bersifat teosentris, yang berarti berpusat kepada Tuhan dan bersumber dari ajaran Alkitab. Seorang konselor Kristen meyakini bahwa Alkitab memberikan prinsip hidup bagi manusia, termasuk dalam praktik konseling.⁵

Peran Konseling Pastoral Dalam Konteks Krisis

Beberapa pendekatan yang dapat digunakan dalam konseling pastoral pada situasi krisis meliputi:

⁴ Ibid, Harianto GP, Teologi Pastoral, Hlm 113-114.

⁵ Yosua Sibarani, “Konseling Pastoral Bagi Remaja Korban Kekerasan Fisik Pada Masa Pandemi Covid19,” *Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 2, no. 2 (2022): 36.

- a. Mendengarkan secara intensif dan merefleksikan perasaan dengan penuh kehangatan, sehingga konseli merasa dipahami dan diterima.
- b. Mengajukan pertanyaan secara hati-hati, agar percakapan dapat terfokus pada inti konflik yang sedang menghadapi konseli.
- c. Membantu konseli meninjau kembali seluruh permasalahannya, sehingga ia dapat memahami situasi secara lebih luas dan objektif.
- d. Menyediakan informasi yang berguna untuk membantu konseli dalam memahami masalah dan mencari solusi yang tepat.
- e. Berfokus pada konflik, masalah, dan keputusan utama, dengan tujuan memperjelas alternatif solusi yang dapat dijalankan oleh konseli.
- f. Membantu konseli dalam menentukan langkah selanjutnya dan mendukung pelaksanaannya agar ia memiliki keberanian dalam menghadapi krisis.
- g. Menyediakan bimbingan praktis jika diperlukan, guna mendukung proses pemulihan dan penguatan iman konseli.

Melalui pendekatan ini, konseling pastoral tidak hanya bertujuan untuk mengatasi krisis yang sedang dialami individu tetapi juga memberikan dukungan spiritual, emosional, dan praktis agar konseli dapat menemukan makna di balik peristiwa yang dialaminya serta memperoleh ketenangan batin dalam menghadapi tantangan hidup.⁶

Definisi Stres

Stres merupakan fenomena yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan manusia dan hal ini sangat relevan dalam konteks psikologi. Menurut pandangan Lina Nur Hidayati dan Mugi Harsono dalam jurnalnya yang berjudul “Tinjauan Pustaka Tentang Stres”⁷.

Istilah stres berasal dari kata *stringere*, yang berarti tegangan atau tekanan. Teguh Wangsa menjelaskan bahwa stres adalah reaksi yang tidak diharapkan yang muncul karena tingginya tuntutan lingkungan terhadap seseorang. Dengan kata lain, stres terjadi ketika seseorang merasa terbebani oleh tekanan eksternal yang melebihi kapasitasnya untuk mengatasinya.⁸

⁶ Ibid. Howard Clinebell. *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konseling Pastoral* Hlm 260.

⁷ Lina Nur Hidayati dan Mugi Harsono, “Tinjauan Literatur Mengenai Stres,” *Jurnal Ilmu Manajemen* 1, no. 18 (2020): 20.

⁸ Teguh Wangsa, *Menghadapi Stress Dan Depresi: Seni Menikmati Hidup Agar Selalu Bahagia* (Yogyakarta: Tugu Publisher, 2009), Hlm 15.

Jenis-jenis Stres

Padmiarto M. Wijoyo dalam tulisannya menjelaskan bahwa jika seseorang beradaptasi dengan stres dan tidak mampu memotivasi dirinya untuk mengatasinya, ia dapat mengalami tekanan yang semakin berat, yang dalam psikologi dikenal sebagai distres. Distres adalah bentuk stres yang berbahaya karena dapat berlangsung dalam jangka waktu lama dan berdampak buruk bagi kesehatan, terutama kesehatan jantung.⁹

Ciri-ciri Orang Yang Dikategorikan Stres

Menurut Nasib Tua Lumban Gaol yang berjudul "Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional" mengklasifikasikan ciri-ciri stres ke dalam tiga kategori utama. Pertama, gejala stres yang berhubungan dengan fisik, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, kesulitan tidur, nyeri otot, kehilangan nafsu makan, perubahan berat badan, serta ketidakstabilan kondisi tubuh seperti gatal-gatal atau keringat berlebih. Kedua, stres juga berdampak pada kondisi emosional dan mental seseorang, yang ditandai dengan peningkatan kemarahan, frustrasi, kecemasan, depresi, kelelahan, gangguan daya ingat, serta peningkatan konsumsi nikotin, alkohol, atau obat-obatan. Ketiga, dalam aktivitas sehari-hari, stres dapat mempengaruhi produktivitas dan interaksi sosial.¹⁰

Stres Akibat Ditinggalkan Suami

Dalam penelitian ini, perselingkuhan dilakukan oleh sang pria. Pria yang berperan sebagai kepala rumah tangga, merasa mempunyai hak penuh menuntut kesempurnaan dari seorang istri. Ketika sesuatu yang diharapkan tidak terjadi terpenuhi, sang suami mencari kenyamanan pada wanita lain untuk memenuhi harapannya yang tidak dimiliki istrinya. Perselingkuhan yang dilakukan oleh suami tentu mempunyai pengaruh yang besar terhadap istri dalam jangka panjang waktu yang lama. Berbagai emosi dan tekanan yang dirasakan istri dalam menghadapinya kondisi baru setelah mengalami perceraian. Sehingga timbul dampaknya membuat istri mengalami gejala stres seperti mudah tersinggung, sakit kepala, sedih, menarik diri dan kesal.

Coping Stres

Metode coping ini berfokus pada emosi, di mana individu mencari dukungan, melakukan hal-hal yang mereka sukai atau keluar pendapatnya tentang hal-hal yang terjadi

⁹ Padmiarso M. Wijoyo, *Cara Mudah Mencegah Dan Mengatasi Stres* (Jawa Barat: Media Pustaka, 2011), Hlm 12.

¹⁰ Nasib Tua Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional," *Jurnal Psikologi* 24, no. 1 (2016): 8.

disekitarnya. Metodenya berfokus pada emosi yang ada di dalam hal-hal berikut: Berusaha mendapatkan dukungan dari orang lain, berusaha keluar dari masalah, berfantasi atau hindari masalah kejadian yang tidak menyenangkan, mencoba mengatur perasaan sendiri, menerima permasalahan yang dihadapi dan berusaha mencari jalan keluarnya, memberikan penegasan positif terhadap permasalahan yang dihadapinya.¹¹

Pendekatan Realitas

Teknik utama yang digunakan dalam analisis dunia nyata ini adalah penggunaan konselor untuk memandu konseli dengan mendampingi konseli dalam setiap langkah proses. Konselor mencari apa yang diinginkan oleh konseli, apa yang mereka inginkan, bagaimana cara agar tingkah laku konseli kembali normal, bagaimana cara mendapatkan perubahan yang diinginkan, bagaimana cara memiliki komitmen yang jelas, bagaimana cara agar tidak mendapatkan permintaan yang tidak dilanggar, bagaimana cara menjaga hukuman, dan bagaimana cara agar tidak pernah putus asa menolong konseli.

Fokus utama terapi atau konseling realitas adalah perilaku individu pada masa kini, yang ditampilkan dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini mengutamakan modifikasi perilaku melalui penerapan teknik berdasarkan prinsip operant conditioning. Namun, berbeda dengan pendekatan yang lebih ketat, teknik ini diterapkan lebih fleksibel. Konseling realitas kini banyak digunakan di berbagai bidang, antara lain psikoterapi, konseling individu dan pernikahan, pendidikan, kerja kelompok, manajemen organisasi, dan pengembangan masyarakat. Pendekatan ini membantu individu fokus pada apa yang dapat mereka ubah dalam hidup mereka saat ini, terutama dalam upaya meningkatkan tanggung jawab pribadi dan pengambilan keputusan yang lebih sehat.¹²

Langkah-langkah Konseling Realitas

Pendekatan realitas dalam konseling fokus pada dua elemen utama yang saling mendukung. Elemen pertama adalah menciptakan lingkungan yang kondusif, dimana konseli merasa aman, dihargai, dan didukung selama proses konseling berlangsung. Elemen kedua adalah menerapkan langkah-langkah strategi untuk memfasilitasi perubahan positif pada konseli. Proses ini bertujuan untuk membantu konseli menghadapi kenyataan kehidupannya dan mengambil tanggung jawab atas pilihan-pilihannya. Tahapan-tahapan ini menekankan

¹¹ Sindi Putri, *Skripsi: Coping Stres Istri Yang Bercerai Karena Suami Selingkuh* (Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, 2022), Hlm 43-45.

¹² Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling (Dalam Teoridan Praktik)* (Jakarta: Kencana, 2011), Hlm 183.

pentingnya keterlibatan emosional, komunikasi terbuka, dan pendekatan yang menghargai potensi konseli untuk berkembang¹³, yaitu:

- 1) Konselor menunjukkan keterlibatan dengan klien (be friend)

Tahap awal dalam konseling realitas adalah membangun hubungan kondusif dengan klien melalui sikap autentik, hangat, dan ramah.

- 2) Mengeksplorasi total behavior klien

Pada tahap ketiga dalam konseling realitas, konselor mengajak konseli untuk mengeksplorasi apa yang telah mereka lakukan (doing) saat menghadapi masalah.

- 3) Klien menilai diri sendiri atau melakukan evaluasi

Pada tahap ini, konselor membimbing klien untuk mengekspresikan perilaku mereka, tanpa menilai apakah tindakan tersebut benar atau salah.

- 4) Merencanakan tindakan yang bertanggung jawab

Tahap ketika klien mulai menyadari bahwa perilakunya tidak menyelesaikan masalah, dan tidak cukup membantu kondisinya.

- 5) Membuat komitmen

Konselor mendorong klien untuk merealisasikan rencana yang telah disusun bersama konselor sesuai jangka waktu yang ditentukan.

- 6) Tidak menerima permintaan maaf atau alasan klien

Klien akan bertemu kembali dengan konselor pada batas waktu yang telah disepakati. Pada tahap ini konselor menanyakan perkembangan perubahan perilaku klien.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan fokus studi kasus mengenai konseling pastoral pada X yang stres setelah ditinggal suaminya dan menggunakan pendekatan realitas sebagai intervensi konselingnya. Menurut Sugiyono, metodologi penelitian kualitatif adalah serangkaian prosedur untuk memahami fenomena sosial secara mendalam melalui analisis data deskriptif non numerik¹⁴. Penelitian ini akan mengeksplorasi bagaimana stres mempengaruhi kesejahteraan emosional, fisik dan sosial X, serta peran

¹³ “Teori, Tahapan, Kelebihan Dan Kelemahan Pendekatan Konseling Realitas,” in <https://inintangpsikologi.blogspot.com/2020/12/Pendekatan-Konseling-Realitas.html>, 2020.

¹⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&d* (Bandung: Ikatan Penerbit Indonesia, 2013), Hlm 9.

konseling pastoral dalam mengatasi stres tersebut. Pengumpulan data dilakukan melalui penelitian wawancara mendalam serta interaksi dengan responden peneliti yang kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi tema-tema utama pengalaman X. Analisis tersebut dilakukan secara reflektif untuk menafsirkan serta menilai efektivitas pendekatan realitas dalam konseling pastoral. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan praktis dan teoritis mengenai penerapan konseling pastoral dalam penanganan kasus serupa.

Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Dusun 1 Simpang Basuesen, Kecamatan Dolok Pardamean, Kabupaten Simalungun adalah Lokasi dan alamat penelitian yang akan diteliti oleh penulis mengenai konseling pastoral kepada X yang stres setelah ditinggal suaminya. Alasan penulis memilih tempat ini adalah karena tempat ini merupakan dimana penulis satu daerah dengan responden tersebut bahkan X adalah karyawan yang bekerja di ladang orangtua penulis. Hal itu dapat mempermudah penulis dalam memperoleh informasi terkait data yang dibutuhkan oleh penulis dalam melakukan penelitian ini. Penelitian ini dilaksanakan mulai dari bulan September 2024 sampai bulan Maret 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Data Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikumpulkan, terlihat adanya perkembangan yang signifikan dalam kondisi X emosional dan spiritual setelah menjalani proses konseling pastoral dengan pendekatan realitas. Analisis data ini akan mencakup berbagai aspek yang mempengaruhi perubahan dalam diri X baik dari sisi psikologis, emosional, maupun spiritual.

Kondisi Awal X

Pada tahap awal wawancara, X menggambarkan dirinya dalam kondisi yang sangat tertekan setelah ditinggalkan suaminya pada April 2023. Ia mengalami stres berat yang berlarut-larut, menyebabkan gangguan kesehatan seperti sulit tidur, sering sakit kepala, dan menurunnya nafsu makan. Akibat tekanan emosional yang mendalam, X juga mengalami gangguan lambung, yang menurut dokter disebabkan oleh stres yang berkepanjangan. Dalam

wawancara X mengungkapkan, "Sejak suami pergi, saya sering tidak bisa tidur dek dan saya merasa tres sekali dek, tiap malam saya menangis".¹⁵

Selain mengalami dampak fisik, X juga menghadapi kesulitan ekonomi yang memperparah kondisinya. Sebagai seorang ibu yang berempati dengan anak, ia harus berjuang sendirian untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarga. Namun tekanan mental yang dialaminya membuat semangat kerja menurun, sehingga penghasilannya sebagai petani tidak mencukupi kebutuhan rumah tangga dan pendidikan anak-anaknya. Dalam wawancara X mengungkapkan, "Kadang keperluan dapur tidak terpenuhi dek, bahkan uang kontrakan tidak mencukupi dan karena suami pergi saya tidak semangat lagi bekerja dek".¹⁶

Secara emosional, X merasa kehilangan semangat hidup dan bahkan sempat berpikir untuk menyerah. Ia mengalami perasaan putus asa, takut akan masa depan, dan merasa sangat terpukul setelah mengetahui bahwa suaminya ternyata memiliki hubungan dengan perempuan lain. Ia juga merasa malu dengan keadaan yang menimpanya dan memilih untuk menarik diri dari lingkungan serta komunitas gereja. Dalam wawancara pertemuan ketiga, X berkata, "Saya merasa malu dek, tidak sanggup bertemu orang, takut mereka ngomongin saya".¹⁷ Perasaan rendah diri ini semakin mengecewakan kondisi psikologisnya, menyebabkan X semakin menutup diri dan kesulitan untuk bangkit dari keterpurukan.

Perubahan Yang Dialami X

Melalui proses konseling pastoral yang dilakukan secara berulang-ulang, terjadi perubahan bertahap dalam diri X. Beberapa perubahan utama yang diamati antara lain:¹⁸

Peningkatan Kesadaran dan Penerimaan Diri

Responden X mulai menyadari bahwa kehidupannya tidak bisa terus-menerus terjebak dalam kesedihan. Ia mengungkapkan keinginannya untuk bangkit dan mulai melakukan berbagai aktivitas positif seperti bekerja di ladang, lebih memperhatikan anak-anaknya, dan mulai kembali berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya. Kesadaran ini muncul setelah beberapa sesi konseling yang dilakukan dengan pendekatan realitas, yang membantu X untuk

¹⁵ Wawancara Ke IV Penelitian Kepada X di Desa Dusun 1 Basuesen, Kecamatan Dolok Pardamean, Kabupaten Simalungun.,” 2025.

¹⁶ Wawancara Ke IV Penelitian Kepada X di Desa Dusun 1 Basuesen, Kecamatan Dolok Pardamean, Kabupaten Simalungun.,” 2025.

¹⁷ Wawancara Ke I Penelitian Kepada X di Desa Dusun 1 Basuesen, Kecamatan Dolok Pardamean, Kabupaten Simalungun.,” 2025.

¹⁸ Wawancara Ke XI-XIV Penelitian Kepada X di Desa Dusun 1 Basuesen, Kecamatan Dolok Pardamean, Kabupaten Simalungun.,” 2025.

menghadapi kenyataan yang ada dan menyadari bahwa hidup tetap memiliki nilai dan makna, meskipun telah mengalami kehilangan yang besar.

Dalam salah satu sesi konseling, X menyatakan: "Tahun dulu saya banyak mengeluh, dek, tapi tahun 2025 ini saya ingin bangkit. Saya mulai pergi bekerja keladang dan saya mulai melawan amarah akan masa lalu saya, ini bukanlah akhirnya, tapi saya harus bangkit, dek."¹⁹ Menurut beberapa teori yang dijelaskan dalam Bab 2, pendekatan realitas dalam konseling pastoral pentingnya individu untuk menghadapi realitas yang ada dengan mengambil tindakan yang sesuai untuk memperbaiki kehidupannya. Sebagaimana dijelaskan oleh Bakhrudin All Habsy dkk, pendekatan konseling realitas sangat efektif dalam mengintervensi perilaku seseorang dengan membangun kesadaran akan konsekuensi tindakan dan pilihan hidupnya²⁰.

Perubahan Pola Pikir dan Sikap Hidup

Responden X menunjukkan perubahan dalam cara berpikirnya, dari yang semula penuh dengan rasa sakit, putus asa, dan mengecewakan, menjadi lebih optimis dan realistis. Ia mulai fokus pada masa depan dan mengambil langkah nyata untuk memperbaiki kehidupannya. Proses ini tidak mudah, tetapi melalui konseling yang konsisten, X belajar untuk mengenali pola berpikir negatif dan mulai menggantinya dengan pola pikir yang lebih sehat dan positif.

Kembalinya Hubungan dengan Tuhan

Salah satu perubahan paling signifikan adalah kembalinya X terhadap kehidupan rohani. Awalnya, ia merasa jauh dari Tuhan dan kehilangan kepercayaan akan rencana-Nya dalam hidupnya. Namun, setelah beberapa sesi konseling antara peneliti dengan X yang membantu melihat kenyataan dengan lebih positif, X mulai berdoa kembali di gereja, mulai berdoa secara rutin, dan berusaha membaca Alkitab.

Pemulihan Hubungan Sosial dan Keluarga

Selain pemulihan spiritual, X juga mengalami perubahan dalam hubungan sosial dan keluarganya. Awalnya, ia cenderung menutup diri, menarik diri dari pergaulan, dan merasa sulit untuk berinteraksi dengan orang lain karena tekanan emosional yang dialaminya. Namun, seiring dengan proses konseling pastoral, ia mulai menyadari bahwa hubungan sosial justru menyelamatkan kondisinya. Dengan dukungan peneliti, X mulai berusaha membangun

¹⁹ Wawancara Ke XI Penelitian Kepada X di Desa Dusun 1 Basuesen, Kecamatan Dolok Pardamean, Kabupaten Simalungun," 2025.

²⁰ Ibid. Bakhrudin All Habsy, "Pendekatan Konseling Realita Dalam Mengintervensi Perilaku Bullying," (2023): 5.

kembali hubungan yang sempat terjalin dengan anak-anaknya serta mulai bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.

Dalam salah satu sesi konseling, X mengatakan: "Saya sudah mulai membuka diri, dek. Sudah rajin saya setiap minggu ke gereja, sudah tidak takut lagi bertemu orang. Saya juga lebih memperhatikan anak-anak, bangun pagi-pagi saya masakkan untuk mereka, saya berikan pelukan sebelum mereka berangkat sekolah. Saya tidak boleh lemah di depan anak-anak, dek."²¹

Proses Penelitian Dengan Konseling Pendekatan Realitas

Hal tersebut dapat terlihat dalam sesi konseling, X mengatakan: "Saya mulai melakukan sesuatu dan mulai bertindak itu berawal ketika adek datang ke rumah saya dan kita bercerita. Saya percaya melalui pertanyaan adek, saya mencoba memahami dan mengerti." Selain itu, X juga menyatakan bahwa setiap sesi konseling memberikan pencerahan baru baginya: "Kalau saya cerita ke adek, saya seperti bisa melihat masalah saya dengan cara yang berbeda. Dulu saya pikir tidak ada harapan, sekarang saya sadar saya harus melakukan sesuatu untuk berubah."²²

Pendekatan realitas dalam konseling bahwa individu memiliki kendali atas perilaku dan pilihannya. Melalui pemahaman ini, X tidak hanya mampu menghadapi masalah dengan lebih bijaksana tetapi juga mulai membuat keputusan yang lebih konstruktif dalam hidupnya.

Dukungan Anak-Anak

Kehadiran anak-anak yang masih membutuhkan perhatian dan kasih sayang menjadi motivasi utama bagi X untuk bangkit. Anak-anak menjadi sumber semangat baru dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Dengan melihat pertumbuhan dan perkembangan anak-anaknya, X menyadari bahwa ia harus tetap kuat dan berjuang demi masa depan mereka. Dengan adanya perubahan ini, hubungan X dengan anak-anaknya semakin membaik. Anak-anak juga lebih kooperatif, menunjukkan rasa hormat yang lebih besar, serta mendukung ibu dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Dukungan anak-anak tidak hanya menjadi motivasi bagi X untuk bangkit tetapi juga menjadi sumber kebahagiaan dan kekuatan dalam hidupnya.

²¹ Wawancara Penelitian Ke XI-XIII Kepada X Di Desa Dusun 1 Basuesen, Kecamatan Dolok Pardamean, Kabupaten Simalungun, 2025

²² Wawancara Penelitian Ke VII Kepada X Di Desa Dusun 1 Basuesen, Kecamatan Dolok Pardamean, Kabupaten Simalungun, 2025

Pemahaman akan Peran Tuhan dalam Hidupnya

Dengan kembalinya hubungan spiritualnya, X mulai menemukan kedamaian dalam kehidupannya. Ia tidak lagi hanya fokus pada kesedihan dan penderitaan tetapi mulai melihat harapan dan tujuan hidup yang lebih besar. Proses ini membantu untuk tidak hanya membangkitkan keterpurukan emosional tetapi juga menanamkan semangat baru dalam menjalani kehidupannya.

Dengan demikian, faktor-faktor ini menjadi utama dalam perubahan positif yang dialami oleh X. Proses konseling yang intensif, dukungan dari anak-anak, dan penguatan hubungan dengan Tuhan membentuk fondasi yang kokoh bagi pemulihan emosional, sosial, dan spiritualnya. Melalui pendekatan realitas, X menyadari bahwa perubahan ada di tangan, dan melalui usaha serta kepercayaan kepada Tuhan, ia dapat menjalani hidup dengan lebih baik.

Refleksi Pastoral

Refleksi pastoral dalam penelitian ini bertujuan untuk memberikan dampak konseling pastoral dengan pendekatan realitas terhadap kondisi emosional, spiritual, dan sosial X. Melalui refleksi ini, dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran konseling pastoral dalam membantu individu yang mengalami krisis kehidupan.

Peran Konseling Pastoral Dalam Membantu Pemulihan X

X awalnya mengalami pergumulan berat karena kehilangan suaminya. Ia merasa terpuruk dan kehilangan harapan. Kehilangan ini membuatnya mengalami kesedihan mendalam yang berdampak pada berbagai aspek kehidupannya, baik secara emosional, sosial, maupun spiritual. Pada titik terendah dalam hidupnya, X merasa tidak memiliki harapan dan tujuan untuk melanjutkan hidup. Namun, melalui proses konseling pastoral dengan pendekatan realitas, ia mulai menyadari bahwa kehidupannya masih memiliki makna dan bahwa ia tidak sendiri dalam menghadapi tantangan ini.

Menerima diri yang sejati bukanlah sekedar menerima keadaan tanpa perubahan, melainkan sebuah perjalanan untuk menyadari bahwa seseorang tetap memiliki nilai dalam kehidupan, terlepas dari situasi yang sulit. Proses ini membutuhkan refleksi mendalam, kesadaran akan identitas diri, serta pemahaman bahwa manusia memiliki potensi untuk bangkit dari keterpurukan. X mengalami perubahan ini secara bertahap melalui sesi konseling yang dilakukan oleh peneliti kepada X dalam membantu untuk menilai ulang makna hidupnya dan bagaimana ia dapat mengambil langkah positif ke depan.

Hal ini serupa tertulis dalam Mazmur 34:18, "TUHAN itu dekat kepada orang-orang yang patah hati, dan Ia menyelamatkan orang-orang yang remuk jiwa." Ayat ini mengingatkan bahwa Tuhan tidak pernah meninggalkan umat-Nya, terutama mereka yang sedang dalam kesulitan. X menemukan ketenangan dalam firman Tuhan yang mengajarkan bahwa penderitaan bukanlah akhir dari segalanya, tetapi merupakan bagian dari perjalanan hidup yang harus dihadapi dengan iman dan ketabahan.²³

Selain itu, Yesaya 43:2 menegaskan janji Tuhan bahwa, "Apabila engkau melintasi udara, Aku akan menyertaimu, atau melalui sungai-sungai, engkau tidak akan dihanyutkan; apabila engkau berjalan melalui api, engkau tidak akan dihanguskan, dan nyala api tidak akan membakarmu."²⁴ Ayat ini semakin menguatkan X bahwa setiap cobaan yang dialami tidak akan menghancurkannya jika ia tetap berpegang pada Tuhan.

Konseling pastoral berperan besar dalam membimbing X untuk mengembangkan kesadaran bahwa Tuhan memiliki rencana dalam hidupnya dan bahwa setiap orang berharga di mata-Nya. Dengan memahami hal ini, X mulai menerima dirinya dengan lebih baik dan berani melangkah maju dengan semangat yang baru. Ia mulai mengembangkan pola berpikir bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya memiliki makna dan bahwa ia dapat menemukan kebahagiaan meskipun telah mengalami berbagai cobaan.

Pemulihan Relasi Dengan Tuhan

Dalam proses konseling pastoral, X kembali menemukan kekuatan dalam imannya. Awalnya, ia merasa jauh dari Tuhan, namun melalui bimbingan dan refleksi, ia mulai memahami bahwa penderitaannya bukanlah hukuman, melainkan bagian dari perjalanan iman yang harus ia jalani dengan kesabaran dan keyakinan. Ia mulai menyadari bahwa mendekatkan diri kepada Tuhan bukan hanya dilakukan pada saat keadaan membaik, tetapi justru pada saat-saat paling sulit sekalipun.

Dalam Yesaya 41:10, Tuhan berfirman: "Janganlah takut, karena Aku menyertaimu, janganlah bimbang, karena Aku ini Allahmu; Aku akan meneguhkan, bahkan akan menolongmu; Aku akan memegangmu dengan tangan kanan-Ku yang membawa kemenangan."²⁵ Firman ini menjadi kekuatan bagi X untuk kembali bersandar kepada Tuhan. Ia mulai berdoa kembali, menghadiri ibadah di gereja, dan merasa damai dalam

²³ Lembaga Alkitab Indonesia, *Kitab Mazmur 34 Ayat 18* (Jakarta, 2018), Hlm 574.

²⁴ Lembaga Alkitab Indonesia, *Alkitab Yesaya 43 Ayat 2* (Jakarta, 2018), Hlm 753.

²⁵ Lembaga Alkitab Indonesia, *Alkitab Yesaya 41 Ayat 10* (Jakarta, 2018), Hlm 750.

kehidupannya. Pemulihan hubungan dengan Tuhan membantu memahami bahwa hidupnya masih memiliki tujuan yang harus ia jalani dengan penuh iman.

Perubahan Sikap dan Pola Pikir

Perubahan sikap dan pola pikir ini juga membantu dalam menahan tantangan sehari-hari. Jika sebelumnya ia cenderung menghindari interaksi sosial dan merasa tidak memiliki harapan, kini ia lebih terbuka untuk berbicara tentang perasaannya, mencari solusi yang lebih positif, dan berusaha mengelola emosi dengan lebih baik. Proses ini menunjukkan bahwa perubahan pola pikir tidak hanya berdampak pada kehidupan emosionalnya tetapi juga pada bagaimana ia berinteraksi dengan orang lain dan menjalani kehidupan sehari-hari.

Pemulihan Hubungan Sosial dan Keluarga

Pemulihan hubungan sosial dan keluarga juga membantu X dalam mendapatkan dukungan yang lebih kuat dari lingkungan sekitar. Ia mulai lebih aktif dalam kegiatan sosial dan gerejawi, membangun kembali interaksi dengan orang-orang di komunitasnya, serta menemukan bahwa memiliki hubungan yang sehat dengan orang lain dapat menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

Pengharapan dan Ketekunan Dalam Iman

Pada akhirnya, refleksi pastoral ini menegaskan bahwa perubahan yang dialami X bukan hanya hasil dari usaha pribadinya, tetapi juga karena anugerah dan penyertaan Tuhan. Konseling pastoral telah menjadi alat yang membantu X untuk bangkit dan menemukan kembali makna hidupnya. Dengan ketekunan dalam iman, ia mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih kuat dan penuh pengharapan. Pengharapan dalam iman merupakan elemen utama dalam pemulihan seseorang yang menderita penderitaan. X mulai menyadari bahwa setiap kesulitan yang menghadangnya bukanlah akhir dari perjalanan hidupnya, tetapi bagian dari proses pembentukan yang menjadikannya lebih kuat. Ia mulai lebih aktif dalam doa dan ibadah, mencari kekuatan dalam firman Tuhan, dan menjadikan imannya sebagai landasan utama dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Kesimpulan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konseling pastoral dengan pendekatan realitas berperan penting dalam membantu individu yang mengalami stres akibat kehilangan pasangan. Dalam penelitian ini, X seorang perempuan yang mengalami stres berat setelah ditinggalkan oleh suaminya, menunjukkan perubahan yang signifikan setelah menjalani sesi penelitian wawancara. Perubahan ini terlihat dalam

beberapa aspek utama, yaitu pemahaman dan penerimaan diri, perubahan pola pikir dan sikap hidup, pemulihan hubungan dengan Tuhan, pemulihan hubungan sosial dan keluarga, serta peningkatan strategi coping dalam menghadapi stres. X mulai menerima kenyataan hidupnya dan memahami bahwa ia memiliki kendali atas masa depannya. X tidak lagi terjebak dalam kesedihan yang berkepanjangan dan mulai berusaha membangun kembali kehidupannya dengan lebih positif.

Selain itu, pola pikirnya yang semula dipenuhi dengan kesedihan dan keputusasaan menjadi lebih konstruktif dan solutif. Ia juga mulai kembali membangun hubungan dengan Tuhan melalui doa dan ibadah, yang memberikan ketenangan serta semangat baru dalam kehidupannya. Dari sisi sosial, X yang sebelumnya menarik diri dari lingkungan dan anak-anaknya, kini lebih terbuka dalam bersosialisasi dan menjalin hubungan yang lebih sehat dengan keluarganya. Strategi coping yang diterapkan juga semakin efektif, seperti mengelola emosi dengan lebih baik, mencari dukungan sosial, dan fokus pada aktivitas yang membangun. Keseluruhan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling pastoral dengan pendekatan realitas memberikan dampak yang signifikan dalam membantu individu menghadapi stres akibat kehilangan pasangan, baik dari aspek emosional, sosial, maupun spiritual.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang dapat diberikan:

A. Bagi X yang Mengalami Stres Akibat Ditinggalkan Suami:

- a) Menerima kenyataan sebagai langkah awal menuju pemulihan.
- b) Mencari bantuan profesional seperti konseling pastoral untuk mendapatkan dukungan yang tepat.
- c) Menjalinkan hubungan yang lebih erat dengan komunitas sosial dan keluarga agar tidak merasa terisolasi.
- d) Mengembangkan pola berpikir positif dan menerapkan strategi coping yang sehat.

B. Bagi Konselor Pastoral

- a) Pendekatan realitas dapat menjadi metode yang efektif dalam konseling bagi individu yang mengalami stres berat.
- b) Penting untuk membangun hubungan kepercayaan dengan konseli agar mereka merasa nyaman dalam mengungkapkan perasaannya.

- c) Konselor perlu mengintegrasikan aspek spiritual dan psikologis dalam sesi konseling untuk memberikan dampak yang lebih holistik.

C. Bagi Komunitas dan Gereja

- a) Gereja dapat berperan lebih aktif dalam memberikan dukungan bagi jemaat yang mengalami pergumulan hidup
- b) Program-program pendampingan bagi individu yang mengalami stres berat akibat kehilangan pasangan perlu dikembangkan lebih lanjut.
- c) Masyarakat diharapkan lebih peduli terhadap anggota komunitas yang sedang mengalami kesulitan agar mereka tidak merasa sendiri dalam menghadapi masalah tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Michael Huberman Matthew B. Miles. *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*, 1994.
- Ahmad Rijali. *Analisis Data Kualitatif*. UIN: Antasari Banjarmasin, 2018.
- Bakhrudin All Habsy, dkk. "Konsep Dasar Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Realita." *Jurnal Pendidikan Non Formal* 1, no. 4 (2024): 7–8.
- "Pendekatan Konseling Realita Dalam Mengintervensi Perilaku Bullying." *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling* 6, no. 3 (2023): 5.
- Beni Azwar. "Peran Konseling Realitas Dalam Mengurangi Stres Orang Tua Mendampingi Anak Belajar Di Rumah Selama Covid-19." *Jurnal Pendidikan Indonesia* 8, no. 2 (2022): 173–80.
- Desi ayu fitri. *Skripsi: Hubungan Dukungan Sosial Dengan Stres Pada Wanita Yang Bercerai Di Desa Saentis*. Universitas Medan Area, 2019.
- Dewi Anjas. "Kehidupan Keluarga." *Jurnal Sosiologi Dialektika* 13, no. 1 (2020): 96.
- Donsu, Jenita DT. *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press, 2017.
- Fariyuni Litolily dan Nurfitri. "Manajemen Stres Pada Istri Yang Mengalami Long Distance Marriage." *Jurnal Fajuktas Psikologi* 2, no. 2 (2024): 2.
- Farno F.B. Gerung, Dkk. "Peran Pastoral Konseling Kristen Ditengah Krisis Pandemi COVID-19." *Jurnal Pastoral Konseling* 1, no. 1 (2020): 15–16.
- Gerald Corey. *Konseling Dan Psikoterapi Teori Dan Praktek*. Bandung: Refika Aditama, 2013.
- Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama, 2013.
- Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage Learning Boston, Massachusetts, 2916.
- Gloria Palingg, Dkk. "Pendekatan Pastoral Konseling Untuk Membangun Dalam Masa Krisis

- Berdasarkan Ajaran Yesaya 41:10.” *Jurnal Of Society And Bussiness* 1, no. 3 (2024): 118–19.
- Hardiyanti Rahmah. “Konseling Reakitas Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Anak Di Usia Sekolah Dasar.” *Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah* 4, no. 1 (2019): 38.
- Hariato GP. *Teologi Pastoral*. Yogyakarta: PBMR ANDI, 2020.
- Howard Clinebell. *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konseling Pastoral*. Jakarta, BPK Gunung Mulia, 2006.
- Indrasari, Hanif Kartika. “Konseling Realitas Untuk Mereduksi Stres Pada Orangtua Tunggal.” *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi* 9, no. 4 (2021): 152–57. <https://doi.org/10.22219/procedia.v9i4.16349>.
- Lembaga Alkitab Indonesia. *Alkitab Yesaya 43 Ayat 2*. Jakarta, 2018.
- Kitab Mazmur 34 Ayat 18. Jakarta, 2018.
- Lina Nur Hidayati dan Mugi Harsono. “Tinjauan Literatur Mengenal Stres.” *Jurnal Ilmu Manajemen* 1, no. 18 (2020): 20.
- Madjid, N. *Psikologi Kesehatan: Teori Dan Penerapan*. Jakarta: Penerbit Alvabet, 2015.
- Musradinur. “Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi.” *Jurnal Edukasi* 2, no. 2 (2016): 196.
- Namora Lumongga Lubis. *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana, 2016.
- Memahami Dasar-Dasar Konseling (Dalam Teoridan Praktik)*. Jakarta: Kencana, 2011.
- Namora Lumongga Lubis & Hasnida. *KonselingKelompok*. Jakarta: Kencana, 2016.
- Nasib Tua Lumban Gaol. “Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional.” *Jurnal Psikologi* 24, no. 1 (2016): 8.
- Ni Luh Agustini Purnama, Dkk. “Pengaruh Mekanisme Coping Terhadap Stres Remaja.” *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung* 16, no. 1 (2024): 12.
- Novia Solichah. “Konseling Pendekatan Terapi Realitas Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik.” *Jurnal Penelitian Psikologi* 11, no. 1 (2020): 10.
- Padmiarso M.Wijoyo. *Cara Mudah Mencegah Dan Mengatasi Stres*. Jawa Barat: Media Pustaka, 2011.
- Pdt. Dra. Esther Rela Intarti, M.Th. *BUKU PENGANTAR KONSELING PASTORAL*. Edited by M.Pd.K : Pujiono. 1st ed. Jakarta, 2016.
- Priyono. *Teori Sikap Dan Prilaku Dalam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2014.
- Prof. Dr. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantatif, Kualitatif Dan R&d*. Bandung: Ikatan Penerbit Indonesia, 2013.
- Putri, Sindi. *Skripsi: Coping Stres Istri Yang Bercerai Karena Suami Selingkuh*. Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, 2022.
- Rachmawati. *Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif*. Keperawatan Indonesia, 2007.
- Robert K. Yin. *Studi Kasus Dan Desain & Metode*. Jakarta, 2002.

- Robert L. Gibson dan Marianne H. Mitcel. *Bimbingan Dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2011.
- S., Plamer. *Konseling Dan Psikokonseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Satiadarma, M. P. *Menyikapi Perselingkuhan*. Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2001.
- Sibarani, Yosua. “Konseling Pastoral Bagi Remaja Korban Kekerasa Fisik Pada Masa Pandemi Covid19.” *Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 2, no. 2 (2022): 36.
- Singgih D. Gunarsa. *Psikologi Praktis: Anak, Remaja Dan Keluarga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2004.
- Sonny Herens Umboh. “Etika Patoral Konseling Bagi Hamba Tuhan.” *Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 5, no. 1 (2023): 5–7.
- Teguh Wangsa. *Menghadapi Stress Dan Depresi: Seni Menikmati Hidup Agar Selalu Bahagia*. Yogyakarta: Tugu Publisher, 2009.
- “Teori, Tahapan, Kelebihan Dan Kelemahan Pendekatan Konseling Realitas.” In <https://initentangpsikologi.blogspot.com/2020/12/Pendekatan-Konseling-Realitas.html>, 1–3, 2020.
- Totok S. Wiryasaputr. *Konseling Pastoral Di Era Milenial*. Yogyakarta: Seven Books, 2019.
- Triantoro Tafaria dan Nofran Eka. *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009.
- Wawancara Pra-Penelitian Di Lokasi Desa Dusun I Simpang Basuesen, Kecamatan Dolok Pardamean, Kabupaten Simalungun., 2024.
- Witriin Gamayant. “Self Disclosure Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi.” *Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 1 (2018): 6–7.
- Yakub B. Susabda. *Pastoral Konseling Jilid 1*. Malang : Gandum Mas, 1983.
- Yolanda & Rahayuningsih. “Pengaruh Hardiness Dan Dukungan Sosial Terhadap Stress Pedagang Pasar Tradisional Di Pasar Tradisional Duduk Sampeyan.” *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan* 1, no. 3 (2023): 159.
- YP. “Wawancara Penelitian Kepada YP Di Desa Dusun 1 Basuesen, Kecamatan Dolok Pardamean, Kabupaten Simalungun.,” 2024.
- Yulianti, D. “Komunikasi Keluarga Sebagai Sarana Keharmonisan Keluarga.” *Journal of Social Science Research* 2, no. 4 (2023): 5–6.