

**PENDAMPINGAN PASTORAL DALAM UPAYA MENANGANI
ATTACHMENT SISWA DI SMP NEGERI 3 SIPOHOLON**

Dona Erika Pandiangan, Rencan Carisma Marbun, Priska Manullang

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

rikapandiangan768@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pendampingan pastoral pada siswa yang mengalami masalah attachment. Masalah attachment yang tidak sehat pada siswa dapat berpengaruh pada prestasi akademik dan psikologis anak. Pendampingan pastoral sebagai pendekatan berbasis spiritual dan relasional diharapkan dapat membantu siswa untuk mengatasi masalah attachment yang dialami. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, yang melibatkan wawancara mendalam dengan guru, siswa, dan pihak terkait di SMP Negeri 3 Sipoholon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendampingan pastoral efektif dalam membangun kepercayaan, memberikan dukungan emosional, serta membantu siswa mengembangkan hubungan yang sehat dengan diri sendiri dan orang lain. Dengan demikian, pendampingan pastoral dapat menjadi strategi yang tepat untuk menangani masalah attachment pada siswa di tingkat sekolah menengah pertama.

Kata Kunci: Pendampingan Pastoral, Attachment, Kursi Kosong, Insecure Avoidant, Insecure Ambivalent

Abstract

This study aims to determine how pastoral care for students who experience attachment problems. Unhealthy attachment problems in students can affect children's academic and psychological achievements. Pastoral care as a spiritual and relational-based approach is expected to help students overcome attachment problems they experience. This study uses a qualitative method with a case study approach, which involves in-depth interviews with teachers, students, and related parties at SMP Negeri 3 Sipoholon. The results of the study indicate that pastoral care is effective in building trust, providing emotional support, and helping students develop healthy relationships with themselves and others. Thus, pastoral care can be an appropriate strategy to deal with attachment problems in students at the junior high school level.

Keywords : Pastoral Care, Attachment, Empty Chair, Insecure Avoidant, Insecure Ambivalent.

PENDAHULUAN

Attachment adalah sebuah hubungan kedekatan atau kemelekatan kuat yang berkembang pertama kali antara orang tua dan anak yang menjadi aspek kunci dalam menentukan kepribadian dan perilaku sepanjang hidup individu.¹ Kelekatan atau attachment adalah hubungan emosional yang kuat antara dua individu. Ikatan ini menciptakan kesan yang mendalam, terutama selama masa bayi dan anak-anak, saat pengalamannya masih terbatas.

Pada masa ini, membangun komunikasi verbal dengan anak, meskipun anak belum sepenuhnya memahami, akan memberikan kesan positif. Orangtua yang meluangkan waktu untuk berbicara dengan bayi seakan-akan bayi mengerti, dapat membantu membentuk hubungan yang kuat sejak dini.² Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan penulis di SMP Negeri 3 Sipoholon terhadap tiga siswa dengan attachment rendah, faktor utama yang mempengaruhi hubungan keluarga adalah ekonomi, perselingkuhan, dan kurangnya waktu bersama. Salah satu siswa yang berinisial LS berusia 13 tahun yang ditinggal oleh ibunya sejak masih TK dikarenakan ayahnya yang sering mabuk-mabukan yang mengakibatkan pertengkaran. Penulis memilih menggunakan pendekatan gestalt, karena lebih menekankan pada individu untuk mampu menerima kenyataan dan mendorong individu untuk menemukan jalannya sendiri sehingga mampu mengintegrasikan dirinya kepada kehidupan yang dialaminya. Melihat realitas permasalahan diatas, maka penulis mengangkat judul **“Pendampingan Pastoral dalam Upaya menangani Attachment Siswa di SMP Negeri 3 Sipoholon”**. Untuk mengetahui Attachment di SMP Negeri 3 Sipoholon dan untuk mendampingi siswa yang mengalami attachment dengan pendekatan Kursi Kosong.

KAJIAN TEORI

Pendampingan Pastoral

Pengertian Pendampingan Pastoral

Menurut Aart Van Beek, istilah *pendampingan* berasal dari kata kerja *mendampingi*, yang berarti suatu tindakan membantu seseorang yang membutuhkan kehadiran dan dukungan karena situasi tertentu. Orang yang melakukan tindakan ini disebut *pendamping*. Sementara itu, istilah *pastoral* berasal dari kata *pastor* dalam bahasa Latin atau *Poimen* dalam bahasa Yunani, yang berarti *gembala*. Istilah ini dikaitkan dengan pribadi dan karya Yesus Kristus,

¹ Bowlby, J. (1969). *Keterikatan dan kehilangan: Keterikatan* (Vol. 1). New York: Basic.

² Sitatun Martiyani, “Hubungan Kemampuan Komunikasi Verbal Dengan Keterampilan Sosial Anak Ditinjau Dari Attachment Orangtua Dengan Anak,” 2019,

yang dikenal sebagai *Gembala yang baik* atau *Pastor sejati*, seperti yang digambarkan dalam Yohanes pasal 10.³ Pendampingan pastoral adalah suatu panggilan yang harus dilakukan oleh setiap orang yang telah merespon panggilan Allah.⁴

Tahapan Proses Konseling

Menurut Totok S. Wiryasaputra dalam bukunya *Konseling Pastoral di Era Milenial* (2019:194), proses konseling pastoral terdiri atas tujuh tahapan utama yang saling berkaitan dan membentuk alur kerja konseling yang sistematis.

Adapun ketujuh tahapan proses konseling pastoral tersebut adalah sebagai berikut:

1. Menciptakan hubungan kepercayaan
2. Mengumpulkan Data (Anamnesa)
3. Menyimpulkan Sumber Masalah (Diagnosa)
4. Membuat Rencana Tindakan (Treatment Planning)
5. Tindakan(Treatment)
6. Mengkaji Ulang dan Evaluasi (Review and Evaluation)
7. Memutuskan hubungan – Terminasi (Termination)

Fungsi Konseling Pastoral

Dalam bukunya, Totok S. Wiryasaputra menjelaskan lima fungsi utama konselor pastoral, yaitu:

1. Menyembuhkan (Healing)

Konselor membantu konseli yang sedang mengalami penderitaan emosional atau spiritual untuk menemukan rasa aman dan kelegaan.

2. Menopang (Sustaining)

Konselor memberikan dukungan yang stabil dan penuh perhatian, membantu konseli untuk bertahan dalam situasi sulit. Kehadiran konselor yang mendengarkan dengan empati dapat mengurangi beban emosional konseli dan memberikan kekuatan untuk menghadapi tantangan hidup.

3. Membimbing (Guiding)

Konselor berperan sebagai pemandu yang membantu konseli dalam mengambil keputusan yang tepat dan merencanakan masa depan.

³ AArt Van Beek, *PENDAMPINGAN PASTORAL* (jakarta: PT BPK Gunung Mulia, Jl.Kwitang 22-23, Jakarta 10420, 2014).

⁴ Gita Resto Anandani, "Pendampingan Pastoral Terhadap Pengguna Gadget Dan Internet Di Gereja Kristen Jawi Wetan (GKJW) Tulungrejo," *Tugas Akhir Program Studi Teologi, Fakultas Teologi* 1, no. 1 (2016): 1–13, <https://doi.org/10.31506/jsc.v1i1.7764>.

4. Memperbaiki Hubungan (Reconciling)

Konselor membantu konseli dalam memperbaiki hubungan yang rusak, baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain.

5. Memberdayakan (Empowering)

Konselor mendorong konseli untuk menjadi lebih mandiri dan mampu mengatasi masalah secara efektif.

Pendekatan Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong

Pendekatan Gestalt adalah bentuk terapi humanistik dan eksistensial yang didasarkan pada keyakinan bahwa setiap orang perlu menemukan jalan hidupnya sendiri dan bertanggung jawab atas pilihannya agar bisa menjadi pribadi yang dewasa. Terapi ini juga berasumsi bahwa manusia selalu bertindak secara menyeluruh dan aktif dalam menjalani hidupnya.⁵ Salah satu teknik yang digunakan dalam konseling adalah teknik kursi kosong. Teknik ini bertujuan untuk membantu klien berlatih berkomunikasi dengan seseorang secara simbolis, dengan menggunakan kursi kosong sebagai alat bantu. Dalam prosesnya, klien diajak untuk berbicara seolah-olah orang yang dimaksud hadir di kursi tersebut. Dengan cara ini, klien dapat belajar menyampaikan pikiran dan perasaannya secara alami kepada orang lain.

Teknik ini memberikan ruang bagi klien untuk mengalami dan mengekspresikan emosi secara mendalam, sehingga dapat memperkuat hubungan emosional baik dengan diri sendiri (intrapersonal) maupun dengan orang lain (interpersonal).⁶

Dalam penerapannya, konselor mengarahkan klien untuk membayangkan bahwa orang yang ingin dibicarakan sedang duduk di kursi kosong di hadapannya, sehingga klien seolah-olah sedang berinteraksi langsung dengan orang tersebut untuk membahas permasalahan yang sedang dihadapi. Tujuan dari penggunaan teknik kursi kosong ini adalah untuk membantu klien berlatih berkomunikasi dengan lebih efektif, baik dari segi penyampaian maupun isi pesan yang disampaikan. Teknik ini digunakan apabila konselor menilai bahwa klien memerlukan latihan dalam berbicara atau berinteraksi dengan orang lain. Biasanya, konselor mengambil keputusan ini berdasarkan pemahaman bahwa salah satu penyebab permasalahan klien adalah pola komunikasi yang tidak tepat atau tidak sesuai.⁷

⁵ Kholifah, "Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt)," *Al-Tazkiah* 5, no. 2 (2016): 109–23, <https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/altazkiah/article/view/1186>.

⁶ Erford, *40 TEKNIK Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*.

⁷ Taufik dan Yeni Kerneli, *Teknik dan Laboratorium Konseling*, (UNP Press, Padang, 2012), h. 129

Attachment

Pengertian Attachment

Attachment adalah gabungan pemikiran John Bowlby dan Mary Ainsworth, yang menjelaskan ikatan antara anak dan ibunya serta dampak gangguan yang timbul akibat perpisahan, kehilangan, dan kesedihan.⁸ membangun hubungan sosial yang positif dimasa depan. Robertson dan Bowlby mengidentifikasi tiga tahap respons terhadap perpisahan: Protes (berkaitan dengan kecemasan akibat perpisahan), Keputusasaan (berkaitan dengan kesedihan dan rasa kehilangan), serta Penyangkalan atau Pelepasan (berhubungan dengan mekanisme pertahanan, terutama represi). Bowlby, yang merujuk pada konsep etologi mengenai pengendalian perilaku, berpendapat bahwa bayi dan anak-anak merasakan kecemasan terhadap perpisahan ketika situasi tertentu memicu perilaku melarikan diri dan keterikatan, namun figur yang diandalkan untuk keterikatan tidak tersedia.⁹

Kondisi Attachment

Menurut Holmes Kondisi Attachment dibagi menjadi 4 Jenis yaitu:

1) *Secure Attachment*

Secure Attachment merupakan kondisi dimana anak merasa cemas saat berpisah dengan pengasuh utamanya yaitu ibu meskipun tidak selalu.

2) *Attachment Avoidant*

Attachment Avoidant merupakan sebuah tingkah laku yang menghindar. Hal ini merupakan salah satu attachment tidak aman atau situasi aneh. Kondisi ini dapat dilihat ketika anak dipertemukan kembali dengan ibunya ketika perpisahan singkat, bukan mencari pelukan ibu untuk merasa tenang, justru anak menghindari kontak dekat.

3) *Insecure-Disorganised*

Insecure Disorganised merupakan jenis kondisi attachment yang terjadi ketika anak mengalami kesulitan dalam membentuk hubungan yang stabil dan aman dengan ibu atau pengasuhnya. Biasanya anak menunjukkan perilaku yang tidak terorganisir, seperti kebingungan, ketakutan, atau perilaku agresif.

4) *Attachment Ambivalen*

⁸ Inge Bretherton, "The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth," *Attachment Theory: Social, Developmental, and Clinical Perspectives*, 2013, 45–84, <https://doi.org/10.4324/9780203728017-9>.

⁹ Bretherton.

Attachment Ambivalen merupakan kondisi attachment yang terjadi ketika anak merasa tidak pasti dan cemas dalam hubungan dengan ibunya. Kondisi Attachment ambivalen masih tergolong dalam kategori Attachment situasi aneh.

Aspek Utama yang Mempengaruhi Attachment

Terdapat tiga aspek yaitu dorongan biologis, pengalaman emosional awal, dan respons terhadap perpisahan bersatu membentuk dasar dari pola kelekatan yang menentukan bagaimana anak membangun hubungan, merespons stres, serta mengembangkan rasa aman dan kepercayaan dalam jangka panjang. Ketiga aspek ini saling berkaitan dan menjadi fondasi penting dalam pembentukan pola keterikatan jangka panjang.¹⁰

Penggunaan Pendekatan Gestalt dalam menangani masalah Attachment

Katharina Sternek mengemukakan bahwa teori kelekatan didasarkan pada asumsi bahwa sejak lahir, anak sudah memiliki kemampuan dan naluri alami untuk membentuk ikatan emosional dengan orang di sekitarnya. Tujuan utama kelekatan adalah kebutuhan akan rasa aman. Teori kelekatan dengan pendekatannya yang dinamis dan sistemik sangat erat kaitannya dengan teori Gestalt. Kedua pendekatan ini tidak menyelidiki perilaku anak secara terpisah, tetapi mempelajari perilaku anak dalam konteks dan interaksi dengan lingkungan.¹¹

Pentingnya Pendampingan Pastoral, Kursi kosong dan Penanganan

Attachement

Penelitian ini menghadirkan kebaruan dalam pendekatan pendampingan pastoral terhadap siswa-siswa yang mengalami kelekatan (attachment) yang tidak sehat dengan orang tua siswa. Kebaruan ini terlihat dari integrasi antara konseling pastoral, pendekatan terapi Gestalt melalui metode "kursi kosong", dan pemahaman Attachment dalam penanganan masalah nyata yang dialami oleh siswa.

1. Pendampingan Pastoral di sekolah

Penelitian ini menunjukkan bahwa kehadiran pelayanan pastoral sangat relevan dilakukan disekolah. Siswa yang mengalami keterabaian, penolakan, dan luka emosional dari orang tua, membutuhkan ruang aman secara spiritual dan emosional. Pendampingan

¹⁰ Holmes.

¹¹ K Sternek, "Attachment Theory and Gestalt Psychology," *Gestalt Theory* 29, no. 4 (2007): 310-18, <http://www.getcited.org/pub/103438590%5Cnpapers2://publication/uuid/3D6CFEC3-C6D8-40E5-BB4B-04CFFA43491A>.

pastoral memberi perhatian bukan hanya pada aspek psikologis, tetapi juga pada kebutuhan batin dan rohani siswa yang seringkali diabaikan dalam sistem pendidikan formal.

2. Penggunaan terapi kursi kosong dalam konteks pastoral

Penelitian ini melakukan pendekatan teknik "kursi kosong" sebagai alat reflektif dan penyembuhan emosional dalam pendekatan pastoral. Dalam praktiknya, siswa diberi kesempatan untuk mengungkapkan perasaan mereka kepada figur penting melalui simbolisasi kursi kosong. Ini menjadi sarana yang sangat efektif bagi siswa untuk melepaskan luka yang selama ini terpendam. Penggunaan teknik ini di dalam bingkai pendampingan pastoral menjadi hal baru yang belum banyak dikembangkan di sekolah-sekolah negeri dengan pendekatan spiritual.

3. Pendekatan khusus terhadap Attachment yang tidak sehat

Berbeda dari pendekatan umum yang seringkali menyimpulkan permasalahan remaja, penelitian ini menyoroti secara khusus masalah attachment sebagai akar dari banyak perilaku bermasalah pada siswa, seperti penghindaran emosional, kecemasan tinggi dan kerinduan terhadap figur ibu, serta penarikan diri dari dunia belajar. Penelitian ini menawarkan pendekatan penanganan yang integratif: spiritual, emosional, dan psikologis, dalam hubungan personal antara konselor pastoral dan siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, yang melibatkan wawancara mendalam dengan guru, siswa, dan pihak terkait di SMP Negeri 3 Sipoholon.

Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Sipoholon Kabupaten Tapanuli Utara Dengan berjumlah 3 orang konseli. Penelitian ini dilaksanakan mulai dari bulan September 2024 sampai bulan Maret 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahapan Penanganan Attachment menurut Gestalt

Dalam pendekatan Gestalt, penanganan masalah attachment dilakukan melalui proses konseling yang menekankan kesadaran, kehadiran saat ini, dan tanggung jawab pribadi. Tahapan penanganannya tidak ditetapkan secara kaku, tetapi umumnya mengikuti alur terapi

Gestalt yang berfokus pada pengalaman langsung konseli. Namun Penulis dalam penelitian ini hanya menerapkan teknik berikut:

Kursi Kosong

Dalam praktik konseling terhadap siswa dengan masalah attachment, penulis menggunakan teknik kursi kosong (empty chair) dari pendekatan Gestalt. Dalam teknik ini, konseli dihadapkan dengan kursi kosong, dan konselor pastoral meminta konseli untuk membayangkan orang yang ingin konseli tuangkan perasaannya berada di kursi tersebut. Kemudian, konselor pastoral meminta konseli untuk menyampaikan perasaannya ke kursi kosong. Sebaiknya, konselor berdiri di belakang konseli agar tidak mengganggu proses konseli dalam mengekspresikan perasaannya. Konselor juga bisa mendorong konseli untuk mengungkapkan perasaan baik positif (seperti rindu) maupun negatif (seperti marah, benci, menyesal, atau merasa bersalah). Teknik ini biasanya digunakan untuk mengekspresikan perasaan yang belum pernah diungkapkan sebelumnya atau yang pernah diungkapkan tetapi belum secara penuh dan utuh (unfinished business). Kursi kosong bisa diganti dengan benda lain, seperti nisan makam, bantal, guling, foto, air di kolam atau sungai, kertas koran (untuk disobek), bola tenis untuk dilempar ke tembok, kayu atau punggung konselor pastoral, batu kecil untuk dilempar ke air sungai, bola untuk ditendang, dan lain-lain.¹²

Berdialog

Untuk membantu klien terhubung dengan keadaan saat ini, penulis lebih memilih mengajukan pertanyaan yang berfokus pada "apa" dan "bagaimana" daripada "mengapa". Dalam upaya meningkatkan kesadaran terhadap "saat ini", penulis melakukan dialog dengan menggunakan waktu kini (present tense) dan mengajukan pertanyaan seperti: Apa yang sedang terjadi sekarang? Apa yang sedang berlangsung saat ini? Apa yang Anda rasakan sekarang saat Anda duduk di sini dan berbicara? Bagaimana kesadaran Anda saat ini? Bagaimana Anda merasakan ketakutan Anda saat ini? Bagaimana Anda mencoba menarik diri sekarang? Ini menekankan bahwa tanpa intensifikasi perasaan, individu cenderung berspekulasi tentang alasan di balik perasaannya. Menurut Perls, pertanyaan "mengapa" hanya akan membawa pada rasionalisasi dan "penipuan diri" yang menjauhkan individu dari pengalaman langsung. Pertanyaan-pertanyaan "mengapa" juga akan mengarahkan pemikiran

¹² Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, 2019.

ke masa lalu yang tak berkesudahan, yang hanya akan menghalangi perhatian terhadap saat ini.¹³

Memberi Tantangan

Penulis memberikan tantangan kepada konseli berinisial IP dengan memberikan arahan agar konseli bisa bertahan hingga lulus dari SMP. Arahan tersebut meliputi agar IP lebih menghormati neneknya dan membantu neneknya supaya beliau lebih lembut hati dan mau memberi makan kepada IP dan adiknya. IP juga diharapkan tidak malas lagi untuk bersekolah, tidak pacaran terlebih dahulu, lebih rajin belajar, dan berusaha mencari uang agar bisa lebih rajin beribadah serta mendekatkan diri kepada Tuhan, sehingga dipermudah dalam studinya.

Hasil Pendampingan pastoral yang sudah diterapkan

Dalam konteks ini, konselor membantu individu melalui pendalaman diri, mendengarkan dengan empati, dan memberikan arahan yang dapat memfasilitasi penyembuhan, terutama ketika individu menghadapi kesulitan atau trauma dalam kehidupannya. Pendampingan pastoral bertujuan untuk memberikan rasa aman dan mendukung proses pertumbuhan spiritual serta pemulihan emosional individu.¹⁴

Analisa kasus ketiga konseli

Analisa Sosial

Konseli IP mengalami masalah sosial yaitu konseli menarik diri dari lingkungan karena konseli mengalami gejala harga diri rendah.

Konseli merasa bahwasanya tidak akan ada orang yang peduli padanya karena masalah yang dihadapinya. Setiap kali istirahat sekolah, IP harus menyendiri didalam kelas karena tidak ada yang harus dilakukan ketika istirahat. Konseli LS mengalami masalah sosial yaitu dengan menyendiri dimanapun karena merasa berantakan dan tidak terurus. LS kesekolah dengan lusuh dan tidak punya teman ketika disekolah. Konseli merasa semua orang akan membulinya seperti yang sudah dirasakan LS sejak dia masih kecil.

Konseli JS mengalami masalah sosial yaitu tidak bergabung dengan banyak teman-teman disekolah tetapi masih punya teman dekat disekolah. JS terkadang merasa takut ketika

¹³ I Nyoman Oka Mudana, I Ketut Dharsana, and Kadek Suranata, "Penerapan Konseling Gestalt Dengan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Dalam Belajar Siswa Kelas VIII A1 SMP Negeri 4 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014," *Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling* 2, no. 1 (2014): 1–11, <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/3922>.

¹⁴ Scott, M. C. (2010). *Pastoral Care in Context: An Introduction to the Practical Theology of Ministry*. Darton, Longman & Todd.

orang lain selain teman dekatnya tau masalah keluarganya, mungkin tidak ada yang akan menemaninya. Teman-temannya hanya tau bahwasanya konseli hanya malas belajar dan malas kesekolah tanpa tau apa yang JS alami.

Analisa Mental

Kondisi mental yang dialami oleh JS yaitu JS merasa bahwasanya JS terpukul karena tidak mendapatkan perhatian dari ibunya yang dianggap adalah orang terpenting dalam hidupnya. Js juga merasa bahwa kesedihannya tidak pernah habis ketika harus melihat orang tua teman sekitarnya masih bersama dan masih dalam suasana kehangatan. Konseli juga mempunyai hubungan kurang baik dengan ayahnya yang selalu membuat dia harus merasakan kekerasan.

Kondisi mental yang dialami oleh IP yaitu sangat tertekan karena tinggal dengan nenek yang tidak menyayanginya akibat ekonomi orang tuanya yang tidak cukup. IP harus berkali-kali dihadapkan dengan kekasaran neneknya kepada IP dan adiknya. Ip dan adiknya sering menangis karena tidak sanggup kalau harus diusir dari rumah neneknya.

Kondisi mental yang dihadapi oleh LS yaitu LS harus berhadapan dengan ayah yang kasar yang membuat mentalnya tidak baik. LS menjadi anak yang pendiam karena sering dibuli akan tetapi sekarang ketika LS dibuli, maka LS tidak bisa untuk diam lagi. LS merasa bahwa jadi anak yang lemah dan sering dibuli itu sangatlah tidak enak. Akan tetapi LS tidak pernah berpikir untuk mencari masalah dengan orang lain duluan.

Analisa fisik

Konseli JS dengan kondisi fisik yang sangat kelihatan berantakan karena tidak ada yang mengurusnya ketika kesekolah semenjak JS dan saudaranya ditinggalkan oleh ibu mereka dan juga ayahnya yang jarang ada dirumah. JS tidak pernah merasa bahwa penampilannya yang kurang baik juga bisa menjadi pusat perhatian orang-orang.

Konseli IP dengan kondisi fisik sering kurang baik yaitu dengan keluhan sering sakit asam lambung yang sering kambuh membuat konseli tidak semangat untuk belajar disekolah. Konseli juga ketika kesekolah tidak rapih dan berantakan dikarenakan tidak ada yang memperhatikan bagaimana penampilannya.

Konseli LS juga hampir sama dengan konseli IP yang sering kesekolah dengan baju dan sepatu yang sobek dan kotor, rambut Panjang dan berantakan, kulit banyak bekas luka

yang sering dikelupas oleh konseli. Konseli juga sering lemas ketika kesekolah karena sering tidak sarapan pagi sebelum berangkat kesekolah.

Analisa spiritual

Konseli IP mengakui bahwa konseli sangat jarang berdoa dan juga ibadah ke gereja dikarenakan tidak mempunyai uang. Konseli merasa bahwa Tuhan tidak adil terhadap kehidupan yang dia rasakan dan keluarganya. Sering sekali IP mengatakan bahwa ketika dia punya uang untuk persembahan kegereja barulah dia datang untuk beribadah ke gereja.

Begitupun dengan konseli LS yang tidak pernah diajari oleh keluarganya untuk dekat dengan Tuhan dan juga tidak punya uang untuk persembahan ketika ibadah. Ketika LS diberikan uang oleh gurunya untuk persembahan di ibadah, maka dia akan beribadah. LS tidak dekat dengan Tuhan bahkan untuk berdoa juga sangat jarang dan tidak mengerti bagaimana berdoa yang baik dan apa saja yang harus dibawa dalam doanya. Terkadang LS ingin sekali supaya keluarganya mengarahkannya untuk dengan Tuhan.

Konseli JS sangat jauh dari Tuhan karena JS merasa bahwa Tuhan tidak baik terhadap keluarganya itulah sebabnya keluarganya harus hancur. JS sangatlah malas untuk berdoa karena tidak ada keluarganya yang mendekatkan JS dengan Tuhan. JS juga sering malas untuk beribadah kegereja karena tidak ada yang menyuruhnya untuk kegereja.

Analisa Ekonomi

Ekonomi keluarga IP sangat kurang cukup yang membuat IP terkadang merasa harus putus sekolah dan membantu orang tuanya saja dengan bekerja. Akan tetapi IP juga berpikir bahwa jika IP memutuskan sekolahnya, pekerjaan apa juga yang bisa didapatkannya. IP merasa sekolah juga tidak ada gunanya kalau dia sakit-sakitan terus karena harus menghadapi asam lambungnya yang sering kambuh.

Ekonomi yang dialami oleh keluarga LS membuatnya harus menghadapi kenyataan bahwa ibunya harus pergi meninggalkannya. Konseli selalu menangis karena merasa hidup susah sangatlah tidak enak dan membuatnya harus merasakan penderitaan yang tidak pernah dibayangkan akan dihadapi selama itu dan tidak tahu sampai kapan konseli harus merasakan belas kasihan dari orang-orang yang sering membantunya.

Ekonomi yang mungkin kurang mampu yang membuat ayah JS harus kerja jauh dari JS dan saudaranya. Karena hal itulah yang membuat JS dan saudaranya harus merasakan ditinggalkan oleh ibunya juga. JS merasa bahwa ekonomi yang baik dan pekerjaan yang tidak

mengharusnya ayahnya untuk jauh dari JS dan saudaranya mungkin akan membuat keluarga JS tetap utuh.

Interpretasi kasus

Sebelum memberikan bantuan kepada ketiga konseli, langkah pertama yang harus dilakukan adalah memahami masalah yang dialami melalui proses yang disebut tahap interpretasi. Tahap ini sangat penting karena di sinilah peneliti berusaha mencari tahu dan menyimpulkan apa sebenarnya masalah utama yang sedang dihadapi oleh masing-masing konseli. Dalam tahap ini, peneliti melihat dan memikirkan masalah secara mendalam, tidak hanya dari sisi umum saja, tetapi juga dengan pendekatan yang kritis dan kreatif. Peneliti menggunakan sudut pandang teologi dan tradisi iman Kristen untuk melihat lebih dalam arti dari masalah yang dihadapi. Dengan cara ini, peneliti bisa menemukan dasar-dasar pemikiran yang sesuai dengan iman Kristen, yang bisa membantu menjawab masalah utama tersebut, sekaligus memahami faktor-faktor yang menjadi penyebabnya.

Tindak Lanjut

Setelah proses konseling dilakukan kepada ketiga konseli, masing-masing konseli telah menjalani enam kali sesi pertemuan. Konselor mengamati bahwa penggunaan pendekatan kursi kosong dalam konseling bertujuan untuk membantu konseli mengubah pikiran-pikiran yang kurang baik menjadi lebih positif. Dalam upaya membantu konseli mengatasi permasalahan yang dihadapi, konselor perlu mampu memilih pendekatan serta teknik yang paling efektif dan sesuai dengan kondisi masing-masing konseli. Selain itu, konselor juga memberikan saran kepada pihak sekolah agar dapat menyediakan guru Bimbingan dan Konseling atau tenaga konselor yang tetap, guna mendukung kebutuhan konseling siswa di sekolah.

Terminasi

Terminasi atau pemutusan hubungan dilakukan kepada ketiga konseli pada pertemuan atau sesi kelima atau keenam. Hasil dari tahap terminasi menunjukkan bahwa konselor telah menyampaikan bahwa proses konseling telah dilakukan sebanyak enam kali pertemuan dengan ketiga konseli. Setelah mengikuti sesi-sesi konseling tersebut, para konseli merasa sangat senang karena akhirnya memiliki tempat untuk bercerita secara bebas, mengekspresikan perasaan tanpa merasa sungkan atau takut dihakimi.

Evaluasi

Evaluasi yang didapatkan konselor setelah melakukan proses pendampingan kepada ketiga konseli menunjukkan bahwa teknik kursi kosong cukup efektif digunakan dalam menangani konseli yang memiliki masalah Attachment. Dalam melakukan Tindakan memberi pertolongan kepada ketiga konseli, konselor juga membutuhkan pendekatan lain dalam membantu konseli menghadapi masalahnya. Misalnya pendekatan perilaku kognitif yaitu Teknik self talk dan teknik reframing dan juga pendekatan solution focused brief counselling yaitu teknik scalling yang bertujuan untuk membantu konseli bisa berbicara dengan bebas dan membongkai ulang masalah yang diceritakan agar konseli merasa bahwa dia didengarkan dengan baik dan juga menghitung berapa persen kemarahan, kedeihan, kebenciannya kepada keluarga atau orang terdekatnya sebelum dan sesudah selesai konseling.

Aksi Pastoral

Berdasarkan Analisa dan interpretasi yang telah dijelaskan, penulis dapat menyimpulkan bahwa ketiga konseli di SMP Negeri 3 Sipoholon memerlukan pendampingan pastoral yang dilakukan oleh konselor atau guru Bimbingan Konseling (BK) dengan memberikan pendampingan kepada ketiga konseli dengan memperhatikan fisik, mental, sosial dan spiritualitas konseli. Ketiga konseli membutuhkan kebutuhan spiritualitas tujuannya adalah untuk membantu konseli menghilangkan pikiran-pikiran, perasaan, dan perilaku irasional menjadi rasional dengan menggunakan pendekatan kursi kosong dan membangun hubungan yang dekat dengan Tuhan. Seperti ketiga konseli yang jarang beribadah kegereja.

Refleksi Teologis

Penulis menyimpulkan refleksi teologis terhadap attachment konseli yang diteliti

1. Anak menjalin kelekatan yang sehat dengan Tuhan (matius 22:37)

Perintah utama ini ditujukan kepada setiap orang percaya dan wajib dipatuhi, termasuk oleh para orang tua yang juga memiliki tanggung jawab untuk menanamkannya kepada anak-anak mereka. Melalui ajaran ini, anak-anak diajar untuk mengasihi Tuhan dengan seluruh aspek kehidupan mereka.

2. Anak menjadi dewasa melalui ajaran atau nasehat yang baik dari siapapun (Efesus 6: 2-3)

Melalui kebenaran firman Tuhan, anak dibimbing untuk memahami dan menerima disiplin guna menjalani hidup yang selaras dengan kehendak-Nya. Ketika anak mulai menyimpang dari kebenaran, orang tua memiliki tanggung jawab untuk memberikan

pengarahan, baik melalui teguran secara lisan maupun bentuk disiplin lainnya. Anak belajar disiplin secara konsisten (Amsal 7:1-4)

Ayat ini menekankan pentingnya anak untuk menyimpan firman dan perintah Tuhan dalam hati sebagai langkah awal dalam membentuk disiplin rohani yang konsisten. Dengan menjaga ajaran Tuhan seperti biji mata dan mengikatnya pada jari-jari mereka, anak belajar bahwa disiplin bukan hanya tentang perbuatan luar, tetapi juga tentang kesetiaan yang tertanam dalam kehidupan sehari-hari. Ketika hikmat diperlakukan seperti saudara dan pengertian seperti teman karib, anak dibentuk untuk hidup dalam relasi yang akrab dengan kebenaran, sehingga terbiasa menjalani hidup yang tertata dan berlandaskan firman Tuhan.

3. Anak bertanggungjawab menjalin hubungan yang baik dengan siapapun (Matius 22:39)

Matius 22:39, yang berbunyi "Kasihilah sesamamu manusia seperti dirimu sendiri," mengajarkan bahwa setiap anak bertanggung jawab untuk membangun hubungan yang baik dengan siapa pun di sekitarnya. Kasih kepada sesama tidak hanya ditunjukkan melalui niat, tetapi juga harus tercermin dalam sikap yang sopan, tutur kata yang lembut, serta perbuatan yang menghormati dan membangun. Melalui ajaran ini, anak belajar bahwa relasi yang sehat dan penuh kasih tidak terjadi secara otomatis, tetapi membutuhkan kesadaran, kedewasaan, dan tanggung jawab pribadi dalam memperlakukan orang lain sebagaimana ia ingin diperlakukan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian mengenai kondisi attachment pada konseli yang dilakukan di SMP Negeri 3 Sipoholon, penulis dapat menarik beberapa kesimpulan penting yang mencerminkan pengaruh kondisi attachment yang tidak sehat terhadap kehidupan emosional dan sosial anak-anak. Penelitian ini mengidentifikasi tiga jenis attachment yang tidak sehat, yaitu **Insecure-Avoidant**, **Insecure-Ambivalent (Insecure-resistant)**, dan **Insecure-Disorganised** pada tiga konseli yang berbeda, yaitu IP, LS, dan JS. Berikut adalah kesimpulan utama dari penelitian ini:

1. **Kondisi Attachment yang Tidak Sehat:** Penelitian menunjukkan bahwa kondisi attachment yang tidak sehat, seperti yang dialami oleh konseli IP, LS, dan JS, dapat memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan emosional dan sosialnya. Anak-anak dengan attachment **Insecure-Avoidant** (seperti yang dialami oleh IP) cenderung merasa

- tidak ada kedekatan dengan orang tuanya, yang menyebabkan anak merasa kesepian, tidak dihargai, dan kurang mendapat perhatian. Anak sering berjuang dalam hubungan interpersonal dan cenderung menghindari ikatan emosional yang sehat.
2. **Insecure-Ambivalent (Insecure-resistant)**, yang terlihat pada LS, dapat menyebabkan ketergantungan emosional yang berlebihan, perasaan cemas yang tinggi, dan kesulitan untuk mengelola perasaannya. LS menunjukkan rasa kehilangan yang mendalam terhadap sosok ibunya dan merasa tidak mendapatkan kasih sayang yang cukup dari ayahnya, yang menyebabkan perasaan bingung dan marah.
 3. **Insecure-Disorganised**, yang dialami oleh JS, menciptakan kebingungan dan ketidakpastian dalam perilaku dan emosi. JS menghadapi ketidakpastian dalam hubungan dengan orang tuanya, terutama setelah ibu JS meninggalkan keluarga, dan ayahnya sering melampiaskan kemarahan dengan kekerasan. Hal ini menciptakan kondisi emosional yang kacau dan tidak stabil pada JS.
 4. **Dampak Kondisi Attachment terhadap Perkembangan Sosial dan Emosional Anak:** Ketiga konseli menunjukkan bagaimana kondisi attachment yang tidak sehat dapat memengaruhi hubungan anak dengan orang lain dan perkembangan sosial anak. Anak cenderung menarik diri dari interaksi sosial, memiliki kesulitan dalam mengelola emosi, dan sering terjebak dalam pola perilaku negatif, seperti membangkang atau berperilaku agresif.
 5. IP, yang mengalami kondisi **Insecure-Avoidant**, merasa tidak memiliki tempat untuk meluapkan perasaan, menyebabkan dirinya menarik diri dari orang lain dan merasa tidak penting. LS, yang mengalami **Insecure-Ambivalent**, menunjukkan perilaku bergantung yang berlebihan, merasa sangat cemas, dan memiliki kesulitan untuk mempercayai orang lain. JS, dengan **Insecure-Disorganised**, tidak mampu mengelola perasaan dan sering menunjukkan perilaku yang membingungkan dan tidak stabil. Ketiganya menunjukkan bagaimana perasaan terluka dan kecewa akibat kehilangan figur orang tua dapat memengaruhi perkembangan sosial Anak, terutama dalam hal keterampilan komunikasi, empati, dan pembentukan hubungan yang sehat.
 6. **Pendekatan Pendampingan Gestalt dalam Mengatasi Masalah Attachment:** Pendekatan Gestalt yang digunakan dalam konseling ini terbukti efektif dalam membantu konseli memahami dan mengatasi perasaan yang terpendam serta mengembangkan kesadaran diri. Teknik **kursi kosong** memberikan ruang bagi konseli untuk

mengekspresikan perasaan yang sebelumnya terpendam, yang sangat membantu dalam meredakan emosinya. Konseli dapat berbicara secara langsung kepada sosok yang selama ini tidak dapat dihadapi secara langsung, seperti orang tua atau figur penting lainnya.

7. Selain itu, **dialog tentang keadaan saat ini** dan **memberi tantangan** juga berperan penting dalam membantu konseli untuk berhubungan dengan perasaan konseli di saat ini dan menyadari pentingnya tanggung jawab terhadap diri sendiri. Teknik-teknik ini membantu konseli untuk lebih terbuka, mengenali perasaannya, dan mulai mengubah pola pikir dan perilaku konseli yang terpengaruh oleh pengalaman masa lalu.
8. **Perubahan yang Terjadi pada Konseli:** Pendampingan yang dilakukan secara teratur membawa perubahan positif pada konseli. Dari keadaan mati rasa, seperti yang dialami oleh JS, muncul rasa peduli terhadap dirinya sendiri, yang mendorongnya untuk lebih memahami perasaan dan emosinya. Sementara itu, LS dan IP mulai merasa lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaannya setelah melalui proses konseling, meskipun konseli masih dalam tahap penyesuaian diri. Kesadaran tentang perasaan dan dampaknya terhadap perilaku konseli menjadi langkah awal untuk membentuk hubungan yang lebih sehat dengan orang lain.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, penulis mengajukan beberapa saran yang dapat berguna dalam mendukung penanganan attachment yang tidak sehat di kalangan remaja, khususnya di SMP Negeri 3 Sipoholon.

1. Pentingnya Pendekatan Konseling yang Berkelanjutan:

Pendekatan konseling dengan menggunakan teknik Gestalt, seperti kursi kosong dan berdialog tentang perasaan saat ini, terbukti efektif dalam membantu konseli mengatasi perasaan yang terpendam. Oleh karena itu, sangat disarankan agar pendekatan konseling ini dilanjutkan dan diterapkan secara berkelanjutan untuk mendukung remaja dalam menghadapi masalah emosionalnya. Selain itu, konseling kelompok juga bisa menjadi pilihan untuk menciptakan rasa saling mendukung antar siswa dengan pengalaman serupa.

2. Peningkatan Perhatian terhadap Kebutuhan Emosional Siswa:

Sekolah perlu lebih memperhatikan kebutuhan emosional siswa, terutama siswa yang mengalami masalah dalam hal attachment. Program-program bimbingan dan konseling yang lebih intensif serta pelatihan untuk para guru agar dapat mengenali tanda-tanda masalah attachment pada siswa sangat penting. Melalui perhatian lebih pada kesejahteraan emosional

siswa, sekolah dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung untuk perkembangan psikologis.

3. Pendidikan Keluarga dan Pemberdayaan Orang Tua:

Masalah attachment yang tidak sehat sering kali berakar pada masalah dalam hubungan keluarga. Oleh karena itu, penting untuk memberikan pendidikan kepada orang tua tentang bagaimana membangun hubungan yang lebih sehat dan penuh kasih sayang dengan anak-anaknya. Melibatkan orang tua dalam proses konseling atau memberikan pelatihan tentang pola asuh yang positif dapat membantu mengurangi dampak negatif dari kondisi attachment yang tidak sehat pada anak.

4. Pemberdayaan Komunitas dan Dukungan Sosial:

Selain dukungan dari keluarga dan sekolah, penting untuk membangun jaringan dukungan sosial yang lebih luas bagi anak-anak yang mengalami attachment yang tidak sehat. Komunitas dapat berperan dalam memberikan rasa aman dan dukungan emosional bagi anak-anak yang kurang mendapat perhatian dari keluarga. Program-program sosial yang melibatkan masyarakat, seperti kegiatan kelompok dan penguatan relasi antar anak-anak, dapat membantu memperbaiki kondisi attachment yang tidak sehat.

5. Keberadaan Guru Konseling atau BK dalam Menangani Attachment Siswa

Masalah attachment yang tidak sehat pada siswa, seperti yang ditemukan pada kasus-kasus konseli IP, LS, dan JS, dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap perkembangan sosial, emosional, dan akademik siswa tersebut. Oleh karena itu, keberadaan guru konseling atau Bimbingan Konseling (BK) di sekolah memiliki peran yang sangat krusial dalam mengidentifikasi, mendampingi, serta memberikan penanganan yang tepat terhadap permasalahan attachment ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anandani, Gita Resto. "Pendampingan Pastoral Terhadap Pengguna Gadget Dan Internet Di Gereja Kristen Jawi Wetan (GKJW) Tulungrejo." *Tugas Akhir Program Studi Teologi, Fakultas Teologi* 1, no. 1 (2016): 1–13. <https://doi.org/10.31506/jsc.v1i1.7764>.
- Arifin, Andi Agustan, Dewi Mufidatul Ummah, Fatoni Achmad, and Rita Puspita. "Penerapan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa MAN 1 Kota Ternate." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan* 5, no. 2 (2022): 81. <https://doi.org/10.30598/jbkt.v5i2.1526>.
- Basri, Kartini, Akhmad Harum, Kusnadi Pendidikan, Profesi Guru, Prajabatan Bimbingan, Konseling Universitas, Negeri Makassar, Prodi Bimbingan, and Konseling Fakultas.

- “©JP-3 Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran ©Kartini Basri Konseling Gestald Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Konseli Dengan Ayahnya” 5, no. 3 (2023): 117–23.
- Beek, AArt Van. *PENDAMPINGAN PASTORAL*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, Jl.Kwitang 22-23, Jakarta 10420, 2014.
- Bowlby, John. “Attachment Theory, Separation Anxiety, and Mourning.” *American Handbook of Psychiatry :Volume 6*, 2015, 52.
- Bretherton, Inge. “The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth.” *Attachment Theory: Social, Developmental, and Clinical Perspectives*, 2013, 45–84. <https://doi.org/10.4324/9780203728017-9>.
- Harahap, Maskhairani, Mungin Eddy Wibowo, and Mulawarman Mulawarman. “Efektifitas Konseling Kelompok Gestalt Teknik Empty Chair Dan Role Reversal Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa.” *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 7, no. 2 (2021): 142–47. <https://doi.org/10.58258/jime.v7i2.1990>.
- Hidayati, Nuraini. “Mengatasi Masalah Trauma Kelekatan (Attachment) Melalui Layanan Konseling Perorangan Gestalt Dengan Teknik Empty Chair (Studi Kasus Pada Tiga Siswa Korban Broken Home Di SMP N 1 Giriwoyo Wonogiri Tahun Ajaran 2011/2012).” 2012. <http://lib.unnes.ac.id/id/eprint/15830>.
- Holmes, Jeremy. *John Bowlby and Attachment Theory*. London and New York: Routledge Taylor and Francis Group, 2014.
- Kholifah. “Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt).” *Al-Tazkiah* 5, no. 2 (2016): 109–23. <https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/altazkiah/article/view/1186>.
- kolmannskog, Vikram. *THE EMPTY CHAIR TALES FROM GESTALT THERAPY*. New York, 2018.
- Martiyani, Sitatun. “Hubungan Kemampuan Komunikasi Verbal Dengan Keterampilan Sosial Anak Ditinjau Dari Attachment Orangtua Dengan Anak,” 2019, 31–32. <http://eprintslib.ummgl.ac.id/id/eprint/129>.
- Mudana, I Nyoman Oka, I Ketut Dharsana, and Kadek Suranata. “Penerapan Konseling Gestalt Dengan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Dalam Belajar Siswa Kelas VIII A1 SMP Negeri 4 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014.” *Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling* 2, no. 1 (2014): 1–11. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/3922>.
- Shaver, P, and M Mikulincer. “An Overview of Adult Attachment Theory.” *Attachment Theory and Research in Clinical Work with Adults*, no. 2008 (2010): 17–45. https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=nBjAn3rKOLMC&oi=fnd&pg=PA17&ots=_d2aXNyEqj&sig=w3A2bodKNJuqC1MFMbyTz8kzmvk.
- Sterneck, K. “Attachment Theory and Gestalt Psychology.” *Gestalt Theory* 29, no. 4 (2007): 310–18. <http://www.getcited.org/pub/103438590%5Cnpapers2://publication/uuid/3D6CFEC3-C6D8-40E5-BB4B-04CFFA43491A>.
- Wiriyasaputra, Totok. *Konseling Pastoral Di Era Milenial*. Yogyakarta:

Sevenbooks.publisher@gmail.com, 2019.

———. *Konseling Pastoral Di Era Milenial.* Yogyakarta:
Sevenbooks.publisher@gmail.com, 2019.