PERSPEKTIF KONSELING PASTORAL DALAM MENGHADAPI RASA *INSECURE* SISWA REMAJA USIA 15- 18 TAHUN

Edwin Goklas Silalahi¹; Nelson Hasibuan²; Ampinia R. W. Rohy³; Ruth Judica
Siahaan⁴; Junardi Seleleubaja⁵

Sekolah Tinggi Teologi Ekumene Jakarta¹⁻⁵
Jakarta, Indonesia

Korespondensi: edwin@sttekumene.ac.id

Dikirim: 21 Desember 2024

Diperbaiki: 29 Desember 2024

Diterima: 29 Desember 2024

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perspektif konseling pastoral dalam menangani siswa remaja usia 15-18 tahun yang mengalami *insecure*, yang dapat berpotensi memengaruhi pertumbuhan mental mereka di lingkungan sekolah. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *library research*. Kajian dalam artikel mencakup beberapa aspek penting, antara lain deskripsi dari *insecure* pada remaja tersebut, tantangan yang dihadapi dalam pertumbuhan mental pada rentang usia tersebut, dampak dari pertumbuhan mental yang tidak stabil, peran konseling pastoral dalam mengatasi perasaan *insecure* yang dialami oleh remaja, dan strategi konseling pastoral yang dapat diterapkan. Dalam konteks sosial dan psikologis remaja, *insecure* dapat menjadi salah satu masalah yang kompleks dan berdampak signifikan terhadap kesejahteraan mental mereka. Penelitian ini memberikan wawasan mendalam mengenai peran penting konseling pastoral dalam membantu siswa remaja mengatasi *insecure* dan memperkuat perkembangan mental siswa remaja. Perspektif konseling pastoral mengakui pentingnya dimensi spiritual dalam kehidupan remaja. Melalui pendekatan ini, konseling pastoral mampu membantu remaja mengeksplorasi nilai-nilai, keyakinan, dan makna hidup mereka. Mereka juga dapat mengembangkan keterampilan *coping* yang sehat, meningkatkan pemahaman diri, dan menciptakan hubungan yang solid dengan diri sendiri dan hubungan interaksi dengan orang lain. Pendampingan pastoral dapat memberikan remaja ruang yang aman untuk berbicara tentang kekhawatiran mereka, merasa didengar, dan mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang identitas dan nilai-nilai mereka.

Kata kunci: *insecure*; konseling pastoral; pertumbuhan mental; siswa; spiritualitas remaja

ABSTRACT

This study aims to explore the perspective of pastoral counseling in dealing with adolescents aged 15-18 years who experience insecurity, which can potentially affect their mental growth in the school

environment. This research method uses a qualitative method with a library research approach. The study in the article covers several important aspects, including the description of insecurity in adolescents, the challenges faced in mental growth in that age range, the impact of unstable mental growth, the role of pastoral counseling in overcoming feelings of insecurity experienced by adolescents, and pastoral counseling strategies that can be applied. In the social and psychological context of adolescents, insecurity can be one of the complex problems and has a significant impact on their mental well-being. This study provides in-depth insights into the important role of pastoral counseling in helping adolescent students overcome insecurity and strengthen the mental development of adolescent students. The pastoral counseling perspective recognizes the importance of the spiritual dimension in adolescent life. Through this approach, pastoral counseling is able to help adolescents explore their values, beliefs, and meaning in life. They can also develop healthy coping skills, improve self-understanding, and create solid relationships with themselves and interaction relationships with others. Pastoral mentoring can provide youth with a safe space to talk about their concerns, feel heard, and gain a deep understanding of their identities and values.

Keywords: adolescent spirituality; insecurity; mental growth; pastoral counselling; student

PENDAHULUAN

Siswa *insecure* atau tidak percaya diri adalah masalah yang sering dihadapi di lingkungan sekolah. Sifat *insecure* dapat mempengaruhi pertumbuhan mental dan kesejahteraan siswa secara umum. Dalam konteks ini, pendekatan konseling pastoral dapat menjadi sumber bantuan yang efektif dalam membantu siswa mengatasi masalah ini (Saleleubaja et al., 2024). Konseling pastoral merupakan suatu metode konseling yang berakar pada nilai-nilai agama dan spiritualitas. Pendekatan ini mengakui bahwa dimensi spiritual dalam kehidupan siswa *insecure* memiliki peran signifikan dalam proses penyembuhan dan pertumbuhan kepribadian mereka.

Di lingkungan sekolah, konseling pastoral melibatkan kolaborasi antara konselor atau guru dengan tokoh-tokoh agama seperti pendeta, konselor, atau pemimpin agama lainnya untuk memberikan dukungan dan arahan kepada siswa *insecure* (Angelina et al., 2022). Ketika siswa mengalami *insecure*, mereka akan mengalami kurangnya keyakinan pada diri sendiri, penurunan harga diri, kecemasan sosial, atau kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya atau individu lainnya. Kondisi ini dapat berdampak pada kinerja akademik, hubungan interpersonal, dan kesejahteraan mental secara umum. Oleh karena itu, penting untuk menangani masalah ini dengan pendekatan yang mempertimbangkan dimensi spiritual dan nilai-nilai agama (Sumendap & Tumuju, 2023). Dengan menggunakan pendekatan konseling pastoral, siswa *insecure* diberikan kesempatan untuk mengeksplorasi serta meningkatkan dimensi spiritualitas mereka. Melalui diskusi mengenai nilai-nilai, keyakinan, dan perspektif agama, siswa *insecure* dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam

tentang tujuan hidup mereka, memperkuat identitas pribadi, serta menemukan signifikansi yang lebih besar dalam kehidupan setiap saat. Sehingga dengan demikian, pendekatan ini dapat membantu siswa *insecure* untuk mengatasi ketidakamanan diri dan memperkuat pertumbuhan mental mereka (Siramba, 2022).

Dalam pendekatan konseling pastoral, konselor dapat berkolaborasi dengan siswa untuk mengidentifikasi akar dari perasaan tidak aman dan memberikan arahan yang didasarkan pada prinsip-prinsip agama atau spiritualitas yang sesuai. Melalui proses pembinaan, konseling pastoral dapat mendukung siswa *insecure* dalam memahami nilai-nilai diri yang sejati, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengembangkan kemampuan sosial yang positif (Sihombing et al., 2023b). Konseling pastoral juga menyoroti signifikansi dukungan yang diberikan oleh komunitas agama atau gereja dalam membantu siswa *insecure*. Melalui partisipasi dalam kegiatan keagamaan atau kegiatan spiritual lainnya, siswa *insecure* dapat merasakan dukungan sosial dan mendapatkan inspirasi dari keyakinan mereka. Situasi ini dapat membantu mereka memperkuat rasa percaya diri dan meningkatkan pertumbuhan mental mereka (Samuel & Tung, 2023). Dalam konteks sekolah, pendekatan konseling pastoral terhadap siswa *insecure* merupakan pendekatan holistik yang memadukan dimensi spiritual untuk membantu siswa *insecure* mengatasi masalah dan mendorong pertumbuhan mental yang positif. Dengan melibatkan konselor atau pemimpin agama, siswa *insecure* dapat merasakan dukungan yang lebih menyeluruh dan mendalam dalam mengatasi tantangan yang dihadapi (Calvanezo & Hermanto, 2023).

Selain itu, pendekatan konseling pastoral juga menyoroti signifikansi tentang lingkungan yang aman dan penuh dukungan bagi siswa *insecure*. Konseling pastoral berkolaborasi dengan siswa *insecure* untuk membentuk ikatan saling percaya, menciptakan ruang tanpa penilaian, serta memberikan sokongan emosional yang diperlukan. Dalam lingkungan yang mendukung ini, siswa *insecure* sehingga merasa didengar, dihargai, dan didorong untuk mengalami pertumbuhan dan perkembangan (Suharta, 2017). Pendekatan konseling pastoral juga mengakui sangat penting kerjasama dengan keluarga siswa *insecure* karena keluarga merupakan komunitas yang sangat penting dan dekat dengan siswa *insecure* tersebut serta komunitas agama. Konselor dapat bermitra dengan orang tua dan pemimpin keagamaan untuk memperluas jaringan dukungan dan membentuk lingkungan yang konsisten di dalam maupun di luar lingkungan sekolah. Melalui kerjasama ini, siswa *insecure* dapat menerima dukungan yang terintegrasi dan konsisten dalam mengatasi masalah ketidakpercayaan diri (Nego & Hulu, 2018).

Dalam prakteknya, perspektif konseling pastoral dalam menangani siswa *insecure*

untuk menawarkan pendekatan holistik yang menggabungkan dimensi spiritual, nilai-nilai agama, dan dukungan komunitas untuk membantu siswa mengatasi tantangan mereka. Pendekatan ini mengakui peranan penting aspek spiritual dalam perkembangan mental siswa dan memberikan arahan yang relevan serta berlandaskan nilai-nilai agama untuk memperkuat kesejahteraan mental mereka (Intarti, 2016). Karya tulis ilmiah ini menitikberatkan pada perspektif konseling pastoral dalam menangani siswa *insecure* atau yang mengalami ketidakpercayaan diri di lingkungan sekolah, dengan fokus pada pertumbuhan mental mereka (Wanry & Tarigan, 2021). Tulisan ini bertujuan untuk menyumbangkan penelitian mengenai perspektif konseling pastoral terhadap siswa *insecure* yang dapat mempengaruhi mental mereka. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber pembelajaran yang berharga dalam konteks perspektif konseling pastoral terhadap siswa *insecure*, serta memperkaya wawasan pengetahuan dan memberikan dukungan untuk kebutuhan pertumbuhan spiritual mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (*library research*) yang menjadi suatu pendekatan kuat dalam menjelajahi perspektif konseling pastoral terhadap siswa *insecure* usia 15-18 tahun yang berpotensi mempengaruhi pertumbuhan mental di lingkungan sekolah. Dalam metode ini, peneliti tidak hanya bergantung pada data primer dari subjek langsung, melainkan mengandalkan kajian literatur yang telah ada sebelumnya. Pendekatan *library research* memungkinkan peneliti untuk melakukan eksplorasi terhadap berbagai teori, konsep, dan pandangan terkait permasalahan yang akan diteliti. Dengan memanfaatkan beragam sumber literatur seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan dokumen-dokumen yang terkait dalam penelitian ini, peneliti dapat memperoleh wawasan yang komprehensif tentang topik yang dipilih (Sugiono, 2014). Langkah awal dalam metode ini adalah identifikasi topik penelitian yang spesifik, dalam hal ini adalah perspektif konseling pastoral terhadap siswa *insecure* di usia remaja yang dapat mempengaruhi pertumbuhan mental mereka. Setelah itu, peneliti melakukan *research* yang relevan yang terkait dalam penelitian ini melalui basis data akademik, perpustakaan, dan sumber informasi lainnya. Dari hasil analisis literatur, peneliti dapat mensintesis temuan-temuan yang penting dan merumuskan kesimpulan yang kokoh tentang bagaimana konseling pastoral dapat mempengaruhi pertumbuhan mental siswa *insecure* di sekolah. Interpretasi temuan juga dapat memberikan wawasan tentang strategi dan pendekatan konseling pastoral yang efektif dalam menghadapi masalah tersebut (Hardani, 2020). Keseluruhan, metode penelitian kualitatif

dengan pendekatan *library research* memberikan kerangka kerja yang kokoh dan sistematis untuk menjelajahi perspektif konseling pastoral dalam mengatasi tantangan mental yang dihadapi oleh siswa *insecure* di usia remaja, serta memahami dampaknya terhadap pertumbuhan mental mereka di lingkungan sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi *Insecure* pada Remaja

Insecure pada remaja merupakan kondisi psikologis yang seringkali terjadi pada rentang usia 15-18 tahun di lingkungan sekolah. Secara umum, *insecure* mencakup perasaan tidak aman, tidak percaya diri, dan ketidaknyamanan dalam bersosialisasi dengan orang lain. Remaja yang mengalami *insecure* cenderung merasa tidak puas dengan diri mereka sendiri, meragukan kemampuan dan nilai diri, serta sering kali merasa terancam atau tidak diakui oleh teman sebaya dan lingkungan sekitarnya. Seringkali, *insecure* pada remaja diawali oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang terjadi selama masa pubertas (Harnata & Prasetya, 2022). Salah satu aspek utama dari *insecure* pada remaja adalah ketidakpastian mengenai identitas diri dan peran dalam lingkungan sosial mereka. Remaja pada rentang usia ini sedang mencari jati diri mereka dan merasa tertekan oleh harapan-harapan dari oranglain. Mereka mungkin merasa tidak sejalan dengan standar kecantikan, kecerdasan, atau kepribadian yang diharapkan oleh masyarakat atau kelompok teman sebaya mereka. Ini bisa mengakibatkan perasaan rendah diri dan perasaan tidak berharga (Hidayatullah, 2023).

Selain itu, *insecure* pada remaja juga dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan, seperti tekanan dari keluarga, sekolah, dan media sosial. Perbandingan dengan orang lain, seringkali dengan standar yang tidak realistis, dapat memperburuk perasaan *insecure*. Selain itu, pengalaman-pengalaman negatif seperti *bullying*, penolakan oleh teman sebaya, atau konflik interpersonal juga dapat memperdalam ketidakamanan dan ketidakpercayaan diri pada remaja (Wardiansyah, 2022). Dalam konteks sekolah, *insecure* pada siswa dapat mempengaruhi keberhasilan akademik, kesejahteraan mental, dan interaksi sosial mereka. Siswa yang merasa *insecure* cenderung menghindari situasi-situasi sosial dan mengalami kesulitan untuk membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya dan guru. Sehingga hal ini dapat mengganggu proses pembelajaran mereka dan menyebabkan tingkat stres dan kecemasan yang tinggi (Taarega & Tadung, 2024). Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang *insecure* pada siswa remaja cukup penting untuk bagi para pendidik, konselor, dan orang tua untuk memberikan dukungan dan bimbingan yang sesuai. Dengan menyediakan lingkungan

yang mendukung dan memahami, serta mengembangkanketerampilan sosial dan harga diri, remaja dapat mengatasi perasaan *insecure* dan mengembangkan potensi mereka secara penuh.

Tantangan Pertumbuhan Mental Pada Remaja Usia 15-18 Tahun

Tantangan Pertumbuhan Mental pada Usia Remaja akan membahas dinamika dan permasalahan yang unik dihadapi oleh remaja usia 15-18 tahun dalam konteks pertumbuhan mental mereka. Pada fase perkembangan ini, remaja mengalami serangkaian perubahan emosional, sosial, dan kognitif yang signifikan. Pertumbuhan mental remaja tidak hanya mencakup aspek kognitif, tetapi juga melibatkan aspek-aspek lain seperti identitas diri, hubungan sosial, dan tanggung jawab (Samuel & Tung, 2023). Tantangan pertama adalah tekanan akademik yang meningkat seiring masuknya remaja ke tingkat pendidikan yang lebih tinggi. Persaingan dalam prestasi akademik, ekspektasi orang tua, dan kebutuhan untuk menghadapi ujian dapat menciptakan stres yang signifikan (Noviani, 2021). Selain itu, remaja juga dihadapkan pada tantangan memahami dan membentuk identitas diri mereka. Pencarian akan jati diri dan nilai-nilai yang penting bagi mereka menjadi bagian integral dari perkembangan mental pada usia ini (Diananda, 2019).

Aspek sosial juga memainkan peran besar, di mana remaja berhadapan dengan tekanan untuk berinteraksi dalam lingkungan sosial yang beragam. Pergaulan sebaya, konflik interpersonal, dan pengembangan hubungan romantis merupakan bagian dari tantangan sosial yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja. Terlebih lagi, pada usia ini, mereka mungkin mengalami pertentangan antara kemandirian yang diinginkan dan kebutuhan akan dukungan sosial (Sirait, 2014). Pertumbuhan mental pada remaja juga terkait erat dengan pengembangan keterampilan pengelolaan emosi. Mereka mungkin mengalami fluktuasi emosional yang intens, dan belajar untuk mengenali, memahami, dan mengatasi emosi tersebut adalah tantangan krusial (Haryanti et al., 2019). Secara keseluruhan, tantangan pertumbuhan mental pada usia remaja melibatkan dinamika yang kompleks dari faktor-faktor psikologis, sosial, dan emosional. Pemahaman mendalam terhadap berbagai aspek ini akan memberikan pandangan yang lebih komprehensif dalam membantu remaja mengatasi tantangan perkembangan mereka dengan cara yang sehat dan positif (Axelta & Abidin, 2022).

Dampak Pertumbuhan Mental

Dampak Pertumbuhan Mental membahas implikasi dari proses pertumbuhan mental pada remaja usia 15-18 tahun. Pertumbuhan mental remaja dapat berdampak secara signifikan pada berbagai aspek dalam kehidupan mereka, termasuk kesejahteraan psikologis, perilaku,

dan hubungan sosial (Maulana et al., 2023). Salah satu dampak utama dari pertumbuhan mental adalah kesejahteraan psikologis remaja. Perubahan yang terjadi dalam pola pikir, emosi, dan identitas dapat menciptakan ketidakstabilan emosional dan stres yang signifikan (Kurniawati & Lestari, 2021). Remaja sering kali menghadapi tekanan dari berbagai sumber, seperti masalah akademik, pergaulan sebaya, dan kekhawatiran akan masa depan. Dampak dari stres ini dapat beragam, mulai dari kecemasan dan depresi hingga gangguan tidur dan perilaku yang merugikan diri (Rahma & Cahyani, 2023). Selain itu, pertumbuhan mental juga mempengaruhi perilaku remaja. Mereka mungkin mengeksplorasi identitas mereka melalui perilaku-perilaku eksperimental, termasuk konsumsi alkohol, rokok, atau obat-obatan terlarang (Wulandari & Oktariani, 2022). Dorongan untuk mengejar kebebasan dan kemandirian sering kali memunculkan perilaku yang berisiko. Oleh karena itu, para remaja sangat penting untuk memahami dampak dari tindakan mereka dan belajar untuk mengelola risiko dengan bijaksana.

Pertumbuhan mental juga berdampak pada hubungan sosial remaja. Perubahan dalam identitas dan nilai-nilai dapat mempengaruhi dinamika hubungan dengan orang tua, teman sebaya, dan anggota keluarga lainnya. Konflik interpersonal dan pergaulan yang tidak sehat dapat mengganggu kesejahteraan emosional dan sosial remaja (Meilinda, 2021). Dalam menghadapi dampak pertumbuhan mental ini, penting bagi para siswa remaja untuk memperoleh dukungan sosial yang kuat dari keluarga, teman, dan masyarakat. Pengetahuan tentang kesehatan mental dan keterampilan pengelolaan emosi juga penting untuk membantu remaja mengatasi tantangan yang mereka hadapi (Aprilia et al., 2023).

Selain itu, membangun lingkungan yang mendukung dan inklusif di sekolah dan masyarakat sehingga bisa membantu untuk mengurangi stigma yang berhubungan dengan masalah kesehatan mental dan meningkatkan akses terhadap sumber daya yang sesuai (Ayub, 2022). Dengan memahami dampak pertumbuhan mental pada siswa remaja, sehingga dapat memberikan penanganan yang lebih baik untuk memahami tantangan yang mereka hadapi dan memberikan dukungan yang sesuai untuk membantu mereka tumbuh dan berkembang secara positif.

Peran Konseling Pastoral dalam Mengatasi *Insecure*

Peran Konseling Pastoral dalam Mengatasi *Insecure* membahas bagaimana pendekatan konseling pastoral dapat membantu mengatasi masalah *insecure* pada remaja usia 15-18 tahun di lingkungan sekolah. *Insecure* atau perasaan tidak aman merupakan kondisi psikologis yang sering dialami oleh remaja akibat berbagai faktor internal dan eksternal

(Sihombing et al., 2023a). Konseling pastoral menawarkan pendekatan yang holistik, untuk mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual dalam proses penyembuhan dan pemulihan siswa remaja yang mengalami *insecure*. Dalam konteks ini, peran konselor pastoral sangat penting dalam membantu remaja mengatasi perasaan *insecure* mereka. Konselor pastoral biasanya memiliki pemahaman mendalam tentang nilai-nilai spiritual, moral, dan keagamaan, serta mampu mengintegrasikannya dalam proses konseling (Angelina et al., 2022). Salah satu peran utama konseling pastoral adalah membantu remaja memahami akar penyebab perasaan *insecure* mereka. Dengan memberikan ruang yang aman dan mendukung, konselor pastoral membantu remaja menjelajahi dan mengidentifikasi faktor-faktor yang memicu perasaan tidak aman, seperti trauma masa lalu, konflik interpersonal, atau tekanan sosial (Gintings, 2024).

Selanjutnya, konseling pastoral membantu remaja mengembangkan strategi coping yang sehat dan konstruktif untuk mengatasi perasaan *insecure*. Ini dapat mencakup pembangunan kepercayaan diri, pengembangan keterampilan sosial, dan eksplorasi nilai-nilai spiritual yang memberikan dukungan dan ketenangan dalam menghadapi tantangan (Kowal, 2016). Selain itu, konseling pastoral juga menawarkan kesempatan bagi remaja untuk mengeksplorasi dan memperkuat dimensi spiritual mereka. Dalam konteks ini, konselor pastoral memberikan bimbingan moral dan spiritual yang dapat membantu remaja menemukan makna hidup, membangun hubungan yang kokoh dengan Tuhan atau kekuatan spiritual lainnya, dan mengembangkan nilai-nilai kebajikan seperti kasih, pengampunan, dan kesabaran (Sumanti, 2020). Pentingnya konseling pastoral dalam mengatasi *insecure* pada remaja juga terletak pada kemampuannya untuk membantu remaja memperkuat hubungan sosial yang sehat dan mendukung. Melalui sesi konseling individu atau kelompok, remaja dapat belajar menghadapi ketidakpastian dan ketidakamanan dengan cara yang mempromosikan kesejahteraan psikologis dan spiritual mereka (Sanderan & Sampe, 2023). Dengan demikian, peran konseling pastoral dalam mengatasi *insecure* pada remaja merupakan bagian integral dari upaya untuk memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan holistik mereka, serta membantu mereka menghadapi tantangan kehidupan dengan keyakinan dan keteguhan hati (Illu, 2019).

Strategi Konseling Pastoral

Strategi Konseling Pastoral menguraikan pendekatan dan tindakan yang dilakukan oleh konselor pastoral untuk membantu siswa *insecure* usia 15-18 tahun mengatasi tantangan pertumbuhan mental di lingkungan sekolah. Strategi konseling pastoral dirancang secara

khusus untuk memperkuat kesehatan psikologis dan spiritual siswa, serta membantu mereka mengatasi perasaan tidak aman dan kecemasan (Perdamaian et al., 2023).

Pertama, strategi konseling pastoral mencakup pendekatan terapeutik yang berpusat pada hubungan antara konselor dan siswa. Konselor pastoral menciptakan lingkungan yang aman, terbuka, dan dipenuhi dengan empati, di mana siswa merasa didengar, dipahami, dan diterima sepenuhnya. Hubungan yang terjalin antara konselor dan siswa menjadi landasan utama untuk membangun kepercayaan dan kerjasama yang diperlukan dalam proses penyembuhan (Yani, 2016).

Kedua, strategi konseling pastoral melibatkan eksplorasi dan pemahaman mendalam terhadap pengalaman dan perasaan siswa. Konselor pastoral membantu siswa mengidentifikasi akar penyebab perasaan *insecure* mereka, mengurai pola pikir negatif, dan menjelajahi perasaan yang mungkin sulit untuk diekspresikan. Melalui refleksi dan proses bimbingan konseling, sehingga siswa remaja mendapatkan pengetahuan yang lebih baik tentang diri mereka sendiri dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan mental mereka (Erwinda et al., 2020).

Ketiga, strategi konseling pastoral juga mencakup pengembangan keterampilan coping dan manajemen diri yang efektif. Konselor pastoral bekerja sama dengan siswa untuk mengidentifikasi strategi coping yang tepat dalam menghadapi stres, tekanan, dan ketidakpastian. Ini mungkin termasuk teknik relaksasi, meditasi, olahraga, atau aktivitas kreatif yang dapat membantu siswa meredakan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka (Hellena & Thesalonika, 2023).

Keempat, strategi konseling pastoral melibatkan pembangunan sumber daya spiritual siswa. Konselor pastoral membantu siswa menjelajahi dan menguatkan dimensi spiritual mereka, termasuk membangun hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan atau kekuatan spiritual lainnya, menemukan makna hidup, dan mengintegrasikan nilai-nilai kebajikan dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan spiritual ini dapat memberikan siswa ketenangan batin dan keyakinan dalam menghadapi tantangan kehidupan (Emilia, 2019).

Kelima, strategi konseling pastoral juga mencakup pemberian dukungan berkelanjutan dan pemantauan terhadap kemajuan siswa. Konselor pastoral terlibat dalam proses jangka panjang untuk membimbing siswa dalam mengeksplorasi dan mengatasi perasaan *insecure* mereka. Melalui sesi konseling reguler dan evaluasi progres, konselor pastoral dapat memastikan bahwa siswa mendapatkan dukungan yang mereka perlukan untuk mengembangkan kesehatan mental dan spiritual yang optimal (Adiyati & Wahyu, 2021). Dengan demikian, strategi konseling pastoral merupakan upaya yang terkoordinasi dan

holistik untuk membantu siswa *insecure* mengatasi tantangan pertumbuhan mental mereka, memperkuat kesehatan psikologis dan spiritual mereka, serta membimbing mereka menuju kesejahteraan yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari (Mahamuse, 2023).

SIMPULAN

Dalam kesimpulan artikel ini, dapat disimpulkan bahwa perspektif konseling pastoral memiliki peran penting dalam menghadapi siswa remaja *insecure* dan memberikan penanganan yang efektif bagi para siswa remaja *insecure* usia 15-18 tahun yang dapat mempengaruhi pertumbuhan mental mereka. Dalam artikel ini, penekanan tertuju pada kelompok remaja usia antara 15-18 tahun, yang merupakan periode kritis dalam pembentukan identitas dan eksplorasi diri. Remaja pada rentang usia ini sering mengalami perubahan emosional, tekanan akademik, interaksi sosial yang kompleks, dan kekhawatiran tentang penilaian orang lain. *Insecure* dapat mempengaruhi kepercayaan diri, hubungan sosial, kinerja akademik, dan kesejahteraan mental remaja. Oleh karena itu, konseling pastoral menjadi penting dalam membantu remaja mengatasi ketidakamanan ini. Perspektif konseling pastoral mengakui pentingnya dimensi spiritual dalam kehidupan remaja. Melalui pendekatan ini, konseling pastoral mampu membantu remaja mengeksplorasi nilai-nilai, keyakinan, dan makna hidup mereka. Mereka juga dapat mengembangkan keterampilan *coping* yang sehat, meningkatkan pemahaman diri, dan menciptakan hubungan yang solid dengan diri sendiri dan hubungan interaksi dengan orang lain. Pendampingan pastoral dapat memberikan remaja ruang yang aman untuk berbicara tentang kekhawatiran mereka, merasakidengar, dan mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang identitas dan nilai-nilai mereka.

Dalam konteks sekolah, konseling pastoral dapat berkolaborasi dengan tenaga pendidik dan staf sekolah lainnya untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan mental remaja. Melalui pendekatan yang holistik dan inklusif, sekolah dapat menjadi tempat yang mempromosikan kepercayaan diri, penerimaan diri, dan kesehatan mental remaja. Konseling pastoral dapat memberikan dukungan individu dan kelompok, mengadakan kegiatan pengembangan diri, serta memberikan saran dan bimbingan kepada siswa dan orang tua mereka. Jadi perspektif konseling pastoral merupakan pendekatan yang berharga dalam mengatasi siswa (remaja) *insecure* usia 15-18 tahun yang dapat mempengaruhi pertumbuhan mental di sekolah. Dengan memperhatikan dimensi spiritual, emosional, dan psikologis remaja, konseling pastoral memberikan dukungan yang holistik dan membantu remaja mengembangkan kesejahteraan mental yang positif. Upaya kolaboratif antara orang tua,

konselor, tenaga pendidik, dan beserta staf sekolah lainnya supaya menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan siswa remaja yang sehat, nyaman dan bahagia di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyati, Rini, and Yuli Wahyu. "Karunia Menasehati dalam Konseling Pastoral." *Jurnal Kala Nea* 2, no. 2 (December 30, 2021): 96–115. <https://doi.org/10.61295/kalanea.v2i2.118>.
- Alurmei, W. A., Diana, N. H., Tirta, S. M., Azahra, Y. P., & Nasution, I. F. (2024). Rasa *Insecure* pada Remaja terhadap Hubungan Sosialnya. *Jurnal Insan Pendidikan dan Sosial Humaniora*.
- Angelina, Rima, Yelinda Sri Silvia, and Herman Titting. "Konseling Pastoral dengan Teknik Cognitive Restructuring pada Remaja yang Melakukan Percobaan Bunuh Diri." *Sanctum Domine: Jurnal Teologi* 12, no. 1 (December 31, 2022): 1–16. <https://doi.org/10.46495/sdjt.v12i1.129>.
- Aprilia, Elza Sri, Aulia Zanetti Alfreda, Azizatul Jannah, Maratus Solikhah, and Hengki Hendra Pradana. "Dampak Toxic Parents terhadap Kesehatan Mental Remaja Akhir." *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi* 1, no. 2 (July 15, 2023): 210–25. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v1i2.1037>.
- Axelta, Annisa, and Fitri Abidin. "Depresi pada Remaja: Perbedaan Berdasarkan Faktor Biomedis dan Psikososial." *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa* 9 (March 15, 2022): 34–38. <https://doi.org/10.29406/JKMK.v9i1.3207>.
- Ayub, Muhamad. "Dampak Sosial Media terhadap Interaksi Sosial pada Remaja: Kajian Sistematis." *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling* 7, no. 1 (March 15, 2022). <https://doi.org/10.30870/jpbk.v7i1.14610>.
- Calvaneza, Christo, and Yanto Hermanto. "Peran Pastoral Konseling yang Berdampak bagi Pertumbuhan Rohani Jemaat Dewasa Muda." *Missio Ecclesiae* 12, no. 1 (May 12, 2023): 49–60. <https://doi.org/10.52157/me.v12i1.183>.
- Clinebell, H. (2011). *Basic Types of Pastoral Care & Counseling: Resources for the Ministry of Healing & Growth*, Third Edition. Abingdon Press.
- Diananda, Amita. "Psikologi Remaja dan Permasalahannya." *Journal Istighna* 1 (January 28, 2019): 116–33. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>.
- Emilia. "Hubungan antara Kelekatan kepada Allah dan Keterbukaan Diri dengan Kesepian pada Mahasiswa di UKM Kristen Universitas Merdeka Malang." Thesis, Sekolah Tinggi Teologi SAAT, 2019. <http://repository.seabs.ac.id/handle/123456789/1533>.
- Erikson, E. H. (2014). *Childhood and Society*. Random House.
- Erwinda, Lira, Herman Nirwana, and Afdal Afdal. "Analysis of Sexual Harassment Instruments by Rasch Modeling to Identify Sexual Harassers." *Couns-Edu: The International Journal of Counseling and Education* 5, no. 1 (March 30, 2020): 1–5. <https://doi.org/10.23916/0020190417540>.
- Gintings, Elieser Perpulungen. *Pastoral Konseling: Membaca Manusia sebagai Dokumen Hidup, Identifikasi Diri untuk Mengatasi Trauma dan Luka Batin dalam Pelayanan Pastoral Konseling*. Penerbit Andi, 2024.
- Green, M., & Scholes, M. (2018). *Attachment and Human Survival*. Routledge.
- Hardani. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, 2020.
- Harnata, Agresta Armando, and Berta Esti Ari Prasetya. "Gambaran Perasaan *Insecure* di Kalangan Mahasiswa yang Mengalami Kecanduan Media Sosial TikTok" 4 (November 30, 2022). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.437>.
- Haryanti, Dwi, Elza Mega Pamela, and Yulia Susanti. "Perkembangan Mental Emosional Remaja di Panti Asuhan." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 4, no. 2 (January 17, 2019): 97–104.

- <https://doi.org/10.26714/jkj.4.2.2016.97-104>.
- Hellena, Cynthia, and Tiara Thesalonika. "Pengaruh Media Sosial dan Peranan Pertumbuhan Iman Kristiani terhadap Kesehatan Mental Generasi Z," 2023.
- Hidayatullah, Rayhan Maulana. "Insecure dalam Pandangan Milenial-Jurnal Post - UMM dalam Berita Koran Online | Universitas Muhammadiyah Malang." <https://www.umm.ac.id/id/arsip-koran/jurnal-post/insecure-dalam-pandangan-milenial.html>, January 12, 2023. <https://www.umm.ac.id/id/arsip-koran/jurnal-post/insecure-dalam-pandangan-milenial.html>.
- Illu, Jonidius. "Pengaruh Rasionalisasi terhadap Relasi Interpersonal." *Phronesis: Jurnal Teologi dan Misi* 2, no. 1 (2019): 74–82. <https://doi.org/10.47457/phr.v2i1.33>.
- Intarti, Esther Rela. *Pengantar Konseling Pastoral*, 2016.
- Kowal, Roike. "Pelayanan Pastoral di Indonesia (Book Review)." *Rhema: Jurnal Teologi Biblika dan Praktika* 2, no. 2 (2016). <https://e-journal.stt-yestoya.ac.id/index.php/rhema/article/view/60>.
- Kurniawati, Yunita, and Sumi Lestari. "Beauty Bullying or Body Shaming? Upaya Pencegahan Body Shaming pada Remaja." *Plakat (Pelayanan kepada Masyarakat)* 3, no. 1 (June 16, 2021): 69. <https://doi.org/10.30872/plakat.v3i1.5483>.
- Mahamuse, Juaria M. "Peran Majelis Taklim Nurul Alif dalam Pembinaan Kesehatan Mental Spiritual Ibu-Ibu di BTN Taman Ria Estate Kelurahan Silae Kecamatan Ulujadi Kota Palu." *Diploma, Universitas Islam Negeri Datokarama Palu*, 2023. <https://repository.uindatokarama.ac.id/id/eprint/3011/>.
- Maulana, Iqbal, Stefhandy Valentino, Derin Fibonachi, Muhammad Ustman Muzakki, Daniel Fernando Tampubolon, Rizqi Arifassyahal Mukholif, Muhamad Miftakhul Huda, Ikhvan Tabah Nu Wahid, and Muhamad Fahrial Wahyudi. "Dampak Perundungan terhadap Kesehatan Mental Remaja dan Indonesia." *Pendidikan Karakter Unggul* 2, no. 1 (2023). <https://karakter.esaunggul.ac.id/index.php/pku/article/view/372>.
- Meilinda, Mita. "Kesehatan Mental Remaja pada Masa Pandemi." *Counseling As Syamil: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam* 1, no. 1 (August 19, 2021): 11–19. <https://doi.org/10.24260/as-syamil.v1i1.342>.
- Nego, Obet, and Jul Seniman Hulu. "Pastoral Konseling bagi Remaja Korban Bullying." *Scripta: Jurnal Teologi dan Pelayanan Kontekstual* 5, no. 1 (2018): 99–115. <https://doi.org/10.47154/scripta.v5i1.48>.
- Noviani, Riska. "Hubungan Kekerasan Fisik dengan Kesehatan Mental pada Remaja Sekolah Menengah Pertama selama Pandemi Covid-19 di Kecamatan Sungai Kunjang, Samarinda," July 12, 2021. <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/2882>.
- Perdamaian, Bara, Eddy Marheni, Donie Donie, and Ronni Yenes. "Bullying Memberikan Dampak terhadap Motivasi Belajar Siswa SMA Negeri 3 Padang Panjang." *Jolma* 3, no. 1 (April 6, 2023): 1–8. <https://doi.org/10.31851/jolma.v3i1.11590>.
- Rahma, Amelia, and Sulis Cahyani. "Analisa Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Banjarbaru." *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 1, no. 6 (November 26, 2023): 664–79. <https://doi.org/10.55606/religion.v1i6.783>.
- Saleleubaja, Junardi, Arianto Zebua, Musliadi Kumar, Fernando Agung Mulia Saragih, and Hendina Saragih. "Perspektif Konseling Pastoral dalam Menghadapi Bullying Remaja Akhir Usia 15-18 Tahun yang Mempengaruhi Psikologis." *Jurnal Pendidikan Agama dan Teologi* 2, no. 1 (2024): 09–25. <https://doi.org/10.59581/jpat-widyakarya.v2i1.1787>.
- Samuel, and Khoe Yao Tung. "Peran Kepemimpinan Gembala dalam Pastoral Konseling Kepada Siswa di SMP XYZ Tomohon" 7 (2023).
- Samuel, and Khoe Yao Tung. "Peran Kepemimpinan Gembala dalam Pastoral Konseling Kepada Siswa di SMP XYZ Tomohon" 7 (December 4, 2023): 21997–7. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.10005>.

- Sanderan, Rannu, and Naomi Sampe. "Kajian Teologis tentang Gaya Hidup Yesus untuk Memintas Rantai Hedonisme: Menurut Aristippus." *KAMASEAN: Jurnal Teologi Kristen* 4, no. 2 (December 15, 2023): 130–43. <https://doi.org/10.34307/kamasean.v4i2.227>.
- Sihombing, Sempurna, Rut Ketlin Nababan, Britti Rosalina Togatorop, and Andar Gunawan Pasaribu. "Peranan Pendampingan Konseling Kristen dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X SMK Nahason Sipoholon." *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora* 2, no. 2 (June 3, 2023): 11957–70.
- Sihombing, Sempurna, Rut Ketlin Nababan, Britti Rosalina Togatorop, and Andar Gunawan Pasaribu. "Peranan Pendampingan Konseling Kristen dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X SMK Nahason Sipoholon." *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora* 2, no. 2 (June 3, 2023): 11957–70.
- Sihotang, E. L. (2021). *Pendampingan (Konseling) Pastoral kepada Orang yang Sulit Mengampuni*.
- Sirait, Astri Artha Mitha. "Hubungan Pola Asuh Orangtua dengan Tingkat Kenakalan Remaja Usia 15-18 Tahun di Kelurahan Parsaoran Kecamatan Ajibata Kabupaten Toba Samosir." Undergraduate, UNIMED, 2014. <https://doi.org/10.109171003%20KATA%20PENGANTAR.pdf>.
- Siramba, Febriyanti. "Konseling Pastoral oleh Guru PAK Sebagai Upaya Menanggulangi Hambatan Pertumbuhan Iman Siswa di SMA Negeri 4 Manado." *Jurnal Ilmu Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 3, no. 1 (June 7, 2022): 58–73. <https://doi.org/10.25278/jitpk.v3i1.651>.
- Sugiono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif Kuantitatif dan R & D*, 2014.
- Suharta, I. Made. "Pastoral Konseling Terhadap Anak Usia 5-12 Tahun yang Mengalami Krisis Kasih Sayang." *SCRIPTA: Jurnal Teologi dan Pelayanan Kontekstual* 4, no. 2 (2017): 158–81. <https://doi.org/10.47154/scripta.v4i2.41>.
- Sumanti, Ani Kris. "Hubungan Tingkat Religiositas dan Tingkat Depresi dengan Penghargaan Diri pada Warga Kristiani di Australia Selatan." Thesis, Sekolah Tinggi Teologi SAAT Malang, 2020. <http://repository.seabs.ac.id/handle/123456789/1426>.
- Sumendap, Ryanto Fadly, and Theresia Tumuju. "Pastoral Konseling bagi Kesehatan Mental 'Studi Kasus Pastoral Konseling Preventif pada Fenomena Bunuh Diri.'" *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling* 4, no. 1 (June 30, 2023): 96–112.
- Taarega, Viena Bella, and Frieska Putrima Tadung. "Pendampingan Pastoral Konseling bagi Remaja Korban Perceraian." *ATOHEMA: Jurnal Teologi Pastoral Konseling* 1, no. 1 (January 24, 2024): 34–43. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10612769>.
- Wanry, Wanry, and Simon Tarigan. "Pengaruh Bimbingan Konseling terhadap Pertumbuhan Rohani di Sekolah Tinggi Filsafat Jaffray Makassar." *Repository Skripsi Online* 3, no. 1 (February 26, 2021): 95–101.
- Wardiansyah, Jumi Adela. "Pengaruh *Insecure* terhadap Interaksi Sosial pada Santri Babun Najah" 1 (2022). <http://ejournal.iaingawi.ac.id/index.php/aflah/index>.
- Wulandari, Ayu, and Oktariani Oktariani. "Dampak Perceraian Orang Tua terhadap Psikologis Remaja." *UNES Journal of Social and Economics Research* 7, no. 2 (October 31, 2022): 06–14.
- Yani, Athi' Linda. "Eksplorasi Pengalaman Korban Bullying pada Kesehatan Jiwa Remaja di Pesantren," Agustus 2016.