

**Konseling Pastoral Kepada Pasien ODGJ Yang Mengalami Gejala
Harga Diri Rendah Di RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem Medan:
Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy***

Berseba Hutabarat¹

Nurelmi Limbong²

*¹Program Studi Pastoral Konseling, Institut Agama Kristen Negeri Tarutung, Tapanuli
Utara, Indonesia*

*²Program Studi Pastoral Konseling, Institut Agama Kristen Negeri Tarutung, Tapanuli
Utara, Indonesia*

bersebahutabarat@gmail.com

Konseling Pastoral Kepada Pasien ODGJ Yang Mengalami Gejala Harga Diri Rendah Di RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem Medan: Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

Gangguan jiwa adalah respon maladaptif terhadap suatu stressor yang datang dari dalam maupun dari luar diri seseorang, yang berakibat terjadinya perubahan pada pola pikir, persepsi, perilaku dan perasaan yang tidak sesuai dengan norma atau budaya yang ada, serta gangguan pada fungsi fisik dan sosial yang menimbulkan terjadinya kesulitan dalam berhubungan sosial dan kemampuan untuk bekerja secara normal. Harga diri rendah adalah penilaian tentang pencapaian diri dengan menganalisa seberapa jauh perilaku sesuai dengan ideal diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang dampak konseling pastoral kepada pasien ODGJ yang mengalami gejala harga diri rendah di RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem Medan: pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu konseli menghilangkan pikiran-pikiran yang cenderung merusak dirinya sendiri dan membantu mereka untuk lebih toleran, serta rasional tentang kehidupan. Berdasarkan hasil penelitian, konseling pastoral dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat membantu konseli menghadapi masalahnya melalui treatment yang telah dilakukan konselor kepada konseli. Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kualitatif dengan metode studi kasus (deskripsi, analisa, interpretasi, aksi pastoral), observasi, wawancara, dan purposive sampling. Melalui konseling pastoral dengan pendekatan REBT konseli mampu melawan pikiran, perasaan, dan perilaku yang irasional menjadi rasional.

Kata kunci: konseling pastoral; ODGJ; harga diri; *rational emotive behavior therapy*

Pendahuluan

Gangguan jiwa adalah respon maladaptif terhadap suatu stressor yang datang dari dalam maupun dari luar diri seseorang, yang berakibat terjadinya perubahan pada pola pikir, persepsi, perilaku dan perasaan yang tidak sesuai dengan norma atau budaya yang ada, serta gangguan pada fungsi fisik dan sosial yang menimbulkan terjadinya kesulitan dalam

berhubungan sosial dan kemampuan untuk bekerja secara normal.¹ Orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) merupakan orang yang mengalami masalah-masalah pikiran, perilaku, perubahan respon, maupun perasaan yang tidak dapat dikendalikan oleh orang yang mengalaminya. ODGJ pada umumnya bukan berkaitan dengan masalah kesehatan fisik tetapi ODGJ berkaitan dengan masalah-masalah kejiwaan. Contoh masalah-masalah yang dialami oleh ODGJ adalah gangguan fungsi sosial, gangguan kepribadian, gangguan obsesif kompulsif, skizofrenia, depresi, kecemasan, gangguan post-traumatic stress disorder, gangguan bipolar, dan salah satunya adalah gejala harga diri rendah.²

Pada tahun 2013 di Indonesia prevalensi gangguan jiwa berat, seperti skizofrenia mencapai sekitar 400.000 orang atau sebanyak 1,7 per 1.000 penduduk. Menurut Depkes RI tahun 2018 angka gangguan jiwa di Indonesia terdapat 7,0 per 1.000 penduduk.³ Prevalensi gangguan jiwa ringan di Indonesia terdapat 6% atau sebanyak 236 juta orang dan gangguan jiwa berat 0,17% (Direktorat P2 Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza, 2020). Diperkirakan jumlah orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) berat tahun 2020 mencapai 13.327 jiwa.⁴ Berdasarkan jumlah prevalensi di atas dapat disimpulkan bahwa jumlah pasien ODGJ mengalami peningkatan.

Tahun 2021	Pasien Laki-laki	Pasien Perempuan	Jumlah	Tahun 2022	Pasien Laki-laki	Pasien Perempuan	Jumlah
Rawat Inap	1.002	382	1.384	Rawat Inap	1.103	465	1.568
Rawat Jalan	13.880	7.380	21.260	Rawat Jalan	15.095	8.513	23.608

¹ Wardiyah Daulay, Sri Eka Wahyuni, and Mahnum Lailan Nasution, "Kualitas Hidup Orang Dengan Gangguan Jiwa: Systematic", *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9.1 (2021), hal. 1 <<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/6905/>>.

² Syafi Khalim and others, "An Overview of Families ' Ability in Caring for ODGJ at Home Gambaran Kemampuan Keluarga Dalam Merawat ODGJ Di Rumah", 2022, hal. 2.

³ Daulay, Wahyuni, and Nasution, "Kualitas Hidup Orang," hal. 2.

⁴ Ageng Abdi Putra and others, "Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Sosialisasi Sesi 1-7 Dan Terapi Okupasi Terhadap Kemampuan Komunikasi Verbal Pasien Isolasi Sosial", *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 1.3 (2022), hal. 3 <<https://doi.org/10.55887/nrpm.v1i3.21>>.

Berdasarkan jumlah data pasien di atas dapat disimpulkan bahwa dua tahun terakhir jumlah pasien orang dengan gangguan jiwa di RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem mengalami peningkatan. Pada tahun 2023 jumlah orang dengan gangguan jiwa di Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Muhammad Ildrem diperoleh dari hasil wawancara kepada salah satu pegawai Rumah Sakit Jiwa yang bernama P. M. pada tanggal 28 Februari 2023 berjumlah 272 orang.⁵

Harga diri merupakan suatu bentuk determinan yang penting untuk kesejahteraan psikologis individu dalam mengidentifikasi dirinya atau menggambarkan dirinya secara global atau menyeluruh.⁶ Harga diri rendah adalah emosi normal manusia, tetapi secara klinis dapat bermakna patologik apabila mengganggu perilaku sehari-hari, menjadi pervasive dan muncul bersama penyakit lain.⁷ Faktor yang menyebabkan harga diri rendah pada orang dengan gangguan jiwa yaitu mengalami kegagalan yang berulang, pernah mengalami pengucilan dan aniaya fisik, penolakan keluarga, kehilangan kemampuan, kehilangan anggota tubuh dan kehilangan orang tersayang.⁸ Orang yang mengalami gejala harga diri rendah bisa mengakibatkan gangguan interaksi sosial seperti menarik diri, dan memicu munculnya perilaku kekerasan yang beresiko mencederai diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.⁹ Orang dengan gejala harga diri rendah memiliki ciri-

⁵ "Wawancara dengan P.M., di RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem Pada tanggal 28 Februari 2023".

⁶ Rizka Qonita and Dahlia Dahlia, "Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Pengemis Di Kota Banda Aceh", *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 2.1 (2019), hal. 7 <<https://doi.org/10.24815/s-jpu.v2i1.13271>>.

⁷ Fitri Wijayati and others, 'HIJP : Health Information Jurnal Penelitian Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Harga Diri Rendah Pasien Gangguan Jiwa', *Hjp*, 12.2 (2020) hal. 2 <<https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/HIJP>>.

⁸ Fitri Wijayati and others, 'HIJP : Health Information Jurnal Penelitian Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Harga Diri Rendah Pasien Gangguan Jiwa', *Hjp*, 12.2 (2020), hal. 3 <<https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/HIJP>>.

⁹ Akbar, *Terapi Pasien Harga Diri Rendah*, ed. by Heni Apriani (Jln. Budaya Gowa: Pustaka Taman Ilmu, 2021), hal. 4.

ciri yakni: (1) perasaan malu terhadap diri sendiri, (2) rasa bersalah terhadap diri sendiri, (3) merendahkan martabat sendiri dan merasa tidak mampu, (4) mengalami gangguan hubungan sosial, (5) kurangnya rasa percaya diri, (6) adanya penolakan, dan (7) mencederai atau melukai diri sendiri.¹⁰ Dari ciri-ciri tersebut menunjukkan bahwa ketiga konseli mengalami enam ciri-ciri tersebut mulai dari nomor satu sampai dengan nomor enam.

Pasien ODGJ yang mengalami gejala harga diri rendah membutuhkan kebutuhan fisik, mental, sosial dan ekonomi. Namun pasien membutuhkan tenaga seorang konselor pastoral untuk memenuhi kebutuhan spiritual pasien sesuai dengan masalah yang dihadapinya.¹¹ Konselor pastoral adalah seseorang yang bersedia melakukan layanan konseling pastoral kepada konseli yang mengalami krisis dan memfasilitasinya agar konseli dapat mengalami pengalamannya secara penuh dan utuh dalam seluruh aspek kehidupannya.¹² Pendekatan yang digunakan dalam menangani pasien ODGJ dengan gejala harga diri rendah adalah pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Pendekatan ini memiliki tujuan untuk membantu konseli menghilangkan pikiran, perasaan, dan perilaku yang irasional (negatif) menjadi rasional.

Materi dan Metode

Materi

Harga diri rendah merupakan penilaian seseorang terhadap diri sendiri tentang pencapaian diri dengan menganalisa seberapa jauh perilaku sesuai dengan ideal diri. Orang yang mengalami gejala harga diri rendah akan mengalami beberapa gejala yaitu

¹⁰ Akbar, "*Terapi Pasien Harga Diri Rendah*", hal. 2-7 .

¹¹ Esther Epin Tumonglo, "Tantangan Gereja Dalam Melayani Penderita Gangguan Mental Di Gereja Toraja Jemaat Filadelfia Kondongan", *Visio Dei: Jurnal Teologi Kristen*, 4.1 (2022), hal. 9-11 <<https://doi.org/10.35909/visiodei.v4i1.261>>.

¹² Totok S. Wiryasaputra, "*Konseling Pastoral Di Era Milenial*", Revisi 2021 (Yogyakarta: Seven Books, 2019), hal. 194-199.

perasaan lemah, tidak berdaya, putus asa, rasa bersalah, tidak ada harapan, ketakutan, rentan, perasaan tidak berharga, tidak berarti dan rendah diri yang berkepanjangan akibat evaluasi negatif terhadap diri sendiri dan kemampuan diri dan rapuh.¹³ Orang dengan gejala harga diri rendah memiliki ciri-ciri yakni perasaan malu terhadap diri sendiri, rasa bersalah terhadap diri sendiri, merendahkan martabat sendiri dan merasa tidak mampu, mengalami gangguan hubungan sosial, kurangnya rasa percaya diri, adanya penolakan, dan mencederai atau melukai diri sendiri.¹⁴

Orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) juga mengalami harga diri rendah yang disertai dengan tanda dan gejala yakni: merasa malu, rasa bersalah terhadap diri sendiri, menarik diri dari lingkungan sosial, tidak percaya diri, adanya penolakan, marah, kurang konsentrasi, bahkan melukai diri sendiri. Faktor yang mempengaruhi harga diri rendah meliputi penolakan orang tua, harapan orang tua yang tidak realistis, kegagalan yang berulang, kurang mempunyai tanggung jawab personal, ketergantungan pada orang lain dan ideal diri yang tidak realistis. Harga diri yang tidak teratasi pada ODGJ dapat beresiko terjadinya isolasi sosial atau menarik diri dari lingkungan.

Dalam menangani pasien ODGJ dengan gejala harga diri rendah seorang konselor pastoral memerlukan sebuah pendekatan dalam tahapan membuat rencana tindakan yang bertujuan untuk membantu konselor dalam melakukan teknik-teknik apa saja yang perlu diperhatikan dalam menangani pasien. Konselor pastoral memakai pendekatan sebagai acuan, pengarah, jalan, cara, dan metode yang dipakai dalam praktik konseling pastoral. Pendekatan yang digunakan dalam menangani pasien ODGJ dengan gejala harga diri rendah adalah pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Penemu

¹³ Yain Rokhimmah and Desi Ariyana Rahayu, 'Penurunan Harga Diri Rendah Dengan Menggunakan Penerapan Terapi Okupasi (Berkebun)', *Ners Muda*, 1.1 (2020), hal. 1 <<https://doi.org/10.26714/nm.v1i1.5493>>.

¹⁴ Akbar, "*Terapi Pasien Harga Diri Rendah*", hal. 2-7 .

pendekatan REBT adalah Albert Ellis pada tahun 1955. Albert Ellis juga merekomendasikan teknik-teknik dalam pendekatan REBT yaitu: pertama, teknik kognitif yang terdiri dari analisis rasional, sangketa standar ganda, skala bencana, pengacara iblis, dan membingkai ulang. Kedua, teknik pencitraan yang terdiri dari proyeksi waktu, dan teknik meledakkan. Ketiga, teknik perilaku yang terdiri dari paparan, penyerangan yang memalukan, pengambilan resiko, perilaku paradoks, dan melangkah keluar dari karakter. Keempat, pekerjaan Rumah.¹⁵ Alasan peneliti mengkaji masalah ini adalah berdasarkan dari penelitian mahasiswa IAKN Tarutung dan artikel sebelumnya belum ada yang meneliti masalah ODGJ yang mengalami gejala harga diri rendah dengan menggunakan pendekatan REBT. Peneliti sebelumnya tidak memperhatikan emosi (perasaan) yang dialami oleh pasien ODGJ. Maka peneliti tertarik menggunakan pendekatan REBT untuk mengkaji emosi (perasaan) yang dirasakan oleh pasien ODGJ.

Metode

Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Data ini diperoleh peneliti dengan menggunakan teknik observasi dan wawancara. Metode pengambilan sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Peneliti menangani pasien ODGJ yang sudah kooperatif atau yang sudah bisa diajak bicara, berstatus pasien rawat inap, mengalami gejala harga diri rendah dan sudah mendapat persetujuan dari RSJ untuk melakukan penelitian. Peneliti juga akan mendeskripsikan, menganalisa dan menginterpretasi masalah dari pasien ODGJ kemudian melakukan aksi pastoral. Hasil wawancara peneliti dengan partisipan akan dibuat dalam bentuk verbatim dan diagnosis konseli diperoleh dari buku status pasien. Pada tahap anamnesa dalam

¹⁵ Windy Dryden, "Reason to Change: A Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Workbook", *Reason to Change: A Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Workbook*", 2003, 6-8 <<https://doi.org/10.4324/9780203361252>>.

proses konseling, konselor melakukan pengukuran harga diri konseli dengan menggunakan skala harga diri (*Self Esteem Scale*) yang ditemukan oleh Rosenberg.¹⁶ Konseling pastoral yang dilakukan oleh peneliti kepada pasien ODGJ sebanyak tiga orang. Peneliti menangani pasien ODGJ yang sudah kooperatif atau sudah bisa diajak bicara, berstatus pasien rawat inap, mengalami gejala harga diri rendah dan sudah mendapatkan persetujuan dari pihak RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem Medan. Pertemuan yang dilakukan oleh peneliti kepada pasien ODGJ yang mengalami gejala harga diri rendah sebanyak 24 pertemuan.

Hasil

Karakteristik ODGJ yang Mengalami Gejala Harga Diri Rendah di RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem Medan

Setelah melakukan penelitian di RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem peneliti mengamati bahwa ketiga konseli yang mengalami gejala harga diri rendah memiliki karakteristik yakni:

(1) Adanya perasaan malu.

Orang yang mengalami gejala harga diri rendah akan mengalami perasaan malu yang disebabkan oleh penyakit fisik yang menahun, pandangan negatif orang lain terhadap diri sendiri, dan mengalami cacat fisik. Peneliti mengamati ketiga konseli yang mengalami gejala harga diri rendah memiliki perasaan malu yang tidak dapat dikendalikan oleh ketiga konseli. Dapat dilihat dari kehidupan sehari-hari konseli seperti tidak berani untuk berinteraksi dengan orang lain. Konseli tidak berani melakukan kontak mata dengan konselor dan konseli sering menunduk ketika melakukan interaksi dengan konselor. Sehingga penulis menggunakan teknik *shame attacking* dan pekerjaan rumah

¹⁶ Morris Rosenberg, "Society and the Adolescent Self-Image, *Society and the Adolescent Self-Image*", 2015, 1-4 <<https://doi.org/10.2307/2575639>>.

untuk membantu konseli melawan perasaan malunya, misalnya membantu konseli membangun interaksi dengan teman satu ruangannya.

(2) Adanya rasa tidak percaya diri.

Kurangnya rasa percaya diri merupakan salah satu ciri-ciri yang dimiliki oleh orang yang mengalami harga diri rendah. Kurangnya rasa percaya diri muncul karena adanya pengalaman buruk, pernah mengalami penindasan, maupun trauma sehingga sulit untuk mengambil keputusan. Perasaan tidak percaya diri ini disebabkan karena adanya perasaan malu terhadap orang lain. Hal ini mengakibatkan ketiga konseli mengalami isolasi sosial atau menarik diri dari lingkungan sekitarnya. Teknik yang digunakan penulis dari pendekatan REBT adalah teknik *shame attacking* untuk membantu konseli melawan perasaan malunya, misalnya membantu konseli membangun interaksi dengan teman satu ruangannya.

(3) Merasa kesepian.

Sebelum ketiga masuk ke RSJ, ketiga konseli merasakan masalah yang sama yakni merasa kesepian. Konseli D.S. (laki-laki, berusia 30 tahun) merasa kesepian yang disebabkan konseli dikurung di kamar, alasan orang tua mengurung konseli di kamar adalah supaya konseli tidak kabur dari rumah. Konseli S.T (laki-laki, berusia 45 tahun) merasa kesepian disebabkan karena konseli tidak pernah dijenguk oleh keluarganya, konseli merindukan suasana keluarga di rumahnya. Konseli D.C. (laki-laki, berusia 35 tahun) merasa kesepian disebabkan karena kehilangan orang tersayang yakni ibu konseli meninggal dunia. Ibu konseli meninggalkan disebabkan mengalami penyakit dan memiliki masalah rumah tangga dengan ayah konseli. Teknik yang digunakan penulis dengan masalah yang dialami oleh konseli adalah menggunakan teknik ABCDEF dan teknik proyeksi waktu untuk membantu konseli mengingat penyebab masa lalu konseli, keyakinan konseli terhadap masa lalunya, konsekuensi yang dialami, cara menentang

masa lalunya, efek yang dirasakan oleh konseli dari masa lalunya, dan perasaan yang dialami oleh konseli setelah mengalami masa lalunya.

(4) Merasa bersalah.

Orang yang mengalami gejala harga diri rendah akan mengalami perasaan bersalah terhadap diri sendiri yang disebabkan oleh adanya perasaan tidak berguna atau berharga di dalam diri sendiri misalnya menganggap dirinya menjadi beban bagi keluarga karena mengalami penyakit fisik yang menahun sehingga membutuhkan biaya yang besar. Semenjak konseli berada di RSJ, konseli merasa bahwa dirinya menjadi beban bagi keluarga. Sebelum konseli masuk ke RSJ, konseli masih mampu membantu keluarga dalam memenuhi kebutuhan keluarganya namun saat ini konseli tidak dapat memenuhi keluarga karena berada di RSJ sehingga membuat konseli merasa bersalah dengan dirinya sendiri. Teknik yang digunakan oleh penulis yakni teknik dispute perilaku yang bertujuan untuk menentang perasaan bersalah konseli dengan menemukan hal-hal yang berharga di dalam dirinya. Misalnya konseli menang dalam mengikuti kegiatan tujuh belas di rehabilitasi RSJ.

(5) Merasa tidak berharga.

Semenjak konseli S.T. (laki-laki, berusia 45 tahun) berada di RSJ, konseli merasa bahwa dirinya tidak berharga dan konseli tidak dapat memenuhi kebutuhan keluarganya. Konseli juga merasa tidak berharga karena konseli merupakan salah satu pasien dari RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem. Konseli juga mengatakan bahwa di dalam diri konseli tidak ada hal yang perlu dibanggakan di dalam dirinya. Sama halnya dengan masalah konseli merasa bersalah, teknik yang digunakan oleh penulis adalah teknik dispute perilaku yang bertujuan untuk menentang perasaan bersalah konseli dengan menemukan hal-hal yang berharga di dalam dirinya. Misalnya konseli menang dalam mengikuti kegiatan tujuh belas di rehabilitasi RSJ.

(6) Adanya perasaan marah.

Konseli D.C. (laki-laki, 35 tahun) memiliki perasaan marah yang disebabkan oleh ayah konseli meninggalkan konseli dan ibunya ketika konseli duduk dibangku SD. Konseli tidak mengetahui keberadaan dari ayahnya, semenjak konseli ditinggalkan oleh ayahnya membuat konseli merasa marah dengan ayahnya. Bahkan ayah konseli tidak mengetahui kondisi yang dialami oleh konseli semenjak ditinggalkan dan ibu konseli yang sedang sakit tidak diketahui oleh ayahnya sendiri. Ketika konseli berusia 25 tahun, ibu konseli meninggal dunia dan ayah konseli hanya hadir pada saat pemakaman ibu konseli. Sehingga membuat konseli semakin marah dengan ayahnya sendiri. Teknik yang digunakan oleh penulis adalah teknik dispute perilaku yang bertujuan untuk menentang perasaan marah kepada ayahnya dengan memaafkan kesalahan yang pernah dilakukan oleh ayahnya kepada konseli.

(7) Merasa gagal.

Konseli D.C. merasa gagal disebabkan sejak konseli berada di RSJ, konseli merasa semenjak di RSJ tidak ada hal yang dapat dilakukan untuk membantu keluarganya. Konseli mengatakan bahwa setelah pulang dari RSJ konseli akan membuka usaha yakni membuka toko menjual aksesoris mobil seperti yang pernah dilakukan oleh ibunya. Namun konseli merasa takut bahwa usaha yang dilakukan akan mengalami kegagalan karena orang-orang tidak mau membeli di toko konseli. Orang-orang akan beranggapan bahwa konseli merupakan salah satu pasien dari RSJ. Konseli D.S. merasa gagal dalam membangun hubungan sosial dengan orang-orang di sekitarnya. Konseli merasa bahwa dirinya kurang percaya diri untuk membangun interaksi dengan orang lain khususnya dengan teman satu ruangannya dan kepada pegawai yang menjaga ruangannya. Penulis menggunakan teknik rational role reversal yang bertujuan untuk memainkan peran antara konseli dengan konseli, dimana konseli mengalami keyakinan rasional sedangkan

konselor mengalami keyakinan yang irrasional. Konseli melawan keyakinan irasional konselor dengan keyakinan yang rasional.

(8) Tidak dapat menerima kenyataan.

Sejak ketiga konseli berada di RSJ konseli tidak dapat menerima keadaannya. Konseli tidak merasakan kebebasan semenjak berada di RSJ, rindu dengan keluarga, konseli tidak pernah dijenguk oleh keluarga dan merasa dirinya seperti di penjara ketika berada di dalam ruangan pasien. Konseli ingin mengetahui tentang kehidupan di luar RSJ. Teknik yang digunakan oleh penulis adalah teknik dispute perilaku yang bertujuan untuk belajar menerima dan berdamai dengan keadaan.

Interpretasi Kasus

Interpretasi yang dilakukan kepada ketiga konseli yakni menggunakan teologi kepemimpinan Musa (Keluaran 4:10-12). Musa adalah seorang manusia biasa yang dipilih untuk memimpin bangsa Israel keluar dari tanah Mesir. Musa memiliki hubungan erat dengan Tuhan sehingga Musa dapat mendengar suara Tuha. Namun, Musa adalah pribadi yang ragu akan dirinya sendiri bahwa ia merasa dirinya tidak mampu untuk memimpin bangsa Israel keluar dari tanah perbudakan. Namun Tuhan berfirman kepada Musa bahwa Tuhan akan menyertai Musa (Kel 3:12”). Mengapa Tuhan memilih Musa? Karena Tuhan sudah memilih dan membentuk Musa menjadi seorang pemimpin. Musa merasa keberatan dengan panggilan Tuhan, merasa tidak pandai bicara dan tidak percaya diri. Musa berkata kepada Allah; “siapakah aku ini sehingga aku yang akan menghadap Firaun? Namun disitu Allah menjanjikan tanpa syarat bahwa Allah sendirilah yang akan menyertai Musa (Kel 3:11-12). Musa terus mengajukan keberatan kepada Allah bahwa orang Israel akan bereaksi keras terhadap tugas yang akan diberikan kepadanya.

Musa dapat belajar dari masa lalunya peristiwa buruk pasti memberikan hikmat dan pelajaran yang berharga bagi Musa. Gambar diri Musa yang salah, perasaan tidak

berharga dan tidak berdaya dapat sembuh dan pulih kembali dengan menerima diri apa adanya (penerimaan diri tanpa syarat), dengan sungguh-sungguh mengampuni (memberi pengampunan tanpa syarat), penghargaan diri yang benar yaitu dengan melihat diri segambar dan serupa dengan Allah (apa kata Alkitab tentang kita).¹⁷

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dilihat bahwa masalah ketiga konseli memiliki kemiripan dengan permasalahan yang dialami oleh Musa yakni merasa gagal dan tidak percaya diri (Keluaran 4:10). “Lalu kata Musa kepada Tuhan: Ah, Tuhan, aku ini tidak pandai bicara, dahulu pun tidak dan sejak Engkau berfirman kepada hamba-Mu pun tidak, sebab aku berat mulut dan berat lidah.” Permasalahan yang dialami oleh ketiga konseli adanya perasaan malu, merasa bersalah, merasa tidak berharga, merasa kesepian, merasa gagal, tidak percaya diri, merasa takut, adanya perasaan marah, dan tidak ada hal yang perlu dibanggakan didalam diri konseli. Namun Tuhan menyertai Musa melalui kakaknya Harun, Tuhan menaruh perkataan ke dalam mulut Musa dan menyertai lidah Musa dan Harun (Keluaran 4:15). Demikian juga dengan ketiga konseli Tuhan akan menyertai ketiga konseli kemana pun mereka pergi, perasaan gagal dan tidak percaya diri akan diganti Tuhan dengan keberanian.

Aksi Pastoral

Berdasarkan analisa dan interpretasi yang telah dijelaskan, penulis dapat menyimpulkan bahwa ketiga konseli di RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem Medan ini memerlukan kebutuhan spiritualitas melalui konseling pastoral yang dilakukan oleh orang-orang yang sudah profesionalitas dibidang konseling pastoral. Di RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem Medan memberikan layanan kepada ketiga konseli dengan memperhatikan fisik, mental dan sosial konseli namun tidak memperhatikan bagaimana

¹⁷ Irfan Feriando Simanjuntak and Ronald Sianipar, "Kajian Teologis Kepemimpinan Musa", *Real Didache; Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 3.2 (2020), 9–17.

kebutuhan spiritualitas ketiga konseli. Ketiga konseli membutuhkan kebutuhan spiritualitas tujuannya adalah untuk membantu konseli menghilangkan pikiran-pikiran, perasaan, dan perilaku irrasional menjadi rasional dengan menggunakan pendekatan REBT dan membangun hubungan yang dekat dengan Tuhan. Seperti konseli pertama tidak mendapatkan kebutuhan spiritual karena tidak pernah mengikuti ibadah di rehabilitasi di RSJ.

Penulis juga memberikan aksi pastoral kepada ketiga konseli dengan menggunakan fungsi pastoral konseling yakni dengan membimbing dan memberdayakan. Tujuannya untuk membantu konseli menghilangkan pikiran, perasaan dan perilaku yang irrasional menjadi rasional. Misalnya membimbing konseli untuk membangun dengan relasi dengan teman-teman satu ruangan dan pegawai yang di RSJ. Penulis membimbing ketiga konseli untuk mengambil keputusan yang tepat untuk mencapai masa depan yang sudah direncanakan oleh ketiga konseli. Selain itu ketiga konseli juga membutuhkan dukungan dari pihak keluarga untuk membantu pemulihan dari ketiga konseli. Dukungan dari keluarga mampu membuat kualitas hidup dari ketiga konseli mengalami peningkatan.

Diskusi

Setelah melakukan konseling kepada ketiga konseli, setiap konseli dilakukan delapan pertemuan. Konselor mengamati bahwa konseling yang dilakukan kepada konseli dengan pendekatan REBT bertujuan untuk membantu konseli menghilangkan pikiran-pikiran yang irrasional menjadi lebih rasional. Dalam menolong konseli untuk mengatasi masalahnya, konselor harus mampu memilih pendekatan dan teknik yang lebih efektif sesuai dengan permasalahan konseli. Konselor membutuhkan pendekatan lain untuk membantu konseli mengatasi permasalahannya. Konselor perlu melakukan rujukan

kepada konselor lain atau kepada psikolog untuk membantu konseli melawan atau menentang perasaan malu yang dialami oleh konseli khususnya kepada konseli pertama.

Selain itu konselor juga membutuhkan pendekatan *client centered* untuk membantu konseli lebih terbuka kepada konselor. Teknik yang dibutuhkan oleh konselordari pendekatan client centered adalah mendengarkan, memperjelas, memantulkan dan hadir secara penuh bersama konseli. Tujuannya untuk membantu konseli lebih terbuka kepada konselor. Selain pendekatan *client centered*, dalam melakukan tindakan memberi pertolongan kepada ketiga konseli, konselor juga membutuhkan pendekatan lain dalam membantu konseli menghadapi masalahnya yakni pendekatan Behavioral. Evaluasi yang diperoleh konselor setelah melakukan konseling kepada ketiga konseli yakni konselor mengamati bahwa pendekatan REBT efektif digunakan dalam menangani konseli yang mengalami gejala harga diri rendah misalnya konselor mampu mengetahui perasaan negatif atau positif konseli. Pendekatan REBT juga efektif digunakan untuk melawan pikiran-pikiran negatif konseli dengan menggunakan teknik *rational role reversal*. Teknik shame attacking dalam pendekatan REBT mampu membantu konseli dalam menentang perasaan malu yang dialami oleh konseli misalnya membangun hubungan interaksi dengan orang lain bertujuan untuk melatih rasa percaya diri konseli ketika berhadapan dengan orang-orang. Dalam pendekatan REBT, teknik ABCDEF kurang efektif digunakan pada saat melakukan konseling kepada konseli dan konselor belum mengetahui penerapan teknik ABCDEF yang tepat. Sehingga teknik dapat diterapkan oleh orang-orang yang sudah memahaminya secara mendalam.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada ketiga konseli yang mengalami gejala harga diri rendah, peneliti menyimpulkan bahwa gejala harga diri rendah disebabkan oleh dua faktor yakni faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal yang menyebabkan harga diri rendah adalah kurangnya dukungan orang tua, orang tua mengurung konseli di rumah, kehilangan orang tersayang, dan adanya pandangan negatif dari orang lain. Faktor internal yang dialami oleh ketiga konseli adalah adanya masa lalu yang kurang menyenangkan, dan adanya evaluasi negatif dari dalam diri sendiri. Adapun gejala yang dialami oleh ketiga konseli yakni merasa bersalah karena konseli merasa bahwa dirinya menjadi beban keluarga, merasa tidak berharga, adanya perasaan malu, merasa gagal, merasa kesepian, dan tidak percaya diri. Karakteristik yang tampak dari ketiga konseli adalah adanya perasaan malu, adanya rasa tidak percaya diri, merasa kesepian, merasa bersalah, adanya perasaan marah, merasa gagal dan tidak dapat menerima kenyataan.

Gejala harga diri rendah membutuhkan pertolongan dari aspek mental, fisik dan sosial dari orang-orang yang profesional di bidangnya misalnya psikolog, psikiater, pekerja sosial, dan perawat. Selain itu konseli juga membutuhkan pertolongan dari seorang konselor pastoral untuk memenuhi kebutuhan spiritual konseli sesuai dengan masalah yang dihadapinya. Konselor pastoral membutuhkan sebuah pendekatan untuk memberi pertolongan kepada ketiga konseli, pendekatan yang digunakan untuk menangani masalah gejala harga diri rendah adalah pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Pendekatan ini tidak hanya berfokus terhadap pikiran dan perilaku irasional konseli, namun pendekatan ini memperhatikan perasaan konseli akibat dari masalah yang dialami oleh konseli. Teknik yang digunakan dalam pendekatan ini adalah teknik ABCDEF, teknik kognitif (dispute kognitif, analisis rasional, dispute

standard ganda, skala katastrofi, rational role reversal, membuat frame ulang), teknik imageri (dispute imajinasi, kartu kontrol emosional, proyeksi waktu, teknik melebih-lebihkan), dan teknik behavioral (dispute tingkah laku, bermain peran, peran rasional terbalik, pengalaman langsung, menyerang rasa malu, pekerjaan rumah). Melalui hal tersebut konseli dapat menyadari tentang permasalahan yang dialami dan menemukan cara penyelesaian masalah konseli. Dalam proses konseling tidak hanya berfokus pada satu pendekatan REBT namun konselor juga membutuhkan pendekatan yang lain untuk memberikan pertolongan kepada konseli.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada bapak drg. Ismail Lubis, MM selaku direktur UPTD khusus RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem Medan yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian selama satu bulan untuk menyelesaikan tulisan ini. Penulis mengucapkan terima kasih kepada ketiga konseli yang telah bersedia memberikan waktunya untuk melakukan konseling pastoral sebanyak 24 pertemuan. Penulis mengucapkan terima kasih kepada pegawai RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem Medan yang tidak dapat disebutkan oleh penulis satu persatu atas dukungan dan bimbingannya sehingga tulisan ini dapat diselesaikan dengan baik. Dan penulis juga menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing dan penguji atas bimbingan, arahan, dan masukan yang diberikan kepada penulis sehingga tulisan ini dapat diselesaikan dengan baik.

Referensi

- Akbar, *Terapi Pasien Harga Diri Rendah*, ed. by Heni Apriani (Jln. Budaya Gowa: Pustaka Taman Ilmu, 2021)
- Daulay, Wardiyah, Sri Eka Wahyuni, and Mahnum Lailan Nasution, 'Kualitas Hidup Orang Dengan Gangguan Jiwa: Systematic', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9.1 (2021), 187–96 <<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/6905/>>
- Dryden, Windy, 'Reason to Change: A Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Workbook', *Reason to Change: A Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Workbook*, 2003, 1–199 <<https://doi.org/10.4324/9780203361252>>
- Isaac, Esezi, 'Convenience and Purposive Sampling Techniques: Are They the Same?', 11.1 (2023), 1–7 <www.seahipaj.org>
- Khalim, Syafi, Atika Noviyanti, Sarah Nabila, and Eka Budiarto, 'An Overview of Families ' Ability in Caring for ODGJ at Home Gambaran Kemampuan Keluarga Dalam Merawat ODGJ Di Rumah', 2022, 1622–27
- M., M., 'Data Diperoleh Dari Rekam Medik RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem' (Medan,

- 2023)
- M., P., 'Hasil Wawancara Kepada Salah Satu Pegawai RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem Medan' (Medan, 2023)
- Putra, Ageng Abdi, Ni Made Sumartyawati, I Made Eka Santosa, and Ria Susilawati, 'Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Sosialisasi Sesi 1-7 Dan Terapi Okupasi Terhadap Kemampuan Komunikasi Verbal Pasien Isolasi Sosial', *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 1.3 (2022), 126–32 <<https://doi.org/10.55887/nrpm.v1i3.21>>
- Qonita, Rizka, and Dahlia Dahlia, 'Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Pengemis Di Kota Banda Aceh', *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 2.1 (2019), 33–49 <<https://doi.org/10.24815/s-jpu.v2i1.13271>>
- Rokhimmah, Yain, and Desi Ariyana Rahayu, 'Penurunan Harga Diri Rendah Dengan Menggunakan Penerapan Terapi Okupasi (Berkebun)', *Ners Muda*, 1.1 (2020), 18 <<https://doi.org/10.26714/nm.v1i1.5493>>
- Rosenberg, Morris, 'Society and the Adolescent Self-Image', *Society and the Adolescent Self-Image*, 2015, 1–326 <<https://doi.org/10.2307/2575639>>
- Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, Revisi 202 (Yogyakarta: Seven Books, 2019)
- Tumonglo, Esther Epin, 'Tantangan Gereja Dalam Melayani Penderita Gangguan Mental Di Gereja Toraja Jemaat Filadelfia Kondongan', *Visio Dei: Jurnal Teologi Kristen*, 4.1 (2022), 104–16 <<https://doi.org/10.35909/visiodei.v4i1.261>>
- Wijayati, Fitri, Titin Nasir, Indriono Hadi, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kendari, and STIKes Mandala Waluya, 'HIJP : HEALTH INFORMATION JURNAL PENELITIAN Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Harga Diri Rendah Pasien Gang-Guan Jiwa', *Hjp*, 12.2 (2020) <<https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/HIJP>>
- Yin, Robert K., 'Robert K. Yin Case Study Research Design and Methods, Third Edition, Applied Social Research Methods Series, Vol 5 2002.Pdf', 2003, pp. 1–181 <https://docs.google.com/document/d/1EQJ_tbzr4S7gMymERSHXtr3X5HQoLxVF/edit>