

Perencanaan Konseling Pastoral Terhadap Stigma Wanita Dewasa Yang Belum Menikah Di Kecamatan Bangkelekila'

Agresia Kondolele ^{a, 1*}, Risma Natalia Tandian ^{a, 2}, Elfi Putri ^{a, 3}

^a Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia

¹ agresiakondolele123@gmail.com*

*korespondensi penulis

Informasi artikel :

Received: 1 Oktober 2023;

Revised: 15 Oktober 2023;

Accepted: 2 November 2023.

Kata-kata kunci:

Konseling Pastoral;

Stigma Masyarakat.

ABSTRAK

Latar belakang masalah mengenai stigma masyarakat yang mengakibatkan rasa khawatir seorang wanita dewasa yang belum menikah di kecamatan Bangkelekila'. Seorang wanita dewasa di Kecamatan Bangkelekila' ini memiliki kekhawatiran mendapatkan stigma dari masyarakat. Stigma tersebut berupa pemberian label tidak laku dan pemilih dari masyarakat. Pemberian stigma tersebut, membuat wanita ini kemudian merasa khawatir akan memiliki gangguan psikologis. Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana perencanaan konseling pastoral terhadap stigma wanita dewasa yang belum menikah di kecamatan Bangkelekila'. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode fenomenologi. Teknik pengumpulan data adalah dengan menggunakan teknik wawancara yang kemudian dianalisis melalui proses reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian yang berakhir pada tahapan perencanaan tindakan menunjukkan bahwa permasalahan yang dialami wanita yang mendapat stigma dari masyarakat karena belum menikah tersebut sesuai dengan pendekatan mindfulness dengan teknik visual/guided imagery berdasarkan anamnesa dan diagnosa. Di mana teknik visual/guided imagery dapat membantu konseli mengatasi masalah dan mengelola perasaan khawatir konseli. Dalam teknik tersebut, konseli akan diminta untuk mengelola perasaan khawatirnya menjadi lebih tenang dan damai agar tidak menimbulkan kecemasan atau hal lain yang dapat menimbulkan gangguan psikologis.

ABSTRACT

Counseling Plan for Unmarried Adult Women Facing Stigma in the Bangkelekila' Sub-district. The issue at hand revolves around the societal stigma faced by unmarried adult women in the Bangkelekila' sub-district, resulting in apprehension and concern. These adult women in the Bangkelekila' sub-district are worried about being stigmatized by the community. This stigma takes the form of being labeled as undesirable and being subject to judgment from society. This labeling has led to psychological distress for these women. The objective of this research is to explore how pastoral counseling can be planned to address the stigma faced by unmarried adult women in the Bangkelekila' sub-district. The research methodology employed is qualitative research utilizing the phenomenological approach. Data collection is conducted through interviews, which are subsequently analyzed through processes of data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The research findings, culminating in the planning of action, indicate that the issues faced by women who experience societal stigma due to their unmarried status align with the mindfulness approach using visual/guided imagery based on anamnesis and diagnosis. In this technique, the use of visual/guided imagery aids the counselee in managing their worries and concerns. The counselee is encouraged to transform their apprehensions into a state of calm and tranquility to prevent the onset of anxiety or other psychological disturbances.

Copyright © 2023 (Agresia Kondolele, dkk). All Right Reserved

How to Cite : Kondolele, A., Tandian, R. N., & Putri, E. (2023). Perencanaan Konseling Pastoral Terhadap Stigma Wanita Dewasa Yang Belum Menikah Di Kecamatan Bangkelekila'. *In Theos : Jurnal Pendidikan Dan Teologi*, 3(12), 292–298. <https://doi.org/10.56393/intheos.v3i12.1804>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). Allows readers to read, download, copy, distribute, print, search, or link to the full texts of its articles and allow readers to use them for any other lawful purpose. The journal hold the copyright.

Pendahuluan

Manusia memiliki beberapa tahap perkembangan. Salah satu tahap perkembangan manusia adalah masa dewasa. Erik Erikson, dalam buku Kristijorini menyatakan bahwa pada masa dewasa (30-65 tahun) adalah masa di mana kasih atau cinta dianggap sebagai hal yang diperlukan karena adanya konflik antara keintiman atau keakraban ataupun keterasingan atau kesendirian. Peran yang dibutuhkan pada tahap ini adalah kekasih, suami atau istri termasuk juga sahabat yang dapat membangun suatu hubungan persahabatan sehingga tercipta rasa cinta dan kebersamaan. Bila kebutuhan ini tidak terpenuhi, yang tercipta adalah perasaan kesepian, kesendirian, dan tidak bahagia. Maka dari itu, untuk membangun rasa cinta dan kebersamaan sebagai tanda memenuhi kebutuhan hidup manusia dapat diperoleh melalui pernikahan (Kristijorini, 2021).

Pernikahan bukan hanya tentang menyatukan dua identitas manusia, melainkan pernikahan berarti menyatukan dua pribadi untuk menjadi satu melalui komitmen pernikahan sebagai tanda untuk hidup bersama selamanya (Surbakti, 2008). Pernikahan pertama terjadi setelah Tuhan menciptakan manusia, yaitu Adam dan Hawa. Ketika Adam masih sendiri di taman Eden, Tuhan mengevaluasi keadaan Adam yang belum baik ketika Adam hidup sendiri. Maka dari itu, Tuhan memutuskan bahwa manusia tidak bisa hidup sendiri di dalam dunia ini. Tuhan kemudian menciptakan seorang wanita, yaitu Hawa sebagai penolong dari tulang rusuk Adam, yang berarti wanita adalah bagian dari hidup pria, bukan sekedar penolong (Soesilo, 2018).

Berdasarkan data United Nation Departement of Economic and Social Affairs, Indonesia termasuk negara dengan presentase pernikahan usia muda tertinggi di dunia dan merupakan tertinggi kedua di ASEAN setelah Kamboja (Anggraini, 2021). Menurut Walgito dalam jurnal Anggraini, umur yang ideal sebagai bahan pertimbangan bagi wanita adalah 23-24 tahun (Atmaja, 2020). Namun tidak dapat dihindari bahwa masih banyak wanita dewasa yang belum menikah saat ini, bahkan setelah umur mereka sudah melewati usia ideal tersebut. Menurut Hurlock dalam skripsi Rizky, setiap tahap perkembangan memiliki tugas perkembangan. Seorang wanita yang berumur 30 tahun ke atas (melewati usia ideal) yang tidak memenuhi tugas perkembangan akan menjalani kehidupan yang tidak bahagia karena dianggap sebagai orang yang kelewat umur untuk menikah oleh masyarakat (R. Amalia, 2018).

Pertanyaan yang sering dujumpai orang di Indonesia adalah pertanyaan “kapan menikah?”. Pertanyaan sepele yang sudah menjadi hal lumrah di Indonesia ini, kebanyakan membuat wanita merasa malu, terutama bagi wanita yang sudah cukup umur namun belum menikah. Hal lain yang menjadi permasalahan wanita tersebut adalah stigma dari masyarakat berupa sebutan sebagai wanita yang tidak laku, tidak menarik dan tidak mampu memenuhi tugas perkembangan dalam hidupnya. Berdasarkan stigma dari masyarakat tersebut, ada beberapa wanita yang kuat menjalaninya namun ada juga yang menjadikan itu beban pikiran sehingga dapat memicu timbulnya rasa khawatir yang dapat menimbulkan gejala depresi dan yang lainnya (H. D. Amalia, 2017). Hal tersebut dirasakan oleh J (43 tahun), J menyatakan bahwa hal yang dirasakan ketika ada yang bertanya kapan menikah adalah rasa ingin marah (jengkel) karena orang-orang yang menanyakan hal tersebut sudah mengetahui bahwa J belum punya calon, tapi masih menanyakan hal tersebut.

Berdasarkan pengamatan peneliti melalui teknik Anecdotal Records (AR), yang merupakan catatan tingkah laku individu yang luar biasa yang bersifat kumulatif. Observasi AR ini boleh dilakukan kapanpun dan di mana pun saat kemungkinan perilaku yang diamati muncul. Dalam mencatat informasi yang diteliti tidak perlu menggunakan kode atau gambar, hanya perlu mencatat dalam secarik kertas atau catatan lainnya (Nugrahaeni & Widiyasavitri, 2016).

Pada tanggal 13 Januari 2023 peneliti mencuci piring bersama ibu-ibu di acara Rambu Solo'. Pada saat itu, ibu-ibu mengharapka agar anak dara (wanita yang belum menikah) yang mencuci piring dan hal itu didengar oleh J (Inisial Subjek). J adalah seorang wanita 43 tahun yang sampai saat ini belum menikah. Saat J mengetahui bahwa yang diharapkan mencuci piring ialah anak-anak dara, J hendak berdiri, namun ditahan oleh seorang ibu. Ibu itu berkata “ammu la pallai iko J, na anak dara pako iko,

saba tae pa tau lamar ko” (kenapa kamu mau pergi J, kamu itu masih anak dara, karena belum ada yang melamar). Setelah mengatakan hal itu ibu-ibu tersebut tertawa dan meninggalkan peneliti dan orang yang cuci piring saat itu. Dari kondisi tersebut, peneliti mengamati perubahan raut wajah J saat mendengar perkataan tersebut. Saat itu J menjadi diam dan tidak mengatakan sepatah kata pun selama cuci piring. Dari pengamatan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa J merasa tidak nyaman dan tampak kesal jika diingatkan perihal jodoh.

Banyak orang tidak mengetahui bahwa hal yang dirasakan orang ketika dijadikan bahan candaan adalah merasa tidak dihargai, menjadi tidak percaya diri dalam pergaulan, menumbuhkan rasa benci, merasa tertekan dan terasing. Hal itu pun dirasakan oleh saudara J saat berkumpul bersama orang-orang di sekitarnya. Hal itu dinyatakan oleh J melalui wawancara yang dilakukan pada tanggal 05 Maret di rumahnya. Pada saat itu J mengungkapkan bahwa J beberapa kali menjadi bahan candaan saat berkumpul dengan tetangga dalam beberapa kesempatan. J mengatakan bahwa perasaan yang dialami adalah rasa marah saat orang-orang membahas kapan J akan dilamar dan cerita-cerita mengenai orang yang sudah menikah. J juga mengungkapkan bahwa karena hal tersebut, J menjadi malas untuk bersosialisasi dengan para tetangga tersebut, namun keadaan memaksa J untuk terus bersama mereka dalam beberapa waktu. Peneliti mengamati ekspresi dari J ketika melakukan wawancara di mana J banyak menunduk dan terburu-buru dalam menjawab pertanyaan dari peneliti.

Penelitian sebelumnya mengenai stigma wanita yang belum menikah pernah dilakukan oleh Fauziah Cahyani di UIN Sunan Gunung Djati Bandung, dengan judul penelitian “Persepsi Mahasiswi Terhadap Stigma Identitas Lajang di Masyarakat: Studi Kasus Persepsi Mahasiswi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Bandung”. Dalam penelitian tersebut, Fauziah menggunakan teori treatment komunikatif Jurgen Habermas yang merupakan tindakan yang dapat memanusiakan manusia dan membebaskan manusia. Teori lain yang penulis gunakan adalah teori stigma Erving Goffman yang menjelaskan jika seseorang mengalami labeling dan stereotip negatif, maka hal itu akan membuat seseorang dipandang sebelah mata dan tidak dihargai. Hasil dari penelitian tersebut adalah mahasiswi FISIP UIN Bandung menentang stigma terhadap identitas lajang perempuan dalam masyarakat. Para mahasiswi tersebut berpendapat bahwa seseorang memiliki jalan kebahagiaan sendiri mau menikah atau tidak masyarakat tidak punya hak untuk mencampuri privasi seorang wanita (Cahyani, 2021).

Berbeda dari penelitian di atas yang berfokus pada persepsi mahasiswi terhadap stigma masyarakat mengenai masa lajang perempuan, penelitian ini akan berfokus pada perencanaan konseling terhadap stigma masyarakat wanita dewasa yang belum menikah agar wanita yang menjadi subjek penelitian mampu mengelola pikiran dan perasaannya dalam menerima stigma dari masyarakat.

Konseling merupakan hubungan antara seorang konselor yang terlatih dengan seseorang atau kelompok (disebut konseli) yang bertujuan untuk membantu konseli memahami masalah yang dihadapinya, serta mengarahkan konseli menemukan jalan keluar, sehingga konseli mampu membuat keputusan sendiri melalui pilihan-pilihan yang bermakna (Luddin, 2010). Konseling pastoral merupakan proses pertolongan dalam perspektif pastoral (Kristen) melalui percakapan atau hubungan timbal balik antara konseli dan konselor, yang bertujuan tercapainya pemahaman dan pengertian konseli mengenai dirinya, lingkungannya serta hubungan dan tanggung jawabnya kepada Tuhan (Nainupu, 2016). Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis akan melakukan perencanaan konseling pastoral terhadap stigma wanita dewasa yang belum menikah kecamatan Bangkelele’.

Metode

Metode penelitian yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Menurut Lexy J. Moleong, penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena apa yang dialami oleh subjek, misalnya perilaku, tindakan, persepsi, motivasi dan lain sebagainya secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa (Mamik, 2015). Penelitian kualitatif dengan

menggunakan pendekatan fenomenologi ialah studi tentang pengalaman hidup seseorang atau metode untuk melihat bagaimana individu secara subjektif merasakan pengalaman dan memberikan makna dari fenomena tersebut.

Hasil dan Pembahasan

Kata dewasa berasal dari kata Latin yaitu *Adolensence* yang memiliki arti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa dan matang secara mental, emosional, sosial dan fisik. Masa dewasa adalah salah satu tahap perkembangan manusia yang sudah siap menghadapi suatu pernikahan atau perkawinan, namun itu bukanlah sesuatu hal yang mudah, karena banyak konsekuensi yang harus dihadapi sebagai tahapan kehidupan baru seorang manusia. Usia dewasa merupakan masa yang paling lama dilewati oleh setiap manusia karena lebih dari setengah kehidupan manusia akan dijalani pada usia dewasa (Kurniata, 2007).

Istilah dewasa menunjukkan bahwa suatu individu telah matang. Dewasa berarti seseorang bukan lagi anak-anak, melainkan telah menjadi wanita atau pria seutuhnya. Dalam kehidupan, ada orang yang dapat dikatakan dewasa secara biologis dan memiliki karakteristik perilaku dewasa, tetapi tetap saja bisa diperlakukan sebagai anak kecil jika berada di bawah umur dewasa secara hukum. Sebaliknya, ada juga orang yang dianggap dewasa secara legal, tetapi tidak memiliki tanggung jawab dan kematangan yang mencerminkan karakter dewasa (Voliwati, 2020). Dari pengertian di atas, penulis menyimpulkan bahwa masa dewasa adalah salah satu tahap perkembangan manusia yang sudah siap menghadapi suatu pernikahan atau perkawinan karena sudah matang secara mental, fisik, emosional dan sosial serta memenuhi karakter dewasa dalam masyarakat.

Menurut UU Perkawinan Republik Indonesia No.1 tahun 1974, perkawinan (menikah) ialah sebuah ikatan lahir batin antara seorang pria dengan wanita sebagai suami istri yang bertujuan untuk membentuk rumah tangga yang bahagia berdasarkan keTuhanan Yang Maha Esa (Maudina, 2020). Menikah adalah ikatan antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami atau istri berdasarkan adat istiadat, hukum agama dan hukum negara yang berlaku. Tuhan menciptakan pria dan wanita sehingga keduanya tertarik dan kemudian menikah. Proses ini menurut Dadang Hawari mempunyai aspek, yaitu aspek biologis, agar manusia berketurunan dan aspek efeksiologis agar manusia merasa tenang dan tentram berdasarkan kasih sayang (Kristiawan, 2020). Dari pengertian tersebut penulis mengungkapkan bahwa menikah adalah ikatan antara pria dan wanita untuk membentuk rumah tangga yang didasari oleh hukum yang berlaku untuk mencapai sebuah kebahagiaan. Faktor yang Mempengaruhi Wanita Tidak Menikah Neni dalam skripsinya mengungkapkan faktor yang menyebabkan seseorang tidak menikah atau menikah adalah faktor internal dan eksternal sebagai berikut (Voliwati, 2020). yang pertama faktor internal, seperti Penampilan seks yang tidak tepat dan tidak menarik, Kesulitan dalam membagi tugas dalam pernikahan dan merawat orang tua, Tidak memiliki waktu luang untuk menikah karena ingin meniti karir dan bepergian, Tidak meluangkan waktu untuk berkenalan dan mengobrol bersama lawan jenis, Keinginan untuk hidup bebas tanpa memikirkan orang lain dan tidak ingin diganggu, Rasa takut terhadap permasalahan rumah tangga masa kini (perceraian, KDRT dan lain-lain) yang terakhir adalah merasa belum mendapat jodoh akibat trauma dengan masa lalu (pernah dikecewakan).

Faktor yang kedua adalah eksternal yaitu : jumlah wanita dalam lingkungan lebih banyak dari pria, Fokus merawat orang tua karena merasa berhutang budi pada orang tua, Kekecewaan terhadap kehidupan keluarga yang tidak bahagia pada masa lalu atau pengalaman pernikahan yang tidak membahagiakan yang dialami oleh orang-orang di sekitarnya, Perasaan terluka oleh perceraian, Hambatan keluarga, Bully dan Pengaruh lingkungan sosial yang membentuk sistem pergaulan yang besar perannya dalam membentuk kepribadian seseorang.

Stigma adalah peristiwa yang mendiskreditkan seseorang yang menyebabkan seseorang kehilangan kesempatan untuk berkembang (Wandira & Alfianto, 2021). Stigma adalah suatu usaha untuk label tertentu sebagai sekelompok orang yang kurang patut dihormati daripada yang lain, di mana

saat ini stigma lebih mengacu pada proses menargetkan situasi sosial yang merugikan atau kondisi yang membawa pada kecaman (Susmiati, 2021). Dari pengertian tersebut stigma berarti usaha memberi label tertentu pada seseorang yang membuat orang tersebut kehilangan kesempatan untuk berkembang dalam masyarakat.

Ada beberapa dimensi atau karakteristik stigma dalam masyarakat, yaitu: yang pertama Labelling, yaitu pembedaan dan pemberian label yang berdasarkan perbedaan yang dimiliki anggota masyarakat. Yang kedua Stereotype, yaitu perasaan kebencian terhadap suatu kelompok yang dimanifestasikan ke dalam bentuk perilaku diskriminatif. Yang ketiga Separation, yaitu pemisahan antara suatu kelompok dengan kelompok yang lainnya. Yang keempat, Diskriminasi, di mana dalam UU No. 39 Tahun 1999 pasal 1 ayat 3 tentang Hak Asasi Manusia (HAM), diskriminasi ialah setiap pengucilan, pelecehan atau pembatasan yang langsung maupun tak langsung yang didasarkan pada pembedaan manusia atas dasar agama, suku, ras, etnik, kelompok, golongan, status sosial, status ekonomi, jenis kelamin, bahasa, keyakinan politik yang berakibat pengurangan, penyimpangan atau penghapusan pengakuan, pelaksanaan atau menggunakan HAM dan kebebasan dasar dalam kehidupan baik individual maupun kelompok dalam bidang politik, ekonomi, hukum, social, budaya dan aspek kehidupan lainnya (Wandira & Alfianto, 2021).

Menurut masyarakat Indonesia yang berada di desa, wanita yang belum menikah sering kali disebut sebagai seorang perawan tua yang tidak mendapat laki-laki karena tidak menarik, cacat atau tidak kompeten. Sementara itu menurut masyarakat yang ada di kota seorang wanita tidak menikah karena tidak menginginkan seorang pria, karena wanita tersebut berpendidikan tinggi, ambisius, berpikiran dan menetapkan tidak menikah, pribadi aktif dan berkarir. Di negara Malaysia wanita tidak menikah dilabel “andartu” atau perawan tua. Kenyataan bahwa mereka tua tetapi masih seorang perawan seringkali dipanggil dengan ucapan kata-kata sinis, seperti “kasihan/sayang, dia perempuan belum mengalami seks juga, dan dia perempuan tidak laku. Selanjutnya di Amerika stereotype atau stigma sosial pada wanita tidak menikah ialah spinsters (gadis/perawan tua) atau old maids (gadis/perawan tua/orang yang terlalu cermat). Beberapa stigma sosial di atas tersebut tidak dipungkiri bahwa sebagian besar dialami oleh para wanita tidak menikah di berbagai negara, namun dengan perkembangan tidak menikah menjadi suatu pilihan dan gaya hidup telah membawa suatu perubahan terhadap stigma wanita tidak menikah. Di lingkungan komunitas masyarakat yang memiliki pandangan yang moderat terhadap pilihan dan gaya hidup tidak menikah dan mengakui kesetaraan gender, wanita tidak menikah masih mendapatkan pengakuan secara positif sebagai wanita yang mandiri, wanita sukses dengan mengambil jalan lain melalui pengembangan karir dan peningkatan diri, dan tidak berorientasi untuk menikah (Nanik & Hendriati, 2017).

Yakub B. Susabda mendefinisikan konseling pastoral sebagai komunikasi terapeutik antara konselor dengan konseli. Dalam komunikasi tersebut, konselor mencoba membimbing konselinya dalam suatu percakapan konseling yang ideal. Kondisi tersebut memungkinkan konseli mengenal dan mengerti mengenai hal yang terjadi pada dirinya dan persoalan hidup yang ia alami (Susabda, 2014). Sementara itu, Stimson Hutagalung dkk menjelaskan bahwa konseling pastoral adalah bagian dari pengembalaan dengan tujuan mengarahkan secara nyata demi kesejahteraan konseling (anggota jemaatnya) (Hutagalung, 2021).

Berdasarkan pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling pastoral merupakan komunikasi antara konselor dan konseli untuk membimbing dan mengarahkan untuk mengerti persoalan yang konseli hadapi.

Berdasarkan anamnesa dan diagnosa yang telah dipaparkan dalam deskripsi hasil penelitian di atas, peneliti menganalisis faktor yang menyebabkan J (konseli) mengalami rasa khawatir adalah stigma dari masyarakat yang membuat ia kepikiran dan merasa bingung untuk mengungkapkan perasaan tidak suka dan rasa marah terhadap stigma masyarakat tentang dirinya yang belum menikah.

Sesuai dengan tugas perkembangan yang peneliti paparkan pada bab II, bahwa rasa bahagia akan dicapai ketika seseorang memenuhi setiap tugas perkembangannya karena dapat membantu keberhasilan tugas perkembangan yang lain. Sementara itu, J selaku konseli sampai saat ini belum memenuhi salah satu tugas perkembangan yaitu J belum menikah. Berdasarkan hasil anamnesa mengenai faktor yang menyebabkan J tidak menikah adalah faktor internal dimana J merasa belum menemukan laki-laki yang sesuai dengan kriterianya. Akibat dari keadaan konseli yang belum menikah tersebut, konseli mendapat stigma dari masyarakat yang menyebabkan konseli merasa khawatir akan mengalami gangguan psikologis (gila) yang banyak ditemui dalam media sosial.

Berdasarkan teori yang digunakan mengenai stigma, dimensi stigma yang dialami oleh konseli adalah labelling, yaitu konseli mendapat pemberian label dari masyarakat sebagai perawan tua dan pemilih. Hal tersebut bukan hanya terjadi di Indonesia, namun terjadi juga di berbagai negara. Selain stigma dari masyarakat, bagi masyarakat yang berpikir modern hal tersebut bisa menjadi gaya hidup karena banyak wanita yang bahagia tanpa menikah. Pemahaman tersebut akan disampaikan peneliti kepada J sebagai penguatan bahwa tidak semua masyarakat memandang wanita yang belum menikah dengan tidak baik.

Dari hasil anamnesa dan diagnosa tersebut maka disusunlah sebuah perencanaan konseling pastoral dengan teknik visual imagery. Teknik visual imagery akan diupayakan untuk mengelola perasaan khawatir konseli menjadi lebih tenang dan damai. Teknik visual/ imagery tersebut akan dilakukan selama dua kali pertemuan. Dalam dua pertemuan tersebut konselor akan membantu konseli mengelola rasa khawatirnya dengan mengalihkan pikiran khawatir konseli menjadi pikiran yang damai dan nyaman.

Dalam implementasi teknik tersebut, peneliti akan melakukannya dalam dua pertemuan dengan tujuan agar konseli terlatih dan mampu melakukannya sendiri saat perasaan khawatirnya kembali muncul. Maka dari itu, peneliti akan membuat panduan dalam bentuk naskah dan petunjuk-petunjuk kepada konseli untuk melakukannya sendiri. Dengan adanya panduan tersebut, konseli diharapkan mampu mengelola perasaan khawatirnya. Syarat keberhasilan perencanaan konseling pastoral terhadap stigma wanita dewasa yang belum menikah ini adalah kemampuan konseli dalam berkonsentrasi.

Selama proses perencanaan, kesulitan yang peneliti rasakan adalah pada tahap ketiga, yaitu pada saat peneliti memberi diagnosa mengenai permasalahan konseli. Hal yang menyebabkan peneliti merasa kesulitan adalah karena kurangnya pengetahuan peneliti mengenai permasalahan hidup setiap orang. Kelengkapan dari data konseli mampu mengantisipasi hal tersebut. Namun karena kurangnya kemampuan peneliti dalam menggali potensi-potensi pertanyaan yang lebih dalam yang menyebabkan peneliti kesulitan dalam proses diagnosa tersebut. Namun hal yang dapat peneliti lakukan untuk melengkapi data adalah dengan melakukan wawancara ulang.

Mengenai sarana dan prasarana maupun biaya yang dibutuhkan dalam aktivitas konseling pastoral yang akan dilakukan bersama konseli, dapat disesuaikan melalui kesepakatan bersama konseli. Pada perencanaan ini, peneliti mengemukakan bahwa pelaksanaan pendampingan konseling pastoral tersebut kemungkinan akan berlangsung secara efektif apabila konseli benar-benar fokus untuk melaksanakan proses konseling tersebut.

Simpulan

Setelah peneliti melakukan penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang dialami oleh konseli berdasarkan anamnesa dan diagnosa adalah perasaan khawatir karena stigma dari masyarakat. Maka dari itu, dalam perencanaan konseling pastoral tersebut peneliti mengambil rencana tindakan menggunakan pendekatan mindfulness dengan teknik visual/guided imagery. Teknik tersebut dapat membantu konseli mengelola (meminimalisir) rasa khawatirnya menjadi tenang dan damai. Hal yang akan dilakukan adalah meminta konseli berkonsentrasi dan membayangkan tempat yang paling

disukai dan mengarahkan konseli agar merasakan semuanya nyata, sehingga dapat membantu konseli mengelola rasa khawatirnya dan mengatasi masalahnya.

Referensi

- Amalia, H. D. (2017). Gambaran Stres pada Wanita yang Telat Menikah di Usia 30 tahun. *Jurnal Psikologi AN-NAFS*.
- Amalia, R. (2018). *Dampak Psikologis pada Perempuan Lama Menikah di Desa Singkuang Kecamatan Muara Batang Gadis Kabupaten Madailing Natal*. Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan.
- Anggraini, A. (2021). Hubungan Pendidikan dan Pekerjaan dengan Usia Perempuan saat menikah di KUA Depok Yogyakarta. *Jurnal Inovasi Penelitian*.
- Atmaja, R. S. (2020). *"Kebermaknaan Hidup Wanita Awal yang Belum Menikah."* Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Cahyani, F. (2021). *Persepsi Mahasiswa Terhadap Stigma Identitas Lajang Perempuan di Masyarakat: Studi Persepsi Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Bandung*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Hutagalung, S. (2021). *Konseling Pastoral*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Kristiawan, D. (2020). Merengkuh Yang Lain: Dialog Interreligius Dan Transformasi Diri Terhadap Yang Lain. *Mitra Sriwijaya: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 1(1).
<https://doi.org/10.46974/ms.v1i1.4>
- Kristijorini. (2021). *Salah Satu Solusi Memahami Orang Tua dan Murid*. Cirebon: Goresan Pena.
- Kurniata, D. (2007). *Gambaran Kecemasan Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas dalam Memilih Pasangan Hidup*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Luddin, A. B. M. (2010). *Dasar-dasar Konseling : Tinjauan Teori dan Praktik*. Bandung: Citapustaka Media Perintis.
- Mamik. (2015). *Metodologi Kualitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publisher.
- Maudina, L. D. (2020). *Dampak Pernikahan Dini bagi Perempuan*. Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Nainupu, M. (2016). *Peduli Terhadap Sesama Melalui Konseling Pastoral*. Malang: Media Nusa Creative.
- Nanik, & Hendriati, W. (2017). Studi kajian Literatur: Wanita Tidak Menikah di Berbagai Negara. *Seminar ASEAN: Pshcology & Humanity*.
- Nugrahaeni, P., & Widiasavitri. (2016). *Bahan Ajar Mata Kuliah Psikodiagnostika II*. Denpasar: Universitas Udayana.
- Soesilo, V. A. S. (2018). *Bimbingan Pranikah: Buku Kerja Bagi Pasangan Pranikah*. Malang: Literatur Saat.
- Surbakti, E. (2008). *Sudah Siapkah Kita Menikah?* Jakarta: PT Elex Media Kolputindo.
- Susabda, Y. B. (2014). *Konseling Pastoral*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Susmiati. (2021). *Social Capital: Solusi Praktis Menurunkan Stigma dan Stress Psikologis Pengobatan Kusta*. Sidoarjo: Zifatama Jawa.
- Voliwati, N. E. (2020). *Faktor Penyebab Gadis Lambat Menikah dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling Islam Studi di Kota Pagar Alam*. IAIN Bengkulu.
- Wandira, S. A., & Alfianto, A. G. (2021). *Merubah Stigma Sosial pada Seseorang dengan Covid-19: Sebuah Pedoman Psikoterapi*. Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi.