



<a href="https://ejournalgkn.web.id/index.php/atohemajurnal/">https://ejournalgkn.web.id/index.php/atohemajurnal/</a>	Diterima pada tanggal	4 Januari 2024
Vol.1 No 1 Januari 2024, pp 44 - 54	Disetujui pada tanggal	22 Januari 2024

## **PERAN PASTORAL KONSELING BAGI PEMUDA YANG MENGALAMI MASALAH *FRESH GRADUATE SYNDROME* SETELAH LULUS KULIAH**

**Nivtrik Netson Ralendesang**

Intitut Agama Kristen Negeri Manado, Email: [nivtrikr@gmail.com](mailto:nivtrikr@gmail.com)

**Randy A.A. P.Lombogia**

Institut Agama Kristen Negeri Manado, [randyaap@gmail.com](mailto:randyaap@gmail.com)

### **ABSTRAK**

*Fresh Graduate Syndrome* menjadi istilah bagi anak muda yang ketika lulus dari masa perkuliahan atau pendidikan mengalami masalah stres dengan ketidakpastian hidup untuk dijalannya. Kehidupan yang harus memilih apa selanjutnya yang akan dilakukan apakah akan bekerja atau tidak, melaksanakan hal-hal apa itulah menjadi unsur utama dalam masalah *Fresh Graduate Syndrome*. Penelitian ini berfokus pada pemuda yang lulus kuliah dan harus mengalami *Fresh Graduate Syndrome*, penelitian ini bersifat kualitatif dengan metode deskriptif dimana mendeskripsikan permasalahan yang di alami oleh pemuda. Pelayanan pastoral konseling akan menjadi upaya dalam menangani atau mendampingi permasalahan yang dialami oleh pemuda tersebut.

**Kata Kunci:** *Fresh Graduate Syndrome*, Pemuda, Pastoral, Konseling

### **ABSTRACT**

*Fresh Graduate Syndrome* is a term for young people who, when they graduate from college or education, experience stress problems with the uncertainty of the life they have to live. The life of having to choose what to do next, whether to work or not, and carrying out what things are the main elements in the problem of *Fresh Graduate Syndrome*. This research focuses on young people who have graduated from college and have to experience *Fresh Graduate Syndrome*. This research is qualitative with a descriptive method which describes the problems experienced by young people. Pastoral counseling services will be an effort to handle or assist the problems experienced by the youth.

**Keywords:** *Fresh Graduate Syndrome*, Youth, Pastoral, Counseling

## A. PENDAHULUAN

Kehidupan manusia akan melewati beberapa fase perkembangan mulai masa kanak-kanak, masa remaja, masa dewasa, dan masa tua. Salah satu fase yang berperan penting manusia dalam menentukan jalan hidupnya secara matang dimulai dari masa dewasa awal atau masa pemuda, dimana masa tersebut seseorang akan mencari jati diri sebenarnya dimulai dari pendidikan sampai mendapatkan pekerjaan. Masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru, masa dewasa awal dimulai dari umur 18 tahun sampai kira-kira 40 tahun (Hurlock, 1996). Tugas perkembangan dewasa awal yaitu mendapat suatu pekerjaan (Hurlock, 2009). Dewasa awal adalah istilah yang kini digunakan untuk menunjuk masa transisi dari masa remaja menuju dewasa. Rentang usia ini berkisar antara 18 tahun sampai 25 tahun (Santrock, 2011). Santrock mengatakan juga bahwa dewasa awal adalah masa untuk bekerja dan menjalin hubungan dengan lawan jenis, terkadang menyisakan sedikit waktu untuk hal lainnya (Santrock, 2012).

Memilih untuk melanjutkan pendidikan di jenjang yang lebih tinggi yaitu menjadi seorang mahasiswa adalah kesempatan yang sangat baik, sebab dimana tidak semua orang dapat memiliki kesempatan untuk melanjutkan pendidikannya. Masa perkuliahan dimana seorang akan memiliki pengetahuan yang lebih mendalam tentang ilmu dan juga praktek pengalaman yang dilakukan. Akhir masa perkuliahan seseorang mulai ditandai dengan kesibukan yang ada, baik mulai dengan mengurus setiap kesiapan-kesiapan untuk mencapai kelulusan dan kemudian juga bagaimana setiap orang berpikir untuk apa yang akan dilakukan setelah selesai masa perkuliahan. Ketika sudah lulus dari perguruan tinggi seseorang kembali untuk melanjutkan kehidupannya memasuki kehidupan pencarian pekerjaan yang menjadi masalah utama bagi seorang yang baru lulus dalam perkuliahan, mengalami stress dan juga mengalami masalah yang timbul baik dari orang lain yang memiliki cara pandangan yang tidak baik seorang lulusan sarjana.

*Fresh Graduate Syndrome* adalah istilah bagi seorang yang telah menyelesaikan masa perkuliahan sebagai mahasiswa dan sudah memasuki masa dimana seseorang akan mencari pekerjaan atau persiapan memasuki kehidupan yang lebih luas, dimana merasakan atau mengalami stress setelah lulus perkuliahan. Menurut (Agung Setiyo Wibowo, 2017) merupakan kegalauan para sarjana baru dalam memutuskan pilihan-pilihan hidup diawal karier. Suatu sindrom yang penuh turbulensi mental dan ketidakpastiran arus gelombangnya. *Fresh Graduate* akan dihadapkan pada berbagai kesulitan dan situasi ketidakpastian dalam proses mencari pekerjaan yang memicu terjadinya rasa gelisah dan tertekan atau yang biasa disebut dengan *Fresh Graduate Syndrome* (Novitasari & Yuliawati, 2019).

Kemudian istilah *Fresh Graduate Syndrome* sangat berkaitan dengan kehidupan seseorang yang telah menyelesaikan perkuliahan di jenjang sarjana, karenanya sangat mempengaruhi kehidupan seorang pemuda dalam memilih kehidupannya yang seperti apa kedepannya. Tergantung dengan pilihan dari dirinya sendiri tetapi juga apa yang akan terjadi di kemudian harinya itu harus ditanggung dengan resiko-resiko yang ada. Sehingga apapun

yang dilakukan dapat membuatnya stres dan mau tidak mau harus ada dalam fase atau keadaan *Fresh Graduate Syndrome*.

Seorang pemuda yang baru menyelesaikan masa kehidupannya di dunia perkuliahan sebagai mahasiswa akan mengalami stress baik berpikir mengenai pekerjaan, masa depan dan pemenuhan kehidupannya selanjutnya atau apa yang akan dilakukan setelah selesai kuliah. Masalah yang dihadapi dalam penelitian ini yaitu seorang pemuda setelah selesai kuliahnya hanya berdiam diri dirumah tanpa berkeja atau melakukan aktifitas lain, sehingga menimbulkan pandangan yang tidak baik dari orang-orang yang ada disekitarnya. Pikiran yang stress yang selalu dirasakan ketika dalam kehidupannya, harus berpikira bagaimana membantu orang tua atau dalam artian membalas apa yang dilakukan oleh orang tuanya selama melaksanakan pendidikan di perkuliahan sebagai seorang mahasiswa, berpikir bagaimana masa depannya, mengenai kehidupan keluarga sehingga dari semuanya itu membuatnya stress dan mengalami banyak masalah. Masalah yang dihadapi oleh seorang dalam penelitian ini menjadi bagian perhatian dari pastoral konseling, tugas dan tanggung jawab pastoral konseling dalam memberi pendampingan bagi seorang yang mengalami masalah *Fresh Graduate Syndrome* agar dapat menerima kehidupan yang ada sebagai realita kehidupannya. Pastoral konseling sebagai sarana pendampingan dalam membantunya melewati masalah dan menerima masalah itu.

Pastoral konseling adalah hubungan timbal balik antara hamba Tuhan sebagai konselor dengan jemaat sebagai konselinya. Konselor membimbing konseli dalam suatu suasana percakapan konseling yang ideal, yang memungkinkan konseli betul-betul mengerti apa yang terjadi pada dirinya sehingga ia mampu melihat tujuan hidupnya dengan kekuatan dan kemampuan dari Tuhan (Tu'u 2007:24).

Peneliti dalam penelitian ini menggunakan fungsi pastoral yaitu: membimbing, mengutuhkan, memberdayakan, preventif (Pencegahan). Untuk pendekatan yang digunakan adalah pendekatan Client-Centered, pendekatan eksistensial. Pastoral konseling ini menjadi fokus yang dilakukan oleh penelitian dalam penelitian membantu konseli melewati masalah yang dihadapinya.

## **B. METODOLOGI**

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian deskriptif. Dimana peneliti mencari pemcahan masalah untuk seorang yang mengalami masalah. Berikut penjelasan mengenai metode dan juga pendekatan penelitian yang digunakan.

### **1. Metode dan Pendekatan Penelitian**

Dalam melaksanakan penelitian ini, dengan menggunakan metode penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena yang ada, yaitu fenomena alam atau fenomena buatan manusia, atau untuk menganalisis atau mendeskripsikan hasil subjek, tetapi tidak dimaksudkan memberikan implikasi yang lebih luas (Adiputra, 2021). Menurut (Rukajat, 2018) menyatakan penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha menggambarkan fenomena yang terjadi realistic, nyata, dan kekinian, karena penelitian ini terdiri dari membuat uraian, gambar, atau lukisan secara sistematis, factual dan tepat mengenai fakta, ciri dan hubungan antara fenomena yang dipelajari. Kemudian peneliti menggunakan

pendekatan kualitatif dimana metode penelitian kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek alamiah (Sugiyono, 2005). Penelitian kualitatif menurut (Moleong, 2005:6) penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan.

Dalam penelitian ini objek penelitian adalah situasi sosial yang terdiri dari tiga elemen utama, yaitu: tempat, pelaku/orang dan aktivitas/kegiatan (Sugiyono 2011:297) Yang menjadi objek penelitian yang pertama adalah tempat penelitian yaitu Kampung Simueng, Kecamatan Tabukan Selatan, Kabupaten Kepulauan Sangihe, objek kedua adalah pelaku/orang yaitu pemuda yang ada di Kampung, dan objek ketiga yaitu aktivitas pelaku/orang yang diteliti.

### **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **1. Pastoral Konseling**

Istilah pastoral berasal dari bahasa Latin yaitu pastor yang berarti gembala dan dalam bahasa Yunani *poimen* sebagai suatu kata sifat dari kata benda pastor atau disebut gembala sebagai fungsinya adalah suatu tindakan penggembalaan. Kata konseling berasal dari kata kerja bahasa Inggris *counsel* atau *conseil* dalam bahasa Perancis. Kemudian dalam perkembangan selanjutnya suatu kata konseling diartikan sebagai membimbing, mendampingi, menuntun, dan juga bagaimana mengarahkan yang dilakukan oleh konselor kepada konseli. Sehingga pastoral konseling adalah suatu hubungan yang terjadi antara hamba Tuhan sebagai konselor dan juga jemaat sebagai konselinya. Konselor pastoral membimbing konseli dalam suatu suasana percakapan yang sangat baik dan juga nyaman yaitu percakapan yang ideal. Sehingga juga konseli dapat mengerti dengan betul permasalahan yang dialaminya<sup>1</sup>.

Menurut Howard Clinibell konseling pastoral adalah pemanfaatan hubungan antara seorang dan orang lain dalam pelayanan untuk penyembuhan baik orang yang dilayani atau sebaliknya (Howard Clinibel 2002). Konseling pastoral merupakan dimensi pendampingan pastoral dalam melaksanakan fungsi yang bersifat memperbaiki yang dibutuhkan ketika orang mengalami krisis yang merintanginya pertumbuhannya (J. D. Engel 2016:9). Melalui pengertian dari konseling dan pastoral yang telah diuraikan secara terpisah maupun pengertian konseling pastoral yang dikemukakan para ahli peneliti mengambil kesimpulan bahwa konseling pastoral merupakan sebuah kegiatan pelayanan yang dilakukan oleh seorang konselor atau hamba Tuhan melalui sebuah percakapan yang dilakukan untuk membantu klien yang bermasalah menemukan solusi dari permasalahan yang dihadapi. Pelayanan ini bersifat holistik karena dilakukan berdasarkan firman Tuhan.

##### **a. Tujuan Konseling Pastoral**

Tujuan konseling pastoral menurut Totok S. Wiryasaputra ialah sebagai berikut yang di deskripsikan (Totok Wiryasaputra, 2019:150-152): a) Menolong klien agar bisa hidup dengan pengalaman dan menerima semuanya; b) Menolong klien

---

<sup>1</sup>Yohan Brek, *Budaya Masamper Lifestyle Masyarakat Nusa Utara*, (Jawa Tengah: CV. Pena Persada, 2022), hh. 84-86

mengekspresikan diri sepenuhnya; c) Menolong klien berubah, bertumbuh dan berfungsi maksimal; d) Menolong klien menciptakan komunikasi yang sehat; e) Menolong klien berperilaku baru; f) Menolong klien menghilangkan gejala disfungsi.

b. Sikap Konseling Pastoral

Sikap-sikap berikut yang dikemukakan oleh Totok Wiryasaputra yaitu ada 10 sikap pastoral konseling (Totok Wiryasaputra, 2019:110-128):

1. Empati

Empati adalah suasana spiritual dan cara konselor pastoral menanggapi kehadiran klien.

2. Tertarik

Konselor tertarik kepada klien beserta dengan kehidupan dan krisis yang dialaminya. Tertarik merupakan salah satu sikap dari konselor ketika konselor tergerak untuk memberikan bantuan kepada konseli tanpa adanya paksaan.

3. Percaya pada proses

Keyakinan proses umumnya terkait dengan waktu yang digunakan konselor untuk menghadapi krisis yang dialami klien.

4. Terbuka

Sikap terbuka merupakan bentuk penerimaan dari konselor terhadap klien dan permasalahan yang diungkapkannya, sehingga dengan keterbukaan ini konselor dapat memusatkan perhatian kepada permasalahan dari klien dengan penuh penghayatan tanpa praduga.

5. Spontan

Sikap spontan dari konselor merupakan kecepatan dan ketepatan dari seorang konselor untuk mengikuti irama serta dinamika krisis yang dialami oleh klien.

6. Tulus hati

Konselor mampu bersikap jujur dan tidak berpura-pura dalam melakukan konseling. Sikap ini menunjukkan ketulusan hati dari seorang konselor dalam proses konseling yang dilakukan.

7. Kenal diri

Konselor merenungi apakah telah melakukan proses konseling dengan baik, konselor harus berani mengevaluasi dirinya sendiri dan proses konseling yang sedang dijalani.

8. Holistik

Sikap holistik merupakan suatu cara pandang dan pola pikir konselor pastoral sehingga ia mampu melihat klien dalam seluruh segi kehidupannya, secara fisik, mental, sosial dan spiritual.

9. Universalistik

Konselor menyadari bahwa proses konseling dan setiap klien itu tidak sama dan memiliki beragam perbedaan, konselor harus mampu memahami, menerima dan menghargai perbedaan yang ada.

10. Otonom

Ini berkaitan dengan batas-batas hak dan kewajiban dalam menjalankan konseling. Dalam hal ini konselor harus mengetahui batasan-batasan dalam melakukan konseling dimana konselor menyadari bahwa tugasnya dalam konseling hanya

sebagai pendamping yang mengarahkan dan memberikan hak sepenuhnya kepada konseli untuk menentukan pilihannya dalam menghadapi sebuah permasalahan.

c. Keterampilan Konseling Pastoral

Dalam bukunya yang berjudul “Konseling Pastoral di Era Milenial”, Totok S. Wiryasaputra menuliskan ada sepuluh keterampilan dari yang harus dimiliki oleh seorang konselor (Totok Wiryasaputra 2019:134-150) yaitu:

1. Mendengarkan

Mendengarkan merupakan aktivitas yang membutuhkan perhatian khusus dan sungguh-sungguh dan tidak hanya dilakukan dengan telinga, tetapi juga melibatkan pikiran, perasaan, mata batin dan hati.

2. Memperjelas

Keterampilan memperjelas, konselor menolong klien mengerti jenis-jenis perasaan dan pikiran klien. Biasanya dalam sebuah konseling konseli akan mengungkapkan banyak hal, dalam kondisi seperti ini konselor harus dapat membuat sebuah kecocokan antara pemahamannya tentang sesuatu yang diungkapkan konseli dengan keadaan yang sedang terjadi.

3. Memantulkan

Konselor berfungsi seperti cermin yang dapat memantulkan perasaan tentang pengalaman yang diungkapkan oleh klien. Dengan keterampilan memantulkan diharapkan dapat menolong klien belajar untuk menerima segala sesuatu yang dialaminya sebagai adanya.

4. Menafsirkan

Keterampilan menafsir dipakai oleh konselor dalam memahami dan menafsirkan mimpi, fantasi, ilusi, delusi, halusinasi, bayangan atau suara-suara yang dialami oleh orang yang mengalami krisis.

5. Mengarahkan

Mengarahkan merupakan kemampuan konselor untuk memperjelas arah dan sasaran perjumpaan. Seorang konselor dapat mengarahkan konseli dalam melakukan percakapan konseling untuk dapat memusatkan perhatian pada suatu topik tertentu sesuai dengan permasalahan yang sedang dialami oleh konseli.

6. Memusatkan

Biasanya dalam sebuah perjumpaan konselor dan klien mengalami kebingungan atau kekacauan dalam melakukan percakapan, dengan keterampilan memusatkan konselor dapat membantu memusatkan fokus dari percakapan kepada pokok permasalahan dengan pengungkapan yang lebih jelas.

7. Meringkas

Dengan keterampilan ini konselor dapat menolong klien untuk menarik sebuah kesimpulan atas perjumpaan yang dilakukannya.

8. Memberi informasi

Keterampilan ini dapat digunakan ketika klien dalam keadaan bingung. Konselor dapat memberikan beberapa masukan dan pilihan alternatif beserta dengan dampak jika klien mengambil keputusan tersebut.

9. Mengajukan pertanyaan

Dalam konseling pastoral, apapun pertanyaan yang diajukan seharusnya dipakai untuk memfasilitasi klien mengalami pengalamannya secara penuh dan utuh.

#### 10. Menantang

Keterampilan ini dipakai oleh konselor untuk mendorong klien mengemukakan atau mengungkapkan apa saja yang ada dalam perasaan dan penghayatannya.

#### d. Fungsi Pastoral

Ada enam fungsi Konseling Pastoral menurut Totok Wiryasaputra (Totok Wiryasaputra 2019:189-194) yaitu:

##### 1. Membimbing

Fungsi membimbing penting dilakukan dalam kerangka untuk menolong dan mendampingi seseorang. Konselor melakukan pelayanan pendampingan kepada konseli untuk memilih dan mengambil keputusan tentang apa yang akan ditempuh atau apa yang akan menjadi masa depannya.

##### 2. Mendamaikan

Konselor dapat menjadi perantara bagi klien untuk memperbaiki hubungan dengan orang lain yang rusak atau terganggu. Fungsi ini sangat diperlukan karena permasalahan-permasalahan yang dialami oleh konseli biasanya juga dipengaruhi oleh pihak-pihak lain, misalnya keluarga, teman, orang-orang yang dekat dengan konseli atau orang lain yang bermasalah dengan konseli.

##### 3. Menopang

Jika seorang konselor diperhadapkan dengan klien yang menghadapi krisis kehidupan, biasanya konselor tidak dapat berbuat banyak. Namun kehadiran dari konselor ketika klien menghadapi masalah dapat menjadi sokongan dan meneduhkan klien serta mengurangi penderitaan.

##### 4. Menyembuhkan

Pendampingan yang dilakukan oleh konselor dengan penuh perhatian dengan mendengar keluhan batin dengan kepedulian bisa mengurangi rasa sakit, sehingga memberikan damai dan lega menuju ke arah penyembuhan total.

##### 5. Memelihara

Diharapkan bahwa konseli akan berkembang dan terus menerus menjadi lebih dewasa di dalam menghadapi masalah-masalah hidup. Konselor tidak hanya punya tujuan meringankan penderitaan konseli untuk sementara saja dengan risiko besok masalahnya kembali lagi, tetapi konselor perlu memperkuat konseli.

##### 6. Mentranformasi

Ketika konseli secara individual telah sembuh, persoalannya telah selesai, berdaya, berguna secara maksimal bagi sesama dan lingkungannya. Sesungguhnya tidak dapat berhenti disitu, tetapi bagaimana konselor mampu untuk membantu konseli mentransformasikan dirinya sendiri.

#### e. Pendekatan Pastoral Konseling

Pendekatan-pendekatan berikut menurut Totok Wiryasaputra (Totok Wiryasaputra 2019:205-223)

##### 1. Pendekatan Psikoanalisis

Konselor pastoral menolong konseli menyadari konflik yang ada dalam dunia tidak-sadar, perkembangan psikoseksual, dan masa kecil konseli. Pendekatan ini

berusaha merekonstruksi kembali kepribadian seseorang. Konselor pastoral membantu konseli untuk mengeluarkan hal-hal yang dibenamkan pada waktu awal kehidupan.

2. Pendekatan Eksistensial

Konselor membantu konseli untuk melihat bahwa dirinya adalah makhluk bebas. Selanjutnya, konselor membantu konseli untuk menyadari kekuatan, kemampuan dan kemungkinan yang mereka miliki. Konselor menantang konseli untuk mengetahui bahwa mereka bertanggungjawab akan kejadian yang semua mereka pikirkan akan terjadi.

3. Pendekatan Berpusat Pada Person/Client-Centered

Menciptakan iklim sedemikian rupa sehingga konseli dapat melakukan eksplorasi diri dan mengetahui hal-hal yang menghalangi pertumbuhannya dan memahami aspek-aspek kehidupan dirinya yang semula tidak diakui atau rusak. Konselor memampukan konseli untuk bertumbuh ke arah keterbukaan, percaya diri secara penuh, kesediaan untuk masuk dalam suatu proses dan memperkuat perasaan spontan dan semangat untuk hidup.

4. Pendekatan Gestalt

Membantu konseli untuk mencapai kesadaran tentang pengalamannya dari waktu ke waktu. Menantang konseli untuk mencari dukungan internal sebagai pengganti dukungan eksternal.

5. Pendekatan Adlerian

Konselor membantu konseli untuk menciptakan tujuan dan arti hidup yang hakiki. Konselor mendorong konseli agar mengembangkan tujuan-tujuan sosial yang berguna. Mengubah tujuan yang salah atau motivasi yang salah dan membantu konseli untuk merasa sejajar dengan orang lain.

6. Pendekatan Analisis Transaksional

Membantu konseli untuk bebas dari permainan, skrip, dan mempunyai otonomi dan kebebasan sendiri untuk mengevaluasi keputusan-keputusannya pada masa lalu dan membuat keputusan baru berdasarkan kesadaran yang penuh.

7. Pendekatan Behavioral

Membantu konseli menghilangkan perilaku menyimpang dan belajar tingkah laku yang lebih efektif. Membantu konseli untuk melihat faktor-faktor yang memengaruhi tingkah laku pada masa kini dan menemukan apa yang mungkin dapat dilakukan untuk mengubah tingkah laku yang problematik.

8. Pendekatan Emotif-Rasional

Membantu konseli untuk menghilangkan pikiran-pikiran yang cenderung merusak dirinya sendiri dan membantu konseli untuk memecahkan persoalan kehidupan pada masa kini dan mendatang dengan metode ilmiah.

9. Pendekatan Realitas

Konselor membantu konseli agar menjadi kuat dan rasional untuk menerima tanggung jawab atas kehidupannya. Konselor menantang konseli untuk menilai kembali apa yang sedang diperbuat dan memikirkan bagaimana sebaiknya tindakan-tindakan yang sesuai.

## 2. *Fresh Graduate Syndrome*

Menurut buku *Mantra Kehidupan* (Wibowo, 2017), para sarjana baru atau fresh graduate akan mengalami “fresh graduate syndrome”. Sindrom ini mengakibatkan gejala mental dan penuh ketidakpastian. Salah satu gejala mental yang dihadapi oleh fresh graduate adalah kegelisahan mereka dalam menentukan karir yang tepat untuk dirinya dan apa yang akan mereka lakukan setelahnya. Sehingga *Fresh Graduate Syndrome* menjadi suatu hal yang akan terus dialami oleh anak muda baik ia sudah menyelesaikan proses perkuliahan maupun pendidikannya. Berikut di sebutkan ciri-ciri dan juga tidak berbeda jauh mengenai cara mengetahui seseorang mengalami *Fresh Graduate Syndrome*:

- a. Merasa terus-menerus khawatir dan takut tentang masa depan.
- b. Merasa kurang didukung.
- c. Merasa gagal jika tidak segera mendapatkan pekerjaan.
- d. Mengalami sesak napas, detak jantung cepat, atau gemetar saat istirahat.
- e. Merasa tidak berdaya.
- f. Sulit tidur dan mudah marah.

Ketika seseorang mengalami *Fresh Graduate Syndrome* maka berikut juga bagaimana cara mengetahui apakah seseorang mengalami *Fresh Graduate Syndrome* yaitu:

- a. Belum memiliki tujuan hidup yang jelas pasca-sarjana
- b. Fobia dengan perubahan, ketidaknyamanan
- c. Mau menerima pekerjaan apapun tanpa menghiraukan potensi diri yang dimiliki
- d. Tidak atau kurang percaya dengan kemampuan diri sendiri. 4) Bimbang untuk menentukan pilihan hidup
- e. Takut mencoba hal-hal baru
- f. Tertekan secara sosial yang mempertanyakan status diri (Agung Setiyo Wibowo, 2017).

## 3. Upaya Pastoral Konseling Mengatasi Masalah *Fresh Graduate Syndrome*

Pastoral konseling bukan hanya menjadi penolong bagi seseorang yang mengalami masalah tetapi juga bagaimana konselor mampu membangun sebuah relasi yang baik agar harapan dari konseli dan juga konselor tentang masalah yang akan ditangani dapat berjalan dan mendapat hasil yang baik. Sebab dengan adanya kehadiran dari konselor mampu membuat konseli sudah merasa bahwa dirinya masih ada yang peduli dan ada orang yang mau ada bersama-sama dengan dia. Sehingga, upaya yang dapat dilakukan oleh seorang konselor pastoral dalam membantu seseorang melewati masa *Fresh Graduate Syndrome* ini dengan melakukan beberapa cara atau pendekatan untuk bagaimana nantinya individu ini mampu melewati masalah istilah ini dan juga bagaimana dia dapat menerima kenyataan kehidupan bahwa itulah yang akan terjadi setelah seseorang menyelesaikan masa perkuliahan dalam usia muda, dan itu pun akan dialami semua kalangan anak muda. Berikut beberapa upaya yang dapat dilakukan oleh seorang konselor bagi konseli yang mengalami *Fresh Graduate Syndrome* yaitu:

*Membangun Korelasi yang baik antar konselor dengan konseli.* Konseling pastoral dapat berjalan dengan baik ketika ada korelasi atau hubungan yang baik antar kedua belah pihak baik konselor maupun konseli, agar pelaksanaan konseling pastoral dapat berjalan

sesuai harapan keduanya. Membangun korelasi antara konselor dan konseli menjadi hal terpenting karena dengan adanya hubungan atau korelasi ini maka dengan muda konselor dapat mencari informasi atau mendalami masalah konseli begitu juga konseli dengan terciptanya korelasi dengan konselor maka dengan muda juga konseli dapat menceritakan semua pengalaman, dan segala sesuatu yang terjadi dan juga bagaimana sehingga dia dapat mengalami masalah tersebut.

*Mengidentifikasi dan menganalisis permasalahan yang dialami konseli.* Dimana konselor ketika sudah mendapatkan apa yang diharapkan yaitu cerita masalah yang dialami oleh konseli. Maka konselor akan mengidentifikasi masalah yang sedang dialamoi oleh konseli. Kemudian, bagaimana konselor mampu menganalisis kehidupan konseli dalam masalah yang teralami saat ini, sehingga dengan begitu maka konselor juga akan menemukan atau mendapati cara apa yang akan dilakukan pada tahap berikutnya dalam menolong dan membantu konseli.

*Membantu konseli berpikir positif dalam menyikapi masalah yang dialami.* Pikiran yang baik dapat menentukan hal-hal apa yang akan dilakukan selanjutnya. Konselor pastoral ada bersama dengan klien untuk membantu konseli melewati masalah kehidupannya. Dengan kehadiran konselor, maka setidaknya ditinggalkan masalah yang dihadapi oleh konseli itu sendiri.

*Memberi pemahaman mengenai Fresh Graduate Syndrome.* Konselor memberi pemahaman yang mampu dipahami dengan baik oleh konseli agar konseli juga mendapat gambaran atau pemahaman mengenai apa *Fresh Graduate Syndrome*, ciri-cirinya seperti apa, kemudian dampaknya yang akan terjadi dan kemudian menjelaskan cara mengatasi masalah *Fresh Graduate Syndrome* seperti apa.

*Memberikan topangan doa dan pengutan.* Konselor mendoakan konseli dan juga mengajarkan konseli untuk menerima dan dapat melewati masalah itu dengan mendekatkan diri pada Tuhan, dan juga untuk selalu bergaul dengan orang-orang yang ada disekitarnya. Menjaga hubungan baik dengan orang lain sangat diperlukan agar juga menjadi dorongan untuk tidak terlluau berpikiran buruk mengenai maslaah kehidupannya.

#### 4. Rekomendasi Fungsi, Pendekatan, Sikap dan Keterampilan Pastoral Konseling

Pelaksanaan pastoral konseling dilakukan dengan secara profesional oleh seorang konselor yang sudah mengetahui hal-hal apa yang akan dilakukannya. Seperti halnya dengan masalah yang dialami oleh konseli saat ini mengenai *Fresh Graduate Syndrome*, dimana konselor membantu konseli untuk mengatasi masalah itu dengan teknik-teknik konseling pastoral yang telah dipelajarinya agar pelaksanaan konseling dapat berjalan maksimal dan memberi hasil yang baik terhadap konseli maupun juga konselor. Teknik-teknik yang digunakan meliputi apa saja fungsi, pendekatan, sikap dan keterampilan yang dipakai oleh konselor, berikut teknik-teknik konselor pastoral yang digunakan dalam penanganan masalah *Fresh Graduate Syndrome* yaitu:

Fungsi membimbing, dengan fungsi membimbing maka konselor mampu membimbing konseli untuk tetap berada dlaam keadaan baik dan juga mampu membuat konseli berpikir baik dan benar untuk merespon maslaah yang dihadapi. Fungsi menopang, dimana konselor hadir sebagai penopang bagi konseli sehingga konseli merasakan betul kehadiran dari konseli dimana konselor ada dan selalu membantu konseli melewati

permasalahan kehidupannya. Kemudian, menggunakan fungsi preventif/pengutusan yang ditambahkan oleh Yohan Brek (Yohan Brek 2023: ), mengenai fungsi ini dimana konselor ketika sudah melihat bahwa konseli sudah mampu menerima dan melewati masalah itu, maka dengan pelaksanaan terakhir bagaimana konselor mengutus kehidupan konseli untuk dapat menjadi penolong juga bagi orang lain dengan masalah yang mungkin sama dialami sehingga konselwi mampu membantu sesamanya dan juga bagaimana mampu menjadi pribadi yang lebih baik dan juga dalam menyikapi setiap permasalahan kehidupan selanjutnya.

Pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan Client Centere dimana konselor membantu konseli memfokuskan dirinya dalam mengatasi permasalahan itu. Berfokus pada diri sendiri sehingga dengan demikian konseli sendiri mampu memutuskan hal-hal apa yang harus dilakukannya. Kemudian, mnggunakan pendekatan realitas dimana dia sebagai konseli mampu menerima kehidupannya yang seperti sekarang dan juga ada tanggung jawab yang harus dijalankannya. Disini juga kiranya konseli mampu menerima keadaan atau realita kehidupan yang harus dialami, sebab dengan realita itulah yang terjadi dan mau tidak mau harus diterimanya dan dialaminya. Sikap dan keterampilan yang perlu adalah dengan sikap empati keterampilan mendengarkan menjadi dasar bagi konselor untuk melakukan konseling pastoral. Sebab dengan keduanya maka konselor mampu ada bersama dengan konseli dan bagaimana konselor akan mendapat hal-hal baru dari konseli. Kemudian, dengan tidak meninggalkan sikap dan keterampilan lainnya, konselor akan menggunkannya untuk memperlengkapi sikap dan keterampilan yang digunakan.

#### **D. PENUTUP**

Pelaksanaan konseling pastoral sangat diperlukan sehingga mampu mendampingi dan membantu konseli melewati masalah kehidupannya. Kehidupan anak muda yang mengalami masalah *Fresh Graduate Syndrome* menjadi hal yang sering teralami dan tidak dapat jauh dari kehidupan anak muda ataupun seseorang yang baru menyelesaikan proses perkuliahan atau pendidikannya. Pelayanan konseling pastoral dibutuhkan untuk menjawab setiap permasalahan seseorang, dengan menggunakan teknik-teknik pastoral konseling dapat menjadi suatu acuan konselor melakukan hal-hal yang dapat menolong konseli.

Penggunaan pendekatan Client Centered dan ralistas membantu konseli dan juga mnggunakan fungsi membimbing, menopang. Empati dan mendengarkan dan juga diperlengkapi dengan sikap dan keterampilan lainnya membuat konselor dapat melakukan konseling dnegan baik dan efektif.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* Jakarta: Erlangga 1996.
- John W. Santrock *Masa Perkembangan Anak* Jakarta: Salemba Humanika, 2011
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2017.
- Tu'u, Tulus, *Dasar-Dasar Konseling Pastoral*, Yogyakarta: Andi, 2007
- Wibowo Setiyo Agung, *Mantra Kehidupan, Refleksi Melewati Fresh Graduate Syndrome dan Quarter Life Crisis* Elex Media, 2017)

Wiryasaputra, S. Totok, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, Yogyakarta: Seveen Books,  
2019