



## **PENDIDIKAN EMOSIONAL DALAM PASTORAL KONSELING UNTUK REMAJA**

**Richi Salenda<sup>1</sup>**

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

**Monica Erika Gracia Oba<sup>2</sup>**

Institut Agama Kristen Negeri Manado, Email: [Mncerika99@gmail.com](mailto:Mncerika99@gmail.com)

**Shinta Christina<sup>3</sup>**

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

### **ABSTRAK**

Pendidikan emosional memegang peranan penting dalam perkembangan remaja, terutama dalam membantu mereka mengelola emosi dan membangun kecerdasan emosional (EQ) yang optimal. Artikel ini membahas peran pendidikan emosional dalam pastoral konseling untuk remaja, yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam menghadapi tantangan kehidupan, membangun hubungan sosial yang sehat, dan memperkuat karakter mereka. Kecerdasan emosional meliputi pengelolaan diri, manajemen hubungan, kesadaran diri, dan kesadaran sosial, yang dapat dilatih dan dipelajari. Dalam konteks ini, pastoral konseling berfungsi sebagai pendekatan yang efektif, dengan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual seperti kasih, pengampunan, dan kesabaran, serta memberikan dukungan komunitas yang penting untuk perkembangan emosional remaja. Selain itu, melalui teknik-teknik seperti refleksi spiritual, doa, dan meditasi Alkitab, pastoral konseling membantu remaja untuk mengatasi kecemasan, mengendalikan emosi, dan memperbaiki kualitas hubungan interpersonal. Kesimpulannya, pendidikan emosional dalam pastoral konseling adalah sarana yang efektif untuk mendukung pengembangan kecerdasan emosional pada remaja, dengan pendekatan yang holistik dan berbasis nilai-nilai spiritual.

**Kata kunci:** Pendidikan, Pastoral Konseling, Kecerdasan Emosional

### **ABSTRACT**

Emotional education plays a crucial role in adolescent development, especially in helping them manage emotions and build optimal emotional intelligence (EQ). This article discusses the role of emotional education in pastoral counseling for teenagers, designed to enhance their ability to face life's challenges, build healthy social relationships, and strengthen their character. Emotional intelligence includes self-management, relationship management, self-awareness, and social awareness, all of which can be trained and learned. In this context, pastoral counseling serves as an effective approach, integrating spiritual values such as love, forgiveness, and patience, while providing the community support essential for the emotional development of teenagers. Additionally, through techniques such as spiritual reflection, prayer, and Bible meditation, pastoral counseling helps teenagers overcome anxiety, control emotions, and improve the quality of interpersonal relationships. In conclusion, emotional education within pastoral counseling is an effective means of supporting the development of emotional intelligence in adolescents, using a holistic approach grounded in spiritual values.

**Keywords:** Education, Pastoral Counseling, Emotional Intelligence.

## A. Pendahuluan

Kualitas Pendidikan sangat penting untuk membantu pertumbuhan manusia menjadi semakin berkualitas. Hal ini dapat tercapai dengan didikan yang diberikan baik oleh orang tua maupun guru disekolah, agar dapat menghantarkan anak pada sebuah masa depan yang nantinya akan penuh dengan tantangan yang nanti dapat ditanganinya dengan mandiri, dengan begitu dapat membuatnya lebih dewasa, lebih memahami dunia, dan memiliki problem solving yang baik. Namun dunia pendidikan saat ini jauh lebih memfokuskan pada kemampuan intelektual saja, menjadikan kemampuan atau kecerdasan intelektual sebagai tolak ukur kemampuan seorang remaja. Hal ini tidak jarang menyebabkan menurunnya tata krama kehidupan sosial, etika, moral dan spiritual.

Oleh karena itu, pendidikan yang mengajarkan tentang integritas, kejujuran, komitmen, visi, kreativitas, ketahanan mental, keadilan, prinsip, kebijaksanaan dan penguasaan diri perlu untuk diajarkan juga. Hal-hal ini meliputi yang namanya kecerdasan emosional (*Emotional Quotient*). Kecerdasan emosional sendiri merupakan kemampuan untuk dapat memahami, mengenali, dan mengelola emosi diri. Para peneliti sendiri mengungkapkan bahwa EQ memiliki posisi yang sangat penting ketimbang sekedar kecerdasan kognitif saja. EQ menjadi sangat penting karena dapat sangat berdampak di berbagai aspek kehidupan seperti, prestasi akademik, psikologis, hubungan sosial, dan pembentukan karakter remaja. Kecerdasan emosional juga dapat digunakan untuk membantu remaja dalam melatih kemampuannya untuk mengelola perasaannya, dapat memotivasi dirinya sendiri, memiliki tingkat kesabaran dan keteguhan yang tinggi, kemampuan untuk mengendalikan hasrat, bisa mengontrol suasana hati, serta memiliki empati dan simpati yang tinggi terhadap orang lain. Kemampuan-kemampuan tersebut nantinya dapat membantu remaja untuk dapat bertahan di masa dewasa nanti. EQ menjadi salah satu hal yang penting untuk dapat dimiliki para remaja yang sedang dalam masa transisi menuju masa dewasa, dimana ada begitu banyaknya perubahan dalam hidup, ketidakstabilan hormon serta pencarian jati diri mengharuskan para remaja untuk memiliki kecerdasan emosional agar tidak terpengaruh hal-hal negatif nantinya.

Untuk memungkinkan kecerdasan emosional dimiliki oleh para remaja, peran pastoral konseling dapat mendukung hal ini terealisasikan, dimana pastoral konseling dapat datang sebagai pembimbing maupun pendidik para remaja. Melalui pastoral konseling, remaja diajarkan untuk mengenali dan mengelola emosi mereka dengan menanamkan value atau nilai ajaran Alkitab. Misalnya, mereka dapat belajar mengontrol emosi mereka dengan

pengampunan, mengatasi gangguan kecemasan dengan iman, dan menukar rasa takut ataupun dengki dengan cinta kasih. Seorang konselor Kristen biasanya menggunakan teknik-teknik seperti refleksi spiritual, meditasi Alkitab, dan doa untuk dapat membantu kliennya yang memiliki masalah stress serta kecemasan, teknik ini pun dapat digunakan oleh konselor untuk membantu remaja yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang rendah. Selain bantuan dari konselor, seorang remaja juga memerlukan komunitas dan dukungan sosial yang positif. Dalam *healthy social environment* seperti komunitas gereja seorang remaja dapat berbagi pengalamannya tanpa perlu takut dihakimi serta dapat belajar dari sana. Selain itu pastoral konseling juga dapat membantu remaja untuk membangun sebuah hubungan yang sehat dengan teman sebaya maupun keluarganya, hal ini diperuntukan agar remaja mendapatkan dukungan emosional yang kuat dari orang-orang terdekatnya.

Dalam rangka melakukan Pendidikan emosional kepada remaja, seorang konselor dapat membuat sebuah strategi yang praktis. Seperti, konselor dapat turut serta membantu remaja untuk mengenali pemicu masalah emosional dan dari sana seorang konselor dapat mengembangkan rencana atau metode yang dapat dilakukan oleh seorang remaja untuk menghadapi situasi-situasi sulit kedepannya.

## **B. Metode Penelitian**

Metode penelitian studi Pustaka dalam penelitian mengenai "Pendidikan Emosional dalam Pastoral Konseling untuk Remaja" akan melibatkan pengumpulan dan analisis literatur yang relevan dari berbagai sumber akademik dan praktis. Pendekatan ini akan dimulai dengan identifikasi dan seleksi literatur yang berkaitan dengan kecerdasan emosional, fungsi konseling pastoral dan ketrampilan konseling pastoral yang telah ada. Sumber-sumber yang akan digunakan mencakup buku, jurnal ilmiah dan artikel yang membahas topik-topik tersebut.

Peneliti akan menggunakan metode analisis konten untuk menginterpretasikan data kualitatif, yang memungkinkan pemahaman mendalam tentang bagaimana model konseling pastoral dapat diterapkan untuk meningkatkan kecerdasan emosional remaja. Hasil analisis ini akan digunakan untuk mengembangkan model bimbingan konseling yang terintegrasi, mencakup teknik dan strategi yang praktis dan sesuai dengan nilai-nilai Kristen, serta memberikan rekomendasi untuk implementasi dalam konteks Pendidikan pastoral konseling.

## C. Hasil Dan Pembahasan

### 1. Pendidikan Emosional

Pendidikan emosional ditujukan untuk dapat meningkatkan kecerdasan emosional seseorang (*Emotional Quotient*). Kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan khusus untuk memahami perasaan terdalam orang lain dengan tujuan mengelola hubungan secara efektif dan strategis. Kemampuan ini mencakup kemampuan pemimpin pendidikan untuk mengenali perasaan dirinya sendiri, mengelolanya, serta mengenali dan mengelola perasaan orang lain dengan cara yang efektif. Dengan kecerdasan emosional yang mumpuni seseorang dapat menghadapi tekanan kerja/akademik, memiliki hubungan sosial yang lebih baik, serta memiliki kemampuan problem solving yang lebih baik. Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk memahami dirinya sendiri dengan lebih mendalam serta mengenal orang lain, yang memungkinkan terciptanya hubungan yang harmonis. Pengenalan diri sendiri dan orang lain mencakup pemahaman terhadap potensi serta kelemahan dalam diri, yang memungkinkan individu untuk menyesuaikan diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional tinggi akan mampu mengenali dirinya, berpikir secara rasional, berperilaku positif, dan menjalin hubungan sosial yang baik, karena didorong oleh pemahaman terhadap emosi orang lain. Nyatanya dalam kehidupan sehari-hari, refleksi emosi lebih banyak memegang kendali dalam proses pengambilan keputusan daripada perhitungan nalar. Hal ini sering kali terjadi kepada remaja, namun tidak menutup kemungkinan terjadi juga kepada orang dewasa yang memiliki tingkat kecerdasan yang rendah. Untuk itu pendidikan emosional penting untuk dilakukan kepada seorang anak atau remaja agar mereka dibekali kecerdasan emosional yang maksimal sedini mungkin karena kecerdasan emosional dapat dilatih dan dipelajari.

Emosi pada dasarnya adalah sebuah dorongan yang memicu seseorang untuk bertindak. Menurut Goleman (2002:9), emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Menurut Goleman (2002), kecerdasan emosional adalah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang untuk memotivasi dirinya, dapat menunda kepuasan sementara, memiliki ketahanan mental dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi serta mengatur keadaan jiwa. Untuk dapat melakukan pendidikan emosional, perlu diketahui bahwa kecerdasan emosional melibatkan beberapa aspek utama, yaitu:

- a. Pengelolaan Diri (*Self-Management*), merupakan sebuah kemampuan yang dikhususkan untuk mengendalikan emosi dan perilaku impulsif, dapat menyesuaikan diri dengan

<https://ejournalgkn.web.id/index.php/1/index>

Vol 2 No 1 Januari 2025 pp 14-21

perubahan, serta memiliki pengelolaan stress yang efektif. Pengelolaan diri merupakan proses di mana konseli mengendalikan perubahan perilaku mereka melalui suatu strategi atau gabungan strategi. Pendapat lain menyatakan bahwa self-management merujuk pada teknik dalam terapi kognitif-behavioral yang didasarkan pada teori belajar, yang dirancang untuk membantu konseli mengontrol dan mengubah perilaku mereka menuju perilaku yang lebih efektif, sering kali dikombinasikan dengan pemberian penghargaan diri.

- b. Manajemen Hubungan (*Relationship Management*), merupakan kemampuan yang dapat membangun dan memelihara sebuah hubungan yang sehat serta bermanfaat, dapat berkomunikasi dengan jelas, menginspirasi dan dapat memberi pengaruh positif kepada orang lain, mampu bekerja dalam tim, serta mengelola konflik dengan baik.
- c. Kesadaran Diri (*Self-Awareness*), merupakan sebuah kemampuan untuk mengenali serta memahami sebuah emosi yang datang dari diri sendiri, serta bagaimana nantinya emosi itu dapat mempengaruhi perilaku dan pikiran. Hal ini juga mencakup kesadaran akan kekuatan dan kelemahan diri sendiri
- d. Kesadaran Sosial (*Social Awareness*), hal ini merupakan kemampuan seseorang untuk memahami emosinya, kebutuhan, kekhawatiran orang lain, serta dapat ikut merasakan situasi emosional di suatu kelompok. Hal ini merangkul empati dan kesadaran dinamika sosial.

## **2. Implikasi Pendidikan Pastoral Konseling Sebagai Sarana Pendidikan Emosional Remaja**

Konseling pastoral merupakan suatu bentuk pendampingan spiritual yang mengutamakan hubungan antara konselor (biasanya seorang pemimpin agama) dan konseli. Tujuan utamanya adalah untuk memberikan arahan emosional, spiritual, dan moral yang berlandaskan prinsip-prinsip agama.

Konseling pastoral memiliki peran penting dalam mengatasi kenakalan remaja. Salah satu manfaat utamanya adalah pemulihan emosional. Remaja yang merasa terisolasi dari masyarakat sering kali menemukan kenyamanan dalam konseling pastoral, di mana mereka dapat membagikan beban mereka dan menerima dukungan tanpa rasa dihakimi.

Konseling pastoral juga berperan dalam meningkatkan kesadaran moral. Dengan bimbingan dari konselor, remaja diajarkan untuk memahami nilai-nilai moral yang penting dalam kehidupan mereka, seperti tanggung jawab, pengampunan, dan kejujuran. Selain itu, konseling ini juga berkontribusi pada perbaikan hubungan sosial, membantu remaja memperbaiki hubungan mereka dengan keluarga dan lingkungan

sekitar. Melalui pendekatan yang berlandaskan kasih, konseling pastoral memberi kesempatan bagi remaja untuk membangun kembali hubungan yang sehat dan produktif dengan orang-orang di sekitar mereka.

Pendidikan pastoral konseling berperan signifikan dalam meningkatkan kecerdasan emosional (EQ) individu melalui beberapa mekanisme berikut:

- a. Pengembangan Keterampilan Pengelolaan Emosi:** Pengembangan keterampilan pengelolaan emosi dalam konteks pendidikan pastoral konseling memiliki peran penting dalam mendukung pendidikan emosional remaja. Pendekatan ini tidak hanya fokus pada penyelesaian masalah praktis tetapi juga pada pemulihan hubungan individu dengan Tuhan dan sesama. Konseling pastoral membantu individu mengenali dan mengelola emosi mereka sesuai dengan nilai-nilai spiritual. Pendekatan ini mengajarkan cara menghadapi kemarahan dengan pengampunan, mengatasi kecemasan dengan iman, dan menggantikan ketakutan dengan kasih. Teknik seperti refleksi spiritual, doa, dan meditasi Alkitab digunakan untuk mencapai keseimbangan emosional dan mental. Pengembangan keterampilan pengelolaan emosi melalui konseling pastoral tidak hanya membantu remaja dalam mengelola emosi mereka tetapi juga mendukung perkembangan moral dan sosial mereka, yang semuanya berkontribusi pada pembentukan karakter yang kuat dan hubungan interpersonal yang sehat.
- b. Pembinaan Karakter dan Nilai-Nilai Spiritual:** Konseling pastoral menekankan pengembangan karakter melalui integrasi nilai-nilai spiritual, seperti kasih, kesabaran, dan penguasaan diri. Melalui konseling pastoral, remaja diajarkan untuk mengintegrasikan nilai-nilai Alkitabiah dalam kehidupan sehari-hari mereka. Konseling pastoral berfokus pada pemberdayaan remaja melalui pendidikan rohani, yang melibatkan pemahaman mendalam tentang ajaran agama dan penerapannya dalam kehidupan mereka. Hal ini berkontribusi pada pembentukan karakter yang kuat dan pengelolaan emosi yang lebih baik. Pendekatan ini tidak hanya membantu mereka dalam mengatasi tantangan emosional tetapi juga memperkuat fondasi moral dan spiritual mereka. Pendekatan ini membantu individu memahami dan menerapkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari, yang berkontribusi pada peningkatan EQ.
- c. Dukungan Komunitas dan Sosial:** Melalui konseling pastoral, individu didorong untuk membangun hubungan yang sehat dalam komunitas, seperti gereja atau kelompok belajar. Dukungan sosial ini penting untuk perkembangan emosional, membantu individu merasa dihargai dan didengarkan, serta meningkatkan keterampilan empati dan komunikasi.

**d. Pencegahan dan Deteksi Dini Masalah Kesehatan Mental:** Konselor pastoral dapat melakukan pemantauan dan deteksi dini terhadap tanda-tanda masalah kesehatan mental atau spiritual. Dengan demikian, individu dapat menerima intervensi yang tepat waktu untuk mencegah perkembangan masalah yang lebih serius, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan emosional mereka.

Dengan demikian, pendidikan pastoral konseling tidak hanya berfokus pada aspek spiritual, tetapi juga memainkan peran penting dalam pengembangan kecerdasan emosional individu melalui pendekatan holistik yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual, dukungan komunitas, dan keterampilan pengelolaan emosi.

### **D. Kesimpulan**

Pendidikan emosional sangat penting dalam mengembangkan kecerdasan emosional (EQ) seseorang, terutama pada remaja, untuk membantu mereka mengelola emosi, meningkatkan hubungan sosial, dan menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Kecerdasan emosional melibatkan berbagai aspek, seperti pengelolaan diri, manajemen hubungan, kesadaran diri, dan kesadaran sosial, yang dapat dilatih dan dipelajari.

Pendidikan pastoral konseling berperan penting dalam mendukung pengembangan EQ melalui pendekatan yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dan dukungan sosial. Melalui konseling pastoral, individu dapat belajar mengelola emosi mereka, membangun karakter, dan memperkuat hubungan dalam komunitas. Selain itu, konseling pastoral juga membantu deteksi dini masalah kesehatan mental, sehingga mendukung kesejahteraan emosional secara holistik. Dengan demikian, pendidikan pastoral konseling dapat menjadi sarana efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional individu, khususnya pada remaja, dengan pendekatan yang menyeluruh dan berbasis pada nilai-nilai spiritual.

### **REFERENSI**

- Abi, Antonius Remigius. (2019). Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan Pendidikan. *Jurnal Teologia dan Pelayanan Kristiani* Vol. 2, No.1, 60-68.
- Angel, G., Lebang, R. T., dkk. (2024). Pengembangan Model Bimbingan Konseling Kristen Untuk Meningkatkan Ksecerdasan Emosional Siswa. 442-452.
- Deliati, Tetty Muharmi. (2019). Implementasi Assetive Training untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Mahasiswa. *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan* Vol. 2, No. 1, 1-13.

- Manik, R., (2017). Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Dan Forgiveness, 5 (2) 69-77.
- Sumendap, F. R., & Tumuju, T., (2023). Pastoral Konseling Bagi Kesehatan Mental "Studi Kasus Pastoral Konseling Preventif Pada Fenomena Bunuh Diri", 96-112.
- Perbowosari, Heny. (2016). Peran Kecerdasan Emosional dalam Pendidikan Karakter. Seminar Nasional.
- Pranosama, R. R., (2021). Signifikansi Konseling Pastoral Sebagai Upaya Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Generasi Z Kristen: Pembinaan Warga Gereja, 4 (1), 61-69.
- Purba, Hernita, dkk. (2024). Pendampingan Pastoral dan Konseling dalam Pengembangan Karakter serta Peningkatan Kecerdasan Emosional Mahasiswa di Asrama Putra IAKN Tarutung. Jurnal Konseling Pastoral, Vol. 2 No. 2, 38-46.