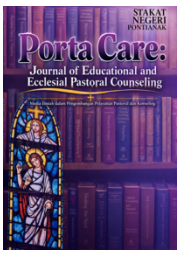
Porta Care
Journal of Education and Ecclesial Pastoral Counseling
Volume 01, Nomor 01, Tahun 2026
e – ISSN xxxxxx
Website : https://ejournal.stakatnpontianak.ac.id/index.php/portacare/



THE PROCESS OF HEALING INNER WOUNDS THROUGH PASTORAL COUNSELING FOR SMASK BHAKTYARSA STUDENTS IN 2026

PROSES PEMULIHAN LUKA BATIN MELALUI KONSELING PASTORAL PADA SISWA SMASK BHAKTYARSA TAHUN 2026

Fransesco Alexandro[1]*, Debi Angelina BR. Barus[2]
[1 2] Universitas Nusa Peninda
*Email korespondensi: *fransescoalexandro00@gmail.com*

Abstrak

Penelitian kualitatif dengan desain fenomenologi ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam esensi proses pemulihan luka batin siswa melalui pendekatan konseling pastoral yang dilakukan oleh konselor sekolah di SMASK Bhaktyarsa. Peneliti bertindak sebagai instrumen independen luar guna menggali dinamika pengalaman hidup dari tiga subjek siswa yang dipilih secara purposive. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik wawancara mendalam secara terstruktur, observasi Non-Partsipan dan tes psikologi proyektif, yang kemudian dianalisis menggunakan tahapan deskripstif fenomenologis. Hasil penelitian menunjukan bahwa proses pemulihan luka batin tidak selalu berjalan linear akibat adanya karakteristik hambatan psikospiritual yang spesifik pada masing-masing individu. Subjek A berhasil melewati seluruh fase pemulihan secara utuh dan progresif dengan regulasi emosi yang stabil. Namun, Subjek S mengalami stagnasi perkembangan pada fase kelima akibat adanya kebingungan eksistensial terkait orientasi masa depan serta hilangnya makna hidup. Sementara itu, Subjek J mengalami hambatan dalam resolusi hubungan interpersonal yang bersumber dari belum adanya pemaafan mendalam terhadap figur ayah. Studi ini membuktikan bahwa variabilitas keberhasilan pemulihan sangat bergantung pada kemampuan menyelesaikan hambatan psikologis spesifik tersebut serta dukungan dari lingkungan sekitar. Temuan ini menegaskan pentingnya program pendampingan psikospiritual berbasis nilai iman yang aman di sekolah demi mengoptimalkan pertumbuhan karakter dan kesejahteraan psikologis siswa yang holistik serta berkelanjutan bagi masa depan mereka.

Kata Kunci: Luka Batin; Konseling Pastoral; Pemulihan; Siswa/Siswi

Abstract

This qualitative study employing a phenomenological design aims to describe in depth the essence of the inner child recovery process among student through a pastoral counseling approach conducted by school counselors at SMASK Bhaktyarsa. The researcher acts as an external independent instrument to explore the lived experience dynamics of three purposively selected student subjects. Data collection was carried out through structured in-depth interviews, non-participant observation, and projective psychological tests, which were then analyzed using descriptive phenomenological stages. The result indicate that the inner child recovery process does not always progress linearly due to specific psychospiritual obstacles characteristik of each individual. Subject A successfully navigated all recovery

phases completely and progressively with stable emotional regulation. Conversely, Subject S experienced developmental stagnation in the fifth phase due to existential vacuum regarding future orientation anda a loss of meaning in life. Meanwhile, subject J faced impediments in interpersonal relationship resolution stemming from a lack of profound forgiveness toward the father figure. This study demonstrates that recovery success variability depends heavily on the capability to resolve these specific psychological obstacles as well as support from the surrounding environment. These findings underscore the importance of faith-based psychospiritual assistance programs that provide a safe school environment to optimize holistic and sustainable growth of students' character and psychological well-being for their future

Keywords: *Inner Wound; Pastoral Counseling; Recovery; Students.*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja saat ini menjadi salah satu isu global yang mendapat perhatian serius dalam berbagai kajian ilmiah. Masa remaja merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap tekanan psikologis karena adanya perubahan biologis, sosial dam emosi yang signifikan. Laporan World Health Organization (WHO, 2022) Menunjukan bahwa sekitar 14% remaja usia 10-19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental dengan depresi dan kecemasan sebagai masalah yang paling dominan. Selain itu, United Nations Chidren's Fund (UNICEF, 2021) melaporkan bahwa satu dari tujuh remaja di dunia mengalami gangguan kesehatan mental yang diperparah oleh situasi pandemi COVID-19.

Di Indonesia, kondisi ini juga menunjukan tren yang mengkhawatirkan. Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) melaporkan bahwa proporsi penduduk usia diatas 15 Tahun mengalami masalah kesehatan mental berkisar antara 2,2 % hingga 4,4%. Sementara itu, Indonesia *National Adolescent Mental Health* Survey (INAMHS) menemukan bahwa 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental, baik dalam bentuk gejala maupun gangguan yang memenuhi kriteria diagnostik. Secara khusus di Nusa Tenggara Timur (NTT), prevalensi gangguan mental emosional pada remaja mencapai 11,5% (Kemenkes, 2020), bahkan data BPS mencatat adanya kasus bunu diri di lebih dari 140 desa pada tahun 2021.

Fenomena tersebut menunjukan bahwa permasalahan kesehatan mental remaja tidak hanya bersifat individual, tetapi juga berkaitan dengan faktor pikososial yang kompleks. Tekanan keluarga sering kali terwujud dalam bentuk ekspetasi orang tua yang tidak realistis atau konflik domestik kronis yang menuntut remaja berperan diluar kapasitas emosionalnya. Kondisi ini diperberat oleh tuntutan akademik di lingkungan sekolah, seperti beban kurikulum yang padat, persaingan nilai, dan kecemasan akan masa depan yang memicu stres berkepanjangan. Ketiga dinamika tersebut semakin destruktif ketika remaja mengalami kurangnya dukungan emosional, dimana mereka tidak memiliki ruang aman (*safe space*) maupun figur lekat (*attachment figure*) untuk memvalidasi kerentanan emosi mereka.

Dalam konteks pendidikan, kondisi ini juga ditemukan di Sekolah Swasta Katolik Bhaktyarsa, dimana terdapat kasus bunuh diri pada siswa berprestasi yag menunjukan bahwa capaian akademik tidak selalu berbanding lurus dengan kesejahteraan psikologis individu. Hal ini mengindikasikan adanya permasalahan mendalam yang tidak tampak secara kasat mata, salah satunya adalah luka batin (*inner wound)* yang dialami remaja. Untuk memulihkan luka batin tersebut, diperlukan proses resiliensi yang sistematis melalui lima tahapan pemulihan model Andresen meliputi fase moratorium, fase kesadaran, fase persiapan, fase membangun kembali dan fase pertumbuhan pribadi. Luka Batin merupakan kondisi emosional yang terbentuk dari pengalaman traumatis atau menyakitkan di masa lalu yang mempengaruhi cara individu berpikir, merasakan, dan berperilaku di masa kini. Lawson (dalam Novitasari & Nugrohadi, 2021) menjelaskan bahwa luka batin merupakan hasil internalisasi pengalaman negatif yang membentuk pola emosi dan respons individu. Sejalan dengan itu,

kartasasmita dkk. (2023) menyatakan bahwa luka batin berkaitan dengan pengalaman masa kanak-kanak (Inner Child) yang berkontribusi terhadap disfungsi perilaku, hubungan interpersonal yang tidak sehat, serta kecenderungan self-sabotage. Individu dengan luka batin cenderung mengalami kesulitan dalam membangun kepercayaan, menjalin keintiman, serta rentan terhadap perilaku adiktif dan kompulsif (Surianti, 2022).

Berbagai penelitian empiris menunjukan bahwa luka batin memiliki dampak jangka panjang terhadap perkembangan psikologis individu. Hasibuan dkk. (2022) menemukan bahwa individu dengan luka batin cenderung menunjukan perilaku agresif, mudah tersinggung dan penarikan diri secara sosial. Selain itu, pengalaman traumatis pada masa kanak-kanak dapat memunculkan kecemasan, rasa tidak aman, dan kesulitan dalam membangun relasi interpersonal yang sehat hingga masa remaja dan dewasa (Kartasasmita dkk., 2023). Oleh karena itu, diperlukan suatu upaya pemulihan yang komprehensif untuk membantu Individu mengatasi luka batin yang dialaminya.

Pemulihan Luka batin merupakan proses yang tidak sederhana dan bersifat bertahap. Andresen (2003) menjelaskan bahwa proses pemulihan melipuiti lima fase yaitu, Moratorium, Awareness, Preparation, Rebuilding dan Growth. Proses ini menekankan pentingnya kesadaran diri, dukungan sosial, serta kemampuan individu dalam membangun kembali makna hidupnya. Namun, pemulihan tidak hanya terbatas pada aspek psikologis, melainkan juga mencakup dimensi spiritual yang berperan penting dalam memberikan makna dan harapan bagi individu.

Salah satu pendekatan yang dinilai efektif dalam pemulihan luka batin adalah konseling pastoral. Konseling pastoral merupakan pendekatan yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual dalam membantu individu mengatasi permasalahan hidupnya. Nurihsan (Pamara, 2024) menyatakan bahwa konseling pastoral bertujuan membantu individu mengubah perilaku dan mencapai kesejateraan melalui relasi konseling yang berlandaskan nilai-nilai spiritual. Dalam konteks pemulihan luka batin remaja, perubahan perilaku yang dimaksud adalah peralihan dari mekanisme pertahanan diri yang destruktif seperti kecenderungan agresif, penarikan diri secara sosial dan *self-sabotage*, menuju pola respon emosional yang lebih sehat dan adaptif. Sementara itu, pencapaian kesejahteraan (well being) merujuk pada kondisi psikospiritual yang stabil, dimana remaja tidak lagi terikat oleh rasa bersalah atau kemarahan masa lalu, melainkan mampu mengintegrasikan penerimaan diri dan kedamaian batin. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada proses penerimaan diri, pengampunan, serta rekonsiliasi dengan pengalaman masa lampau.

Sejumlah Penelitian terdahulu telah menunjukan efektivitas konseling pastoral dalam pemulihan luka batin. Opit (2022) menemukan bahwa konseling pastoral membantu individu mengatasi kepahitan melalui proses pengampunan sehingga mencapai kedamaian batin. Penelitian Hasibuan dkk. (2022) menegaskan bahwa pengampunan merupakan elemen kunci dalam pemulihan luka batin dalam konteks pelyanan pastoral. Selain itu, Sinaga dan Simatupang (2024) menunjukan bahwa konseling berbasis imam efektif dalam membantu

remaja korban vyberbullying memulihkan trauma dan membangun kembali relasi sosial. Halawa (2024) juga menemukan bahwa konseling pastoral berperan penting dalam pemulihan anak korban kekerasan dalam keluarga melalui dukungan komunitas dan spiritual.

Meskipun demikian, sebagaian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada konteks umum, seperti orang dewasa, korban kekerasan, atau kasus spesifik seperti *cyberbullying,* serta menggunakan pendekatan konseptual atau studi literatur. Penelitian yang secara khusus mengkaji proses pemulihan luka batin pada remaja di lingkungan sekolah berbasis keagamaan, khususnya melalui pendekatan kualitatif lapangan, masih terbatas. Selain itu, belum banyak penelitian yang mengintegrasikan pengalaman inner child, remaja dengan pendekatan konseling pastoral dalam konteks pendidikan formal.

Berdasarkan hal tersebut, terdapat research gap yang menunjukan perlunya penelitian yang secara mendalam mengkaji proses pemulihan luka batin pada siswa melalui pendekatan konseling pastoral dalam konteks nyata kehidupan sekolah. Kebaruan *(novelty)* penelitian ini terletak pada: (1) fokus pada siswa/siswi di sekolah katolik di wilayah Nusa Tenggara Timur, (2) penggunaan pendekatan kualitatif deskriptif berbasis pengalaman langsung subjek, (3) integrasi konsep *inner child* dengan konseling pastoral, serta (4) analisis proses pemulihan berdasarkan tahapan pemulihan berdasarkan tahapan pemulihan psikologis secara komprehensif.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam proses pemulihan luka batin melalui konseling pastoral pada siswa/siswi SMASK Bhaktyarsa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dala pengembangan ilmu psikologis dan konseling pastoral, serta kontribusi praktis dalam pengembangan layanan pendampingan psikologis dan spiritual di lingkungan sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi fenomenologi. Desain ini dipilih secara tepat karena penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan secara mendalam esensi dari pengalaman hidup *(lived experience)* yang dialami oleh para remaja terkait proses pemulihan luka batin *(inner child)* mereka melalui intervensi konseling pastoral. Penggunaan pendekatan fenomenologi ini didasarkan pada pandangan Creswell & Creswell (2018) yang menyatakan bahwa studi fenomenologi merupakan pilihan metodologi yang ideal untuk mengeksplorasikan konsep atau fenomena tunggal yang dialami oleh sekelompok individu guna menemukan kesamaan esensi dari pengalaman tersebut. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat menggali makna terdalam dari dinamika emosional, spiritual dan psikologis subjek secara utuh tanpa melakukan manipulasi terhadap situasi lapangan.

Penelitian dilakukan di SMA Swasta Katolik Bhaktyarsa Maumere. Waktu penelitian dilaskanakan dalam rentang waktu tahun akademik berjalan, dimulai dari tahap observasi awal, pengumpulan data, hingga analisis dan pelaporan hasil.

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa yang mengalami luka batin. Yaitu Subjek dengan Inisial J, S dan A. Pemulihan subjek menggunkan teknik purposive sampling, yaitu berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria tersebut meliputi: (1) Siswa yang memiliki pengalaman emosional negatif dimasa lalu, (2) menunjukan indikasi luka batin, dan (3) bersedia mengikuti proses wawancara dan observasi secara mendalam. Guna memperkaya triangulasi perspektif, yang kaya akan esensi pengalaman subjek, peneliti bertindak sebagai intrumen utama diluar sistem intervensi, dengan melibatkan informan pendukung yang meliputi guru bimbingan konseling, serta konselor yang terlibat langsung dalam proses pendampingan sekolah. Sumber data dalam penelitian ini diperoleh terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dari subjek itu sendiri melalui observasi dan wawancara serta tes psikologi, sedangkan data sekunder didapatkan melalui hasil wawancara dengan suster kepala sekolah, guru BK dan konselor.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui beberapa metode yaitu, wawancara, observasi dan tes psikologi, yang terdiri dari tiga tes yaitu, *Draw A Person* (DAP), *Baum Test* dan *House Tree Person* (htp). Teknik analisis data dalam penelitian terdiri atas empat, yaitu pengumpulan data, penyajian data, display data dan keimpulan.

Untuk menjamin keabsahan data (*trustworthiness*), peneliti menggunakan teknik triangulasi, baik triangulasi sumber ataupun triangulasi metode. Sebagaimana ditegaskan oleh Patton (2015), triangulasi dalam penelitian kualitatif bukan bertujuan untuk mencari kebenaran tunggal dari objek, melainkan untuk meningkatkan kedalaman, konsistensi, dan validitas pemahaman peneliti terhadap fenomena yang diteliti. Dengan pendekatan dan prosedur teoritis tersebut, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai proses pemulihan luka batin pada ketiga subjek melalui konseling pastoral, serta menghasilkan temuan yang valid dan bermakna secara ilmiah maupun praktis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMASK Bhaktyarsa Maumere, diperoleh temuan utama mengenai proses pemulihan luka batin (inner child) melalui konseling pastoral pada tiga subjek penelitian yang berinisal J, A dan S. Hasil penelitian diaktegori tematik yang berkaitan langusng dengan fokus penelitian, yaitu: (1) bentuk luka batin, (2) Dinamika psikologis subjek, (3) proses konseling pastoral.

Bentuk Luka Batin

Hasil penelitian menunjukan bahwa ketiga subjek memiliki pengalaman emosional negatif pada masa lalu yang berkontribusi terhadap terbentuknya luka batin (*inner wound*). Pengalaman tersebut meliputi trauma masa kecil, pola asuh yang keras, kurangnya dukungan emosional, serta pengalaman kehilangan figur signifikan dalam kehidupan subjek. Temuan ini diperoleh berdasarkan hasil wawancara mendalam dan observasi selama proses konseling pastoral berlangsung. Pada Subek J, luka batin muncul akibat relasi yang kurang harmonis dengan ayah. Subjek mengungkapkan bahwa dirinya jarang

memperoleh perhatian dan kasih sayang dari ayah sejak kecil. Dalam Wwancara, subjek, subjek J menyatakan:

"Bapa tidak pernah...m...dekat dengan saya. Saya sering merasa sendiri dan marah kalau ingat masa kecil"

Pengalaman tersebut memunculkan kemarahan terpendam dan kecenderungan agresif dalam merespon situasi sosial tertentu. Sementara itu, Subjek A mengalami luka batin yang berkaitan dengan pengalaman kekerasan verbal dan tekanan emosional dalam keluarga. Subjek mengungkapkan:

"Saya sering takut salah karena waktu kecil sering dimarahi. Sampai sekarang saya susah percaya diri."

Kondisi tersebut menyebabkan subjek mengalami rasa tidak aman (insecurity) dan kesulitan membangun kepercayaan terhadap orang lain.

Pada Subjek S, luka batin berkaitan dengan pengalaman penolakan sosial dan label negatif dari ibu dan teman-temannya, sehingga merasa tidak berharga. Subjek menyampaikan bahwa dirinya sering mendapatkan perkataan negatif dari ibu dan teman-temannya, sehingga merasa tidak berharga. Subjek mengatakan:

"Saya merasa tidak cukup baik karena dari kecil selalu dibanding-bandingkan oleh ibu dan teman-teman saya"

Pengalaman tersebut menyebabkan munculnya ketergantungan emosional. Temuan ini sejalan dengan pendapat Hasibuan dkk. (2022) yang menyatakan bahwa individu dengan luka batin cenderung menunjukan perilaku agresif, mudah marah, tersinggung dan menarik diri. Selain itu, Surianti (2022) juga menegaskan bahwa luka inner child ditandai dengan kesulitan membangun kepercayaan dan relasi interpersonal yang sehat.

Dinamika Psikologis Subjek

Hasil wawancara dan observasi menunjukan bahwa Ketiga subjek menunjukan dinamika psikologis yang realtif serupa, meskipun dengan intesnsitas yang berbeda . Dinamika tersebut meliputi emosi yang tidak stabil, kecenderungan defensif, rendahnya kepercayaan diri dan kesulitan dalam menjalin relasi sosial.

a. Emosi yang tidak stabil

   Ketiga subjek menunjukan kesulitan dalam mengelola emosi ketika berhadapan dengan situasi yang mengingatkan mereka pada pengalaman masa lalu. Subjek J mengungkapkan:

   "Saya sering kaya rasa tiba-tiba marah kalau ada orang yang menyinggung soal keluarga saya itu"

   Subjek A menyatakan:

   Kadang saya rasa baik-baik saja, akan tetapi saya tiba-tiba rasa sedih dan menangis kalau ingat itu, masa lalu itu" Sementara itu, Subjek S menyatakan:

   "Saya selalu rasa cemas dan saya ini orangnya kaya cepat tersinggung tu ka kaka"

   Pernyataan tersebut menunjukan bahwa pengalaman masa lalu masih memengaruhi regulasi emosi ketiga subjek sehingga memunculkan respon emosional yang fluktuatif.

b. Kecenderungan Defensif

Kecenderungan defensif tampak ketika subjek berusaha melindungi diri dari pengalaman yang dianggap menyakitkan. Subjek J sering menghindari pembicaraan mengenai hubungan dengan ayahnya dan menunjukkan respons singkat ketika topik tersebut dibahas. Subjek mengatakan:

"Saya tidak suka membicarakan soal itu karena tidak ada gunanya."

Subjek A memilih memendam perasaan dan jarang menceritakan masalahnya kepada orang lain.

“Saya lebih kaya pendam begitu kaka”

Sedangkan Subjek S menunjukkan kecenderungan mencari pembenaran terhadap pengalaman negatif yang dialaminya.

“Saya kaya selalu mencari kebenaran pada pengalaman negatif saya”

Temuan ini menunjukkan adanya mekanisme pertahanan diri yang digunakan subjek untuk mengurangi ketidaknyamanan psikologis akibat pengalaman traumatis.

c. Kesulitan dalam Relasi Sosial.

Ketiga subjek juga menunjukkan hambatan dalam membangun relasi sosial yang sehat. Subjek J cenderung menjaga jarak dengan orang lain karena takut dikecewakan. Subjek A mengaku sulit mempercayai orang baru, sedangkan Subjek S menunjukkan ketergantungan emosional terhadap figur tertentu.

Subjek S menyatakan:

"Saya merasa aman kalau dekat dengan orang yang benar-benar saya percaya, tetapi sulit percaya pada orang lain."

Temuan ini menunjukkan bahwa luka batin yang dialami subjek tidak hanya berdampak pada kondisi emosional, tetapi juga memengaruhi kemampuan mereka dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. Secara keseluruhan, dinamika psikologis yang ditemukan pada ketiga subjek menunjukkan adanya pengaruh signifikan pengalaman traumatis masa lalu terhadap perkembangan emosi, konsep diri, dan relasi sosial. Temuan ini sejalan dengan Kartasasmita dkk. (2023) yang menjelaskan bahwa pengalaman negatif pada masa kanak-kanak dapat membentuk pola emosional dan perilaku yang menetap hingga masa remaja dan dewasa.

Proses Konseling Pastoral

Proses konseling pastoral yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi beberapa tahapan yaitu:

a. Membangun hubungan (rapport) antara konselor dan konseli
b. Eksplorasi masalah dan pengalaman masa lalu
c. Pemahaman dan kesadaran diri (insight)
d. Proses pengampunan dan penerimaan diri
e. Penguatan spiritual dan rekonstruksi makna hidup.

Proses pemulihan luka batin pada ketiga subjek dianalisis menggunakan model pemulihan Andresen (dalam Melilo dkk., 2025), yang terdiri atas lima fase, yaitu fase kebutuhan (moratorium), kesadaran (awareness), persiapan (preparation), membangun kembali (rebuilding), dan pertumbuhan pribadi

(growth). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek mengalami setiap fase secara berbeda sesuai dengan pengalaman hidup dan kesiapan psikologis masing-masing.

Fase Kebutuhan (Moratorium)

Pada fase ini, ketiga subjek menunjukkan kondisi emosional yang ditandai oleh kebingungan, rasa tidak berdaya, serta kesulitan memahami sumber masalah yang dialami. Subjek J mengungkapkan:

"Saya sering marah tanpa tahu kenapa. Saya merasa ada yang salah dengan diri saya, tetapi tidak tahu harus cerita ke siapa."

Subjek A menyatakan:

"Dulu saya pikir semua yang saya rasakan itu normal. Saya hanya sering sedih dan takut, tetapi tidak tahu penyebabnya."

Sementara itu, Subjek S mengungkapkan:

"Saya merasa kosong dan tidak tahu kenapa saya selalu membutuhkan orang lain untuk membuat saya merasa baik."

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pada fase awal pemulihan, ketiga subjek belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai luka batin yang mereka alami. Mereka masih berada pada kondisi ketidakpastian dan membutuhkan bantuan untuk mengenali akar permasalahan yang dialami.

Fase Kesadaran (Awareness)

Setelah melalui proses konseling pastoral, ketiga subjek mulai menyadari sumber luka batin yang memengaruhi kehidupan mereka. Subjek J menyadari bahwa luka batinnya berkaitan dengan relasi yang kurang harmonis dengan ayah. Subjek J menyatakan:

"Saya mulai sadar bahwa kemarahan saya selama ini berasal dari rasa kecewa kepada bapa karena saya merasa tidak pernah diperhatikan."

Subjek A mengungkapkan:

"Saya baru sadar kalau ketakutan dan rasa tidak percaya diri saya berasal dari pengalaman masa kecil ketika sering dimarahi dan mendapat perlakuan keras."

Sementara itu, Subjek S menyatakan:

"Saya sadar bahwa saya selalu mencari pengakuan dari orang lain karena sejak kecil sering diberi label negatif dan dibanding-bandingkan."

Temuan ini menunjukkan bahwa fase kesadaran menjadi titik penting dalam proses pemulihan karena subjek mulai mampu mengidentifikasi hubungan antara pengalaman masa lalu dan kondisi psikologis yang dialami saat ini.

Fase Persiapan (Preparation)

Pada fase persiapan, ketiga subjek mulai menunjukkan kesiapan untuk melakukan perubahan dan mengembangkan strategi yang membantu mereka menghadapi luka batin yang dialami. Salah satu strategi yang muncul secara konsisten pada ketiga subjek adalah pemanfaatan aktivitas spiritual, khususnya doa, sebagai sarana penguatan diri ketika menghadapi situasi yang memicu ingatan terhadap pengalaman masa lalu.

Subjek J mengungkapkan bahwa ketika perasaan marah terhadap ayahnya muncul kembali, ia berusaha menenangkan diri melalui doa.
"Kalau saya mulai marah atau ingat kejadian dulu, saya biasanya berdoa dulu supaya tidak terlalu emosi dan bisa lebih tenang."

Subjek A juga menunjukkan pola yang serupa. Ia menjelaskan bahwa doa membantunya mengurangi rasa takut dan kecemasan yang sering muncul ketika menghadapi masalah.
"Saya biasanya berdoa sebelum tidur. Setelah berdoa saya merasa lebih tenang dan tidak terlalu takut seperti sebelumnya."

Sementara itu, Subjek S mengungkapkan bahwa doa menjadi sarana untuk menguatkan dirinya ketika merasa sedih atau kehilangan arah.
"Kalau saya merasa sedih atau bingung, saya biasanya berdoa dan mencoba menyerahkan semuanya kepada Tuhan supaya lebih kuat."

Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa doa tidak hanya dipahami sebagai praktik keagamaan, tetapi juga berfungsi sebagai bentuk afirmasi positif yang membantu subjek mengelola emosi, memperoleh ketenangan batin, serta memperkuat keyakinan bahwa mereka mampu menghadapi pengalaman yang menyakitkan. Dengan demikian, pada fase persiapan, aktivitas spiritual menjadi sumber daya psikologis dan spiritual yang membantu subjek membangun kesiapan menuju tahap pemulihan berikutnya.

Fase Membangun Kembali *(Rebuilding)*

Pada fase membangun kembali, subjek mulai berupaya membentuk kembali hubungan dengan diri sendiri maupun dengan orang lain. Namun, setiap subjek menunjukkan capaian yang berbeda. Subjek J masih mengalami hambatan dalam proses pemaafan terhadap ayahnya. Meskipun telah menerima kenyataan yang terjadi, subjek mengaku belum mampu memberikan pengampunan sepenuhnya.
"Saya sudah menerima apa yang terjadi, tetapi kalau disuruh memaafkan sepenuhnya saya masih belum bisa."

Berbeda dengan Subjek J, Subjek A menunjukkan perkembangan yang lebih positif. Subjek menyatakan telah mampu menerima pengalaman masa lalunya dan mulai membangun relasi yang lebih baik dengan anggota keluarga.
"Sekarang saya sudah tidak terlalu menyalahkan bapa. Saya mencoba menerima semuanya dan fokus pada hidup saya sekarang."

Subjek S juga menunjukkan perkembangan serupa. Ia mengaku mulai memahami ibunya dan berusaha memperbaiki hubungan yang sebelumnya dipenuhi konflik.
"Saya mulai mengerti kenapa mama bersikap seperti itu. Sekarang hubungan kami lebih baik dibandingkan dulu."

Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan menerima dan memaknai kembali pengalaman masa lalu menjadi faktor penting dalam proses pemulihan luka batin.

Dalam proses konseling ini, konseling pastoral tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai spiritual, seperti pengampunan, penerimaan dan rekonsiliasi. Hal ini sesuai dengan pendapat Nurihsan (dalam Pamara, 2024) bahwa konseling pastoral merupakan

pendekatan yang menggabungkan dimensi psikologis dan spiritual untuk membantu individu mencapai pemulihan yang holistik.

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa pendampingan melalui konseling pastoral, memberikan kontribusi signifikan terhadap proses pemulihan luka batin pada ketiga subjek. Meskipun tingkat keberhasilannya bervariasi pada setiap individu, efektivitas pendekatan ini tidak dinilai dari hasil akhir yang seragam, melainkan muncul dari dari indikator pemulihan pada masing-masing subjek. Pertama, temuan penelitian ini berhasil menjawab tujuan penelitian, yaitu memahami proses pemulihan luka batin melalui konseling pastoral. Proses tersebut terbukti melibatkan integrasi antara aspek psikologis dan aspek spiritual. Kedua, temuan menunjukan bahwa luka batin yang dialami subjek berakar pada pengalaman masa kecil, yang kemudian memengaruhi kondisi psikologis remaja. Hal ini memperkuat teori inner child yang menyatakan bahwa pengalaman masa lalu membentuk pola emosi dan perilaku individu (Kartasasmita dkk., 2023). Ketiga dalam proses pemulihan, aspek pengampunan (membangun kembali) menjadi faktor kunci. Subjek yang mampu memaafkan pengalaman masa lalu menunjukan perubahan yang lebih signifiakan dibandingkan yang masih menyimpan luka. Hal ini sejalan dengan penelitian Opit (2020) yang menegaskan bahwa pengampunan merupakan inti dari pemulihan luka batin dalam proses konseling pastoral.

Ketiga Subjek mengalami proses pemulihan yang terdiri dari lima fase pemulihan menurut Andresen (2003) secara berbeda. Subjek A berhasil melewati setiap fase pemulihan, sedangkan pada subjek J dan S mengalami kendala. Subjek J mengalami kendala pada fase membangu kembali yang berakibat pada fase terakhir di fase pertumbuhan pribadi (growth) dimana belum ada arah hidup yang jelas dan pemaknaan atas hidupnya. Subjek S mengalami kendala pada fase pertumbuhan pribadi, dimana subjek mengalami kebingungan eksistensial.

Proses pemulihan ketiga subjek menunjukan karakteristik yang tidak selalu linear dan bersifat parsial. Hal ini memunculkan sebuah proposisi atau temuan baru dilapangan bahwa keberhasilan melewati lima fase pemulihan menurut model Andresen sangat ditentukan oleh resolusi terhadap hambatan psikospiritual spesifik yang dihadapi individu. Dinamika hambatan tersebut dapat diklasifikasikan kedalam dua tema hambatan utama, yaitu kebingungan eksistensial dan distres relasional interpersonal. Pertama, hambatan yang berakar pada kebingungan eksistensial (*existential vacuum)* ditemukan pada subjek S. Meskipun telah mampu melewati fase membangun kembali (*rebuilding*) dalam relasi dengan ibunya, Subjek S mengalami stagnasi pada fase pertumbuhan pribadi *(personal growth)* karena ketidakjelasan arah masa depan serta hilangnya makna hidup yang bermakna.

Kedua, hambatan yang bersumber dari distres relasional dan belum adanya pemaafan interpersonal *(interpersonal unforgiveness)* secara mendalam seperti yang ditunjukan oleh subjek J. Belum adanya rekonsiliasi batin serta tindakan memaafkan terhadap figur ayah menjadi jangkar psikologis yang mengunci Subjek J, sehingga ia mengalami kesulitan besar untuk mengintegrasikan emosinya secara stabil dan melangkah menuju fase pertumbuhan pribadi yang holistic. Kondisi ini menegaskan bahwa intervensi konseling pastoral kedepan

harus secara spesifik menyasar akar hambatan unik dari tiap-tiap fase pemulihan yang bersifat kasuistik ini.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami proses pemulihan (inner child) pada remaja melalui konseling pastoral. Berdasarkan hasil dan pembahasan, ditemukan bahwa luka batin pada subjek berakar pada pengalaman masa lalu seperti pola asuh yang kurang mendukung, trauma emosional dan kehilangan yang berdampak pada kondisi psikologis seperti emosi tidk stabil, rendanya kepercayaan diri serta kesulitan dalam relasi interpersonal. Proses pemulihan ketiga subjek yang berdasarkan teori pemulihan Andresen, ternyata bersifat parsial, sehingga didapatkan suatu temuan baru, bahwa tidak semua proses pemulihan yang melibatkan lima fase dapat dilalui, ternyata ada hambatan tertentu pada setiap fase yang mengakibatkan proses pemulihan tidak sepenuhnya dapat dilalui oleh setiap subjek. Hambatan ini pada Subjek S berupa stagnasi pada fase pertumbuhan pribadi, sedangkan pada Subjek J yaitu *interpersonal unforgiveness.* Penelitian ini memiliki keterbatasan. Pertama, jumlah subjek penelitian yang relatif terbatas menyebabkan temuan penelitian belum dapat menggambarkan seluruh pengalaman remaja yang mengalami luka batin. Kedua, Penelitian hanya dilakukan pada satu sekolah sehingga konteks sosial, budaya dan religius yang berbeda belum dapat dibandingkan. Ketiga, penelitian berfokus pada pendekatan konseling pastoral sehingga belum mengeksplorasi kemungkinan integrasi dengan pendekatan psikoterapi atau konseling lainnya.

REFERENSI

Andresen, R., Oades, L., & Caputi, P. (2003). The Experience of recovery from schizophrenia: Towards an empirically validated stage model. Australian & New Zealand Journal Of Psychiatric, 37 (5), 586-594.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018) Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (5th ed.) SAGE Publications.

Halawa, O. (2024). Peranan Konseling dan Pelayanan Pastoral Bagi Pemulihan Luka Batin Anak Akibat Kekerasan Dalam Keluarga di Gereja HKBP Jatiwaringin Jakarta Timur. Jurnal Teologi Rahmat, 10 (1), 11-18. STT Rahmat Emmanuel.

Hasibuan, S. Y., Larosa, S., & Walean, R. R. (2022). Konsep Pengampunan dalam Kitab Filemon dan relevansinya bagi pelayanan pemulihan luka batin. Shalom: Jurnal Teologi Kristen, 2 (1), 27-45. STT Mawar Saron Lampung. https://doi.org/10.56191/shalom.v2il.19

Kartasasmita, S., Christopher, V., Chienara, L., Stefanie, A., & Pribadi, M. (2023). Hubungan Antara Peter Pan Syndrom Dan Persepsi Terhadap Inner Child Pada Dewasa Muda. Psikologi Konseling, 14(1), 166-175.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020) Profil Kesehatan Indonesia 2020. Jakarta: Kemenkes RI. Diunduh dari https://kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/Profil-Kesehatan-Indonesia-2020.pdf

Melilo, A., Sansone, N., Allan, J., Gill, N., Herman, H., Cano, G. M.,… & Galderisi, S. (2025). Recovery-oriented and trauma-informed care for people with

mental disorders to promote human rights and quality of mental health care: a scoping review. BMC psychiatriy, 25 (1), 125.
Novitasari, K. A. D., Nugrohadi, G. E. (2021). Dinamika Psikospiritual penyembuhan Luka Batin. EXPERIENTIA:Jurnal Psikologi Indonesia. 9(1), 10-23.
Oppit, H. C. (2020). Hati yang terluka: Pastoral konseling bagi orang yang mengalami kepahitan atau luka batin. POIMEN Jurnal Pastoral Konseling, 1(2), 52-73.
Pamara, F. (2024). Perencanaan Konseling Pastoral bagi Mahasiswa Salah Jurusan Program Studi Pastoral Konseling di IAKN Toraja (Doctoral dissertation, Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja).
Patton, M.Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods:Integrating theory and practice* (4th ed.). SAGE Publications.
Sinaga, R. Y., & Simatupang, J. K. N. (2024). Menyembuhkan Luka Batin Remaja:Pendekatan Konseling Kristen Terhadap Korban Cyberbullying. ABARA: Jurnal Konseling Pastoral, 2 (1), 1-10. Institut Agama Kristen Negeri Tarutung. https://abara.iakntarutung.ac.id/index.php/abara.
Surianti, S. (2022). Inner Child: Memahami dan Mengatasi Luka Masa Kecil. Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani, 8 (2), 10-18.
UNICEF. (2021). The state of the world's children 2021: On my mind-promoting protecting and caring for children's mental health. UNICEF. https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021
World Helath Organization. (2022) Adolescenth mental health. WHO. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health