



MENKAKAJI ULANG KONSEP *SELF-ACCEPTANCE* MENURUT ALBERT ELLIS DALAM PENDEKATAN PASTORAL KONSELING BAGI LANSIA

Randy Ezra Beriajaya
Pascasarjana STT Intheos
rendyezra84@gmail.com

Article History

Submitted
28th December, 2022

Revised
09th June, 2023

Accepted
26th June, 2023

Keyword

Albert Ellis; Elderly;
Pastoral counseling;
Self-acceptance

Albert Ellis; Lansia;
Pastoral konseling;
Penerimaan diri

Abstract:

The vulnerability phase experienced by the elderly group needs to receive special attention to make it better, more comfortable, and prosperous by assisting in the form of counseling services by presenting self-acceptance. The type of ability that must be possessed by a pastoral counselor is to provide counseling service assistance by presenting nuances of self-acceptance in every counseling conversation for elderly groups. This assistance is carried out by pastoral counselors who are part of the ecclesiastical pastoral duties. The purpose of this research study is to offer the concept of self-acceptance that has been initiated by Albert Ellis as a thinking construct that can be penetrated counseling conversations with elderly groups. This research uses a qualitative method with a descriptive approach supported by literacy studies, with a counseling approach from Albert Ellis and the concept of self-acceptance he initiated to be able to be discussed in the lives of the elderly with their problems and can be applied by pastoral counselors. In this case, the REBT counseling theory is synthesized to take its core values. The conclusion of the concept of self-acceptance that is built simply in counseling talks with the elderly is expected to be an alternative that will help the lives of the elderly in the vulnerability phase.

Abstrak:

Fase kerentanan yang dialami oleh kelompok lansia perlu untuk mendapat perhatian khusus agar lebih baik, nyaman dan sejahtera dengan cara diberikan bantuan berupa layanan konseling dengan menghadirkan penerimaan diri. Jenis kemampuan yang harus dimiliki oleh seorang konselor pastoral adalah memberikan bantuan layanan konseling dengan menghadirkan nuansa penerimaan diri *self-acceptance* dalam setiap percakapan konseling untuk kelompok lansia. Bantuan ini dilakukan oleh konselor pastoral yang menjadi bagian dari tugas pengembalaan gerejawi. Tujuan yang hendak dicapai dari kajian penelitian ini adalah menawarkan konsep *self-acceptance* yang telah digagas oleh Albert Ellis sebagai konstruk berpikir yang dapat dipenetrasi ke dalam percakapan konseling dengan kelompok lansia. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif yang didukung kajian literatur, dengan pendekatan konseling dari Albert Ellis dan konsep *self acceptance* yang digagasnya, untuk dapat dibidilk dalam kehidupan lansia dengan problematikanya, dan dapat diaplikasikan oleh konselor pastoral. Dalam hal ini teori konseling REBT disaripatkan untuk diambil nilai intinya. Kesimpulan dari konsep *self acceptance* yang dibangun secara sederhana dalam pembicaraan konseling dengan lansia diharapkan akan menjadi alternatif yang akan membantu kehidupan lansia dalam fase kerentananan.

PENDAHULUAN

Rentang waktu perkembangan hidup manusia terdiri dari beberapa fase, dimulai dari fase bayi dan diakhiri pada fase lansia. Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004 yang dinyatakan dalam oleh Kemenkes RI pada tahun 2017 menyatakan bahwa lansia adalah golongan atau kelompok orang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas.¹ Pada era pandemik KEPMENKES RI Covid-19 menyatakan beberapa penyakit komorbid, komorbid adalah istilah penyakit penyerta yang sering diderita oleh kelompok umur lansia, diantaranya adalah penyakit diabetes mellitus, penyakit geriatri, penyakit ginjal, penyakit autoimun, STEMI, NSTEMI, hipertensi, PPOK, dan tuberkulosis.² Kelompok lansia menjadi golongan yang bukan saja paling rentan terhadap gangguan-gangguan kesehatan dikarenakan penyakit-penyakit bawaan yang ada dalam dirinya tetapi juga terdapat penyakit degeneratif yang diakibatkan berkurangnya fungsi-fungsi organ karena usia dan penyakit metabolik.³ Begitu kompleks kerentanan dalam diri lansia yang tidak hanya terkait masalah kesehatan tubuh secara fisik tetapi juga terdapat masalah lain seperti kesehatan mental yang sering dikenal juga dengan kesehatan jiwa hal ini tentu harus mendapat perhatian khusus demi kesejahteraan diri lansia.

Ada banyak masalah atau gangguan dalam kesehatan jiwa lansia salah satu yang cukup memprihatinkan adalah tingginya angka depresi yang diidap oleh lansia. Mengacu pada statistik secara global di dunia yang disampaikan oleh Hawari dalam bukunya tahun 2008, prevalensinya sebesar 8-15% dengan hasil survei dari berbagai negara dengan rata-rata prevalensi depresinya sebesar 13,5%.⁴ Hal ini menunjukkan bahwa kelompok lansia juga rentan terhadap gangguan depresi. Depresi yang terjadi pada lansia tidak disebabkan oleh faktor tunggal. Aspek yang menjadi pemicu tekanan bagi jiwa kelompok lansia antara lain ditinggal oleh seluruh anak, tidak lagi bekerja, tidak memiliki aktivitas, dan kematian

¹ Tabita Ma Windri et al., "Angkit Kinasih 2), Thresia Pratiwi Elingsetyo Sanubari 3) 1444 JMP Online," *Tabita Ma Windri* 3, no. 11 (2019): 1444–1451.

² Dengan Covid- Elia Reski Naya, Didi Kurniawan dan Musfadi RustamDi, "Gambaran Penyakit Komorbid Pada Lansia Rs Bhayangkara Pekanbaru," no. April 2022 (n.d.): 148–155.

³ Budi Rianto, "Kualitas Tidur Dan Tekanan Darah Lansia Di Padakasih Cibeer, Cimahi Dalam Rangka Menjaga Imunitas Pasca Pandemi Covid-19," *2-TRIK: Tunas-Tunas Riset Kesehatan* 12, no. 3 (2022): 233–238; Andreany Kusumowardani, "Hubungan Antara Tingkat Depresi Lansia Dengan Interaksi Sosial Lansia Di Desa Sobokerto Kecamatan Ngemplak Boyolali," *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*. 3, no. 2 (2014): 106–214.

⁴ Sri Hartutik and Anjar Nurrohmah, "GAMBARAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI MASA PANDEMIC COVID-19," *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas* 4, no. 1 (May 31, 2021): 6–18, accessed October 14, 2022, <https://journal.ppniateng.org/index.php/jikk/article/view/911>.

orang yang dicintai.⁵ Kondisi-kondisi tersebut adalah gambaran konteks real kehidupan lansia. Ketidakmampuan untuk menerima keadaan dalam fase kerentanan ini ditambah dengan situasi-situasi diluar dirinya yang tidak dapat ia kontrol membuat kesehatan fisik dan jiwa lansia semakin menurun.

Pada fase kerentanan seorang lansia membutuhkan bantuan pihak lain untuk menjalani fase ini karena ada banyak aspek yang perlu mendapat perhatian secara khusus. Keluarga inti diharapkan dapat berpartisipasi secara utuh, walaupun pada faktanya selalu ada keterbatasan untuk bisa memenuhi semua kebutuhan seorang lansia. Gereja sebagai institusi rohani harus bisa melihat kesulitan-kesulitan yang dialami oleh kelompok lansia sebagai kesempatan terbuka yang baik untuk dapat dilayani. Oleh sebab itu, gereja perlu memikirkan dan memberikan pelayanan pastoral yang tepat bagi kelompok lansia.

Pelayanan pastoral konseling tidak hanya membahas masalah hubungan manusia dengan sesamanya tetapi juga hubungan manusia dengan Tuhan. Maka dari itu pelayanan pastoral konseling menjadi instrumen untuk turut hadir dalam berbagai kesulitan rohani yang dialami oleh seluruh jemaat Tuhan termasuk kelompok lansia.⁶ Dalam konteks pelayanan gerejawi kelompok lansia jarang mendapat perhatian utama dalam pelayanan pastoral. Hal ini disebabkan oleh adanya beberapa anggapan umum bahwa kelompok lansia adalah orang yang sudah tidak produktif lagi, kondisi tubuhnya lemah sehingga bukan target utama pelayanan gerejawi, hanya menunggu waktu meninggal sehingga dianggap sudah cukup ketika mereka sudah menerima Yesus sebagai Tuhan dan Juruselamat. Anggapan-anggapan ini jelas salah jika dijadikan dasar untuk tidak memprioritaskan perhatian atau pelayanan kepada kelompok lansia.

Diperlukan suatu kerangka pengetahuan khusus untuk membantu kelompok lansia menjalani hidup. Pendekatan yang benar dalam menangani lansia yang gagal dalam menerima keadaan dirinya secara utuh akan menambah angka kesejahteraan hidup kelompok lansia. Tujuan pembahasan ini ingin mengkaji konsep penerimaan diri (*self-acceptance*) menurut Albert Ellis dalam pendekatan konseling untuk kelompok lansia yang akan dilakukan oleh pendeta, konselor pastoral, para pemerhati (*care giver*). Albert Ellis sebagai seorang psikolog memiliki pendekatan yang cukup unik untuk diterapkan dalam konseling, karena penekanannya kepada caranya untuk melihat bahwa pengalaman-pengalaman

⁵ Novi Herawati et al., "Hubungan Karakteristik Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia," *Jurnal Keperawatan Jima* 7, no. 2 (August 22, 2019): 183–190, accessed October 14, 2022, <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4917>.

⁶ Steven Tubagus, "Kajian Teologis Tentang Pastoral Konseling Dalam Alkitab," *Ra'ab* 1, no. 1 (2021): 1–13.

setiap individu adalah otentik dan dalam setiap keotentikannya terdapat keyakinan irasional (*irrational beliefs*) atau secara sederhana dapat diartikan sebagai keyakinan diri yang tidak rasional.⁷ Sistem “keyakinan” dalam diri disoroti oleh Albert Ellis begitu proporsional sebagai faktor yang dapat menyebabkan penderitaan bagi manusia dalam jangka panjang, maka pada gagasan pemikiran inilah penelitian ini bertumpu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan menggunakan metode kualitatif yang dilakukan secara deskriptif dengan bersumber dari beberapa literatur terkait. Deskriptif dapat dipakai dalam penelitian dengan tujuan ingin menggambarkan adanya keterhubungan antara ilmu pengetahuan dengan tata cara penelitian, makna dari tata cara penelitian, tata cara penelitian kualitatif serta bagaimana tata cara penelitian ini dalam lingkungan sekolah tinggi teologi.⁸ Bagian dari penelitian ini yang menggunakan format deskripsi terdapat pada keterangan mengenai Albert Ellis, konsep *self-acceptance* yang digagasnya, kehidupan lansia dengan berbagai persoalannya, juga untuk menggambarkan aplikasi konsep *self-acceptance* dalam pendekatan konseling pastoral bagi lansia. Dalam kajian literatur bahan dasar untuk membangun suatu konstruk ilmu adalah penelitian sebelumnya dengan tema-tema terkait berdasarkan dari jurnal-jurnal penelitian dan buku-buku kajian teori utama. Dalam pernyataannya Creswell dan John. W. mengatakan bahwa kajian literatur adalah suatu hasil gabungan kesimpulan secara tertulis mengenai artikel yang terdapat dalam buku, jurnal, dan dokumen yang menggambarkan suatu kajian teori serta informasi baik dari waktu yang lalu dan waktu ketika mengorganisasikan pustaka ke dalam topik dan catatan yang diperlukan.⁹ Penelitian secara deskriptif berdasarkan kajian literatur sangat mengedepankan suatu konstruk yang dibangun berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sekilas Mengenai Albert Ellis dan Konsep Self-Acceptance

Albert Ellis adalah seorang psikolog, terapis, konselor, dosen, peneliti bidang psikologi terkenal kelahiran Pittsburgh, Pennsylvania Amerika Serikat tahun 1913, selama hidup Al-

⁷ C George Boeree, Erik Erikson, and Karen Horney, “George-Boeree-Personality-Theories,” *Personality Theories* (1997): 157–174, <http://webpace.ship.edu/cgboer/perscontents.html>.

⁸ Kosma Manurung, “MNCERMATI PENGGUNAAN METODE KUALITATIF DI LINGKUNGAN SEKOLAH TINGGI TEOLOGI,” *FILADELFLA* 3, no. 1 (2022): 285–300.

⁹ Bakhrudin All Habsy, “Seni Memahami Penelitian Kualitatif Dalam Bimbingan Dan Konseling : Studi Literatur,” *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (September 16, 2017): 90–100, accessed October 30, 2022, <https://journal.stkip-andi-matappa.ac.id/index.php/jurkam/article/view/56>.

bert Ellis banyak mengeluarkan karya tulis berupa novel otobiografi dan juga menghasilkan suatu teori psikoterapi REBT (*Rational Emotive Behavioral Therapy*) Terapi perilaku emosi rasional. Teori ini dipakai untuk mengatasi segala tantangan dan hambatan emosional.¹⁰ Teori ini adalah induk dari konseling aliran *behavioral* atau aliran perilaku, yang menjadi pembeda adalah dalam kajian ini bentuk pendekatan lebih menyoroti kepada nilai-nilai yang dihadirkan dalam setiap pembicaraan konseling dan bukan target teknis tahapan secara baku dalam teori konseling REBT. Kajian ini menawarkan pendekatan yang lebih sederhana mengenai konsep *self-acceptance*. Yang diambil dari teori REBT adalah pandangan nilainya, tetapi tidak menekankan pada titik tertentu dari tahapan konseling atau teknis tertentu. Mengingat banyak sekali kekurangan yang akan dihasilkan bila aplikasi dari *self-acceptance* ini harus mutlak diterapkan kepada kelompok lansia karena ada keterbatasan secara kognitif, ingatan, penurunan kemampuan untuk berefleksi secara mendalam, perubahan suasana hati secara tiba-tiba, adanya penurunan kesehatan fisik, terdapat penyakit bawaan tertentu yang dirasakan pada saat terjadinya sesi layanan konseling pastoral, dll.

Yang ditawarkan pada bagian ini adalah alternatif sederhana dalam menangani kelompok lansia yang terbatas dan rentan, yaitu dengan pendekatan yang lebih aplikatif dalam memberikan nuansa penerimaan secara nyata dalam setiap pembicaraan konseling dengan mereka. Ringkasnya, layanan yang diberikan didasarkan pada perspektif konseling pastoral bagi lansia harus bermakna penerimaan diri tanpa adanya fase tertentu yang harus dicapai, target teknis khusus yang harus dilakukan, tuntutan khusus capaian tingkat kognitif tertentu secara signifikan, dan tugas/PR/*homework* khusus yang harus dilaksanakan.

Pada waktu melayani lansia, konselor pastoral mendengarkan secara saksama dan penuh empati semua yang diungkapkan lansia yang dilayani dalam konseling. Dengan demikian lansia bisa benar-benar menyadari dan menerima semua hal yang sudah dan sedang terjadi dalam hidupnya. Setiap proses pelayanan konseling pada lansia yang didasari oleh nilai penerimaan diri yang utuh dapat memberikan "perasaan yang berbeda" dalam diri lansia.

Tantangan dan hambatan emosional dapat diringkas sebagai aspek suasana hati yang mempengaruhi pola pikir dan tindakan hidup manusia. Albert Ellis menjelaskan bahwa terdapat kaitan antara konsep diri seseorang dengan persepsi individu tersebut terhadap dirinya sendiri. Hal ini berkaitan dengan bagaimana cara dia berpikir yang didasari pada

¹⁰ Albert. Ellis and Debbie Joffe. Ellis, *All Out!: An Autobiography*, ed. Debbie Joffe Ellis (Pennsylvania: Prometheus Books, 2010).

keyakinan yang rasional maupun keyakinan yang irasional. Keyakinan yang rasional adalah keyakinan yang dibangun berdasarkan kebenaran yang masuk akal. Sedangkan keyakinan yang bersifat irasional adalah keyakinan yang tidak masuk akal, hal ini menjadi sumber perilaku negatif seseorang. Keyakinan irasional juga bukan sebuah kebenaran.¹¹ Dalam konsep mengenai pemikiran manusia *irrational belief* atau kepercayaan yang irasional yang tidak masuk akal, kaku serta tidak konsisten dengan kenyataan yang ada. Sebaliknya, kepercayaan rasional adalah kepercayaan yang logis, bersikap terbuka, masuk akal, lentur, serta tidak berubah-ubah atau sesuai dengan kenyataan. Dominasi kepercayaan irasional menyebabkan, orang mendapatkan emosi yang tidak sehat, tidak stabil, adanya perilaku-perilaku yang menyimpang serta kendala psikologis lainnya.¹²

Orang yang berada dalam kondisi *irrational belief* akan merasa sangat sulit atau berat ketika menghadapi situasi tertentu. Ia akan merasa tertekan karena besarnya kemungkinan ketidaksesuaian antara yang diyakini dengan fakta-fakta yang ada. Hal ini akan membuat interaksi dengan orang-orang di sekitar menjadi terganggu ataupun menjadi sangat sulit. Gangguan tersebut meliputi aspek-aspek komunikasi, seperti penyampaian pikiran, pengungkapan perasaan, dan pengutaraan keinginan kepada orang lain.

Irrational belief timbul karena faktor asumsi-asumsi yang diyakini sebagai kebenaran. Alasan lain terjadinya *irrational belief* adalah karena kelompok lansia merasa sudah mengalami banyak pengalaman dalam hidup sehingga perasaan sering dijadikan landasan serta perangkat untuk merasakan dan menyimpulkan suatu realitas keadaan. Orang yang pikirannya sudah lama atau terus-menerus terkungkung *irrational belief* sulit diubah atau dipengaruhi. Seorang konselor ataupun seorang pemerhati lansia harus penuh kesabaran menunjukkan fakta-fakta kekeliruan yang dipikirkan oleh lansia yang mengalami *irrational belief* ini. Karya Albert Ellis banyak dipengaruhi oleh tulisan filsuf Epictetus dengan landasan pemikiran bahwa emosi tidak diciptakan oleh suatu peristiwa yang kurang baik tetapi dengan anggapan orang tentang suatu peristiwa tersebut.¹³ Secara garis besar pandangan dari Albert Ellis ini membentuk konsepsi bahwa diri manusia (*self*) adalah subjek yang melihat kedalam dirinya sendiri dan akan menghasilkan suatu tanggapan atas apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh pribadi tersebut. Inilah kerangka dasar dari konsep *self-*

¹¹ Ahmad Putra and Fitria Yulia, "RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) DALAM MENANGANI KECEMASAN PASIEN PRA OPERASI GETAH BENING DI RSUP Dr. M. DJAMIL PADANG," *JURNAL AT-TAUJIH BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM* 3, no. 2 (2020): 1–18.

¹² Aldila Putri Karindra, "Peningkatan Penerimaan Diri Pasien Skizofrenia Melalui Rational Emotif Behavior Therapy," *PROCEDIA: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* 9, no. 2 (2021): 76–82.

¹³ Debbie Joffe Ellis, "Ellis, Albert," *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (eds) (2018): 1–4, https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1686-1.

acceptance.

Penerimaan diri atau *self-acceptance* sebenarnya telah lama menjadi tema pembahasan dalam dunia filsafat humaniora, psikologi, dan teologi. Tetapi sayangnya irisan-irisan topik tersebut jarang mendapat atensi khusus dalam kajian akademik. Albert Ellis memaparkan bahwa definisi dari *self-acceptance* itu sendiri adalah sebuah keadaan untuk manusia menentukan pilihan untuk menerima dalam dirinya suatu hal dan “penerimaan” tersebut dapat menolong diri sendiri. Hal ini merupakan penangkal dasar dari perasaan kita yang tertekan.¹⁴ Konsep utama dari *self-acceptance* menurut Albert Ellis ini adalah bagaimana kita sebagai subjek bisa menerima segala keadaan diri sendiri tanpa syarat. Lebih dalam lagi, makna dari pada *self-acceptance* ialah ketika individu secara utuh dan tidak bersyarat (*unconditionally*) menerima dirinya meskipun ia berprestasi, ataupun tidak sama sekali serta apakah orang lain menghormati dan menerima serta menyayangi dirinya ataupun tidak.¹⁵ Artinya penerimaan diri tidak terkait dengan faktor-faktor yang melekat pada diri individu tetapi lebih kepada kemampuan untuk menerima diri sendiri apa adanya. Melalui pendekatan konsep ini pula sistem ego yang keliru dalam diri manusia sebagai subjek dapat direduksi dengan baik. Dengan catatan jika konsep ini bisa dipenetrasikan dengan benar maka hal lainnya akan otomatis dapat mengikuti dengan sendirinya.

Konsep ini timbul dari kesadaran manusia akan eksistensi dirinya sendiri, kemampuan untuk melihat, menilai dan merefleksikan diri dikenakan kepada dirinya sendiri sebagai pribadi. Sebagai sebuah entitas manusia adalah sosok yang unik, dinamis, dan tunggal. Selama masih hidup sejatinya manusia akan selalu memberikan penilaian terhadap dirinya sendiri. Nilai intrinsik yang dihidupi adalah ontentik miliknya sendiri dan tidak tergantung nilai-nilai ekstrinsik yang ada di luar dirinya. Pribadi yang dengan penerimaan diri tanpa syarat akan lebih condong untuk menerima kritik dan tidak ada kecemasan terhadap apa dia tampilkan tanpa perlu meminta afirmasi dari orang di sekitarnya.¹⁶

Penerimaan diri seorang lansia dipengaruhi oleh apa yang terjadi di masa lalunya. Lansia yang pada masa lalunya sukses, mapan, sehat dan keluarganya harmonis cenderung akan lebih mudah menerima dirinya di hari tua, tetapi sebaliknya. Walaupun begitu, penerimaan diri pada masa lansia berkaitan dengani banyak faktor. Dalam konsep *unconditional*

¹⁴ Albert. Ellis, *The Myth of Self-Esteem: How Rational Emotive Behavior Therapy Can Change Your Life Forever*, Paperback. (New York: Prometheus Books, 2005).

¹⁵ Poppy Yulistiana, “HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN PARA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIS DI RSHS,” in *SPeSia* (Bandung, 2018), 185–192.

¹⁶ Rieny Kharisma Putri, “Meningkatkan Self-Acceptance (Penerimaan Diri) Dengan Konseling Realita Berbasis Budaya Jawa,” *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)* 2, no. 1 (2018): 118–128.

self-acceptance kelompok lansia yang sudah mendapatkan layanan konseling ini diharapkan bisa menerima setiap kejadian di masa lalunya sekaligus diharapkan bisa menerima keadaan di masa kini. Sasaran dari *unconditional self-acceptance* bagi lansia juga terkait dengan fakta bahwa lansia sedang dalam fase terakhir kehidupan dan yang artinya sedang dalam perjalanan menghadapi kematian sebagai akhir perjalanan kehidupan. Konsep *unconditional self-acceptance* akan memiliki pengaruh sangat besar untuk setiap lansia dipersiapkan untuk menghadapi kematian sebagai suatu kondisi alamiah yang masuk akal atau rasional. Dengan begitu, bagi lansia, kematian tidak lagi menjadi “momok” yang mengganggu pikiran mereka di hari tua sekalipun kematian itu nyata di depan mereka.

Kehidupan Lansia Dengan Problematikanya

Lansia adalah singkatan dari lanjut usia. Lansia merujuk kepada kelompok orang-orang yang telah lanjut usia dengan kriteria batasan secara umum adalah kisaran 60 tahun sampai meninggal. Ciri-ciri keberadaan lansia adalah adanya perubahan yang bersifat fisik, psikologis yang semakin menurun dan perubahan dalam status dan peran di lingkungan keluarga dan masyarakat. Periode atau fase lansia ini merupakan periode penutup dalam rentang kehidupan seorang manusia.¹⁷ Gambaran mengenai ciri-ciri lansia secara fisik dapat terlihat kualitas perubahannya tetapi juga secara psikis dapat terasa perubahannya, hal ini akan sangat jelas dampaknya bagi orang-orang terdekat yang hidup bersama dengan lansia.

WHO sebagai lembaga yang mengurus kesehatan dunia memberikan keterangan terkait dengan penetapan usia lansia yaitu, menetapkan 65 tahun sebagai usia yang menunjukkan proses penuaan yang berlangsung secara nyata dan seseorang telah disebut lanjut usia. Pembagian golongan lansia berdasarkan data WHO pada tahun 2009 menyatakan, keterangan sebagai berikut: Tahap usia menengah (*middle age*) 45-59 tahun. Tahap lanjut usia 60-74 tahun. Tahap usia tua (*old*) 75-tahun, dan tahap usia sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun.¹⁸ Klasifikasi tersebut diberikan dengan tujuan untuk memudahkan pengelompokan golongan lansia. Klasifikasi ini juga membantu melihat permasalahan yang dihadapi berdasarkan usia. Tingkat kerentanan lansia akan semakin tinggi berbanding lurus dengan usia yang semakin bertambah. Tubuhnya yang semakin menua membuat semakin kompleks permasalahan yang dihadapi lansia. Masalah yang tercakup di dalamnya adalah kesehatan

¹⁷ Lirui U, “SIGNIFIKANSI PENDAMPINGAN KAUM LANSIA BAGI PELAYANAN PASTORAL,” *Jurnal KALANEJA* 1, no. 1 (2020): 97–106.

¹⁸ Ananda Ruth Naftali, Yulius Yusak Ranimpi, and M. Aziz Anwar, “Kesehatan Spiritual Dan Kesiapan Lansia Dalam Menghadapi Kematian,” *Buletin Psikologi* 25, no. 2 (2017): 124–135.

fisik maupun kesehatan jiwa. Salah satu pelayanan psikologis yang dapat menolong lansia dalam menjalani fase perkembangan secara baik salah satunya adalah melalui proses konseling.¹⁹ Konsep pendekatan konseling yang tepat sasaran akan membantu kesejahteraan kesehatan jiwa kelompok lansia.

Dalam penelitian yang dikembangkan di Albert Ellis Institut di New York Amerika menyatakan bahwa lansia adalah golongan kelompok orang yang memiliki ciri sebagai berikut: mereka adalah orang yang memiliki kesehatan fisik yang kurang baik, yang dengan sendirinya akan bereaksi terhadapnya, dan mereka akan menjadi rentan secara emosional. Selanjutnya adalah lansia mungkin mengalami lebih banyak tekanan dan perubahan hidup seperti masalah keuangan, pensiun, dan perpindahan daripada orang yang lebih muda. Berikutnya mereka sering kekurangan dukungan sosial dari keluarga, teman, rekan kerja, dan tetangga yang mungkin mereka dapatkan di hari-hari sebelumnya. Ciri lainnya lansia dikatakan bahwa mereka sering kurang efektif dari pada mereka di masa muda dan di paruh baya selain itu kurang memiliki perasaan berkuasa dan efektifitas diri yang pernah mereka miliki. Ciri yang terakhir adalah bahwa kelompok lansia mungkin memiliki riwayat-kepribadian sebelumnya, relasi dan mengatasi kesulitan yang tidak mereka persiapkan untuk usia yang lebih tua dengan itu mereka mungkin menjadi cemas atau tertekan untuk hal yang berulang.²⁰

Pola hubungan timbal balik antara lansia sebagai individu yang rentan dengan orang di sekitarnya seringkali memperparah kerentanan tersebut. Ketidakstabilan sosial-emosional lansia juga ikut mempengaruhi kemunduran kesehatan lansia. Beberapa upaya dilakukan oleh kelompok lansia untuk keluar dari situasi-situasi yang tidak menyenangkan bagi diri mereka. Walaupun hal tersebut dilakukan tanpa sadar, tetapi sepertinya hal tersebut terjadi secara alami sebagai makhluk hidup. Tidak mengherankan jika beberapa lansia berjuang untuk keluar dari fase kemunduran ini dengan segala upaya yang bisa dilakukan. karena keterbatasan dalam diri dan kondisi dimana mereka tinggal. Jika perjuangan melawan kemunduran ini gagal, mereka biasanya akan merasa semakin terpuruk dalam kerentanan mereka. Sebaliknya, jika perjuangan ini berhasil maka akan timbul antusiasme yang baru yang membawa semangat dan gairah hidup yang baru. Sebagai alternatifnya lansia lebih memilih untuk menghabiskan waktu dengan orang-orang yang dikasihinya atau minimal yang dapat

¹⁹ Herni Pasmawati, "PENDEKATAN KONSELING UNTUK LANSIA," *Syi'ar* 17, no. 1 (2017): 49–60.

²⁰ Naftali, Ranimpi, and Anwar, "Kesehatan Spiritual Dan Kesiapan Lansia Dalam Menghadapi Kematian."

memberikan rasa kebahagiaan bagi emosional mereka.²¹ Alternatif lainnya yang sering dilakukan oleh lansia dalam usaha untuk mencegah kemunduran adalah dengan mengikuti atau melakukan berbagai bentuk aktifitas religius, hobi, dan aktifitas lainnya yang menyenangkan hati dan pikirannya.

Segala bentuk tekanan perasaan yang berkecamuk dalam diri lansia diakibatkan karena tidak terpenuhinya lagi kebutuhan-kebutuhan jiwa yang mendasar dalam dirinya, hal ini membuat mereka akan semakin rentan. Maka Lansia yang kesehatan fisik, kognitif, dan emosinya terjaga dengan baik, semangat hidupnya hidupnya tinggi.²²

Aplikasi Konsep Self-Acceptance dalam Pastoran Konseling bagi Lansia

Pelayanan pastoral konseling adalah salah satu bidang pelayanan gerejawi masa kini. Perkembangan zaman dengan segala tuntutan semakin mendorong gereja untuk mengembangkan supaya dapat memenuhi kebutuhan mendasar jemaat Tuhan di manapun mereka berada. Abineno dalam Obet Nego dan Jul Seniman Hulu menjelaskan pengertian dasar dari Pastoral Konseling. Kata Pastor diambil dari bahasa Yunani disebut “*poimen*” dengan arti gembala sedangkan dalam bahasa Latin disebut “*Pastor*”. Konteks ini berangkat dari injil Yohanes 10 mengenai Yesus sebagai contoh teladan gembala yang baik.²³ Pelayanan pastoral dapat diartikan dengan kata lain sebagai pelayanan penggembalaan. Ruang lingkup pelayanan pastoral adalah pemeliharaan jiwa-jiwa yang dipercayakan Tuhan untuk dibimbing, diajar, dan dimuridkan. Pdt. Joas Adiprasetya, dalam sesi seminar yang bertajuk *Imago - Strategy in Leadership & Regeneration* pada tahun 2018 di Jakarta mengatakan bahwa seorang gembala seharusnya mengurus kebutuhan harian domba-dombanya dan dilakukan setiap hari.²⁴ Artinya intensitas pelayanan pastoral kepada jiwa-jiwa harus dilakukan secara rutin setiap hari bukan hanya pada saat khotbah di mimbar setiap hari minggu.

Howard Cinebell dalam Herawati pernah menjelaskan bahwa pelayanan pastoral merupakan tindakan pemberian bantuan berupa pendampingan, arahan atau bimbingan kepada sesama yang mencakup pelayanan untuk individu secara lengkap baik secara spritual

²¹ Aries Dirgayunita, “Konseling Pada Lansia Yang Mengalami Kesulitan Penyesuaian Di Griya Asih Lawang,” *AL-ISYROF: Jurnal Konseling* 2, no. 1 (2019): 103–118.

²² O.O. Sihombing et al., “Pelayanan Pastoral Bagi Lanjut Usia Yang Stress Di Panti Werdha Wisma Mulia Jakarta Barat,” *Matheo* 9, no. 2 (2019).

²³ Obet Nego and Jul Seniman Hulu, “Pastoral Konseling Bagi Remaja Korban Bullying,” *SCRIPTA: Jurnal Teologi dan Pelayanan Kontekstual* 5, no. 1 (June 18, 2018): 99–115, accessed May 25, 2022, <https://ejournal.stte.ac.id/index.php/scripta/article/view/48>.

²⁴ Youtube, “IMAGO 2018 - Strategy in Leadership & Regeneration by Joas Adiprasetya”, <https://www.youtube.com/watch?v=0bx73WzEGes&t=1504s>, (Rabu, 21 Juni 2023, 22:35)

maupun secara jasmani.²⁵ Dari keterangan di atas tergambar tanggung jawab seorang pelayan pastoral dalam merawat jiwa-jiwa bukanlah tugas ringan. Selain harus melihat pokok permasalahan yang dihadapi jemaat, dalam hal ini adalah kelompok lansia, seorang pelayan pastoral juga harus mengetahui jenis layanan yang paling tepat diaplikasikan.

Secara khusus pastoral konseling dapat dikatakan sebagai usaha secara profesional dengan bidang cakupan yang cukup banyak. Jika dilihat dari keberadaannya maka pastoral konseling merupakan jenis bantuan sejajar dengan ahli jiwa (psikiatri), psikolog, dokter dan penyuluh bidang sosial.²⁶ Pemberian bantuan berupa layanan konseling kepada jiwa-jiwa yang membutuhkan pelayanan harus menjadi prioritas pelayan pastoral. Mengingat kompleksitas masalah yang dihadapi oleh jemaat yang membutuhkan pelayanan konselingsnya, seorang konselor perlu mengembangkan kompetensinya dengan mempelajari metode-metode konseling Kristen yang mutakhir dan alkitabiah. Dengan begitu konselor bisa melayani semua kelompok atau golongan, terutama kaum lansia.

Secara faktual, pelayanan terhadap kelompok lansia seringkali luput dari perhatian konselor pastoral karena sang konselor juga sibuk dengan berbagai aktifitas pelayanan lainnya. Dampaknya adalah kaum lansia gereja lokal yang karena kondisi fisik yang lemah dan keterbatasan keuangan karena sudah tidak bekerja sehingga tidak bisa datang ke gereja untuk beribadah rentan merasa kecewa, putus asa, khawatir, stres dan diabaikan.²⁷ Perhatian dan pelayanan nyata dari seorang konselor pastoral akan membuat lansia merasa diperhatikan dan meringankan masalah mereka. Untuk dapat memberikan pelayanan yang maksimal kepada para lansia, seorang konselor pastoral harus memahami masalah-masalah seputar kelansiaan dan kejiwaan lansia. Menua, tidak lagi produktif, serta tidak lagi bersama-sama orang yang dikasihi adalah faktor penyebab masalah psikologis bagi lansia.

Permasalahan lansia yang seperti yang dijelaskan di bagaian sebelumnya perlu ditangani dan diselesaikan. Salah satunya adalah melalui konseling pastoral yang tepat. Oleh sebab itu, konsep *self-acceptance* atau penerimaan diri yang digagas oleh Albert Ellis diharapkan menjadi solusi yang akan diberikan oleh konselor pastoral kepada kelompok lansia. Konsep *self-acceptance* atau penerimaan terhadap diri sendiri adalah gagasan yang sudah lama ada tersaripatkan dalam ajaran-ajaran filsafat Yunani klasik dan juga agama-agama kuno.

²⁵ Kristina Herawati, "Pastoral Konseling Kristen Dalam Memurnikan Konsep Orang Tua Yang Menikahkan Anak Laki-Laki Di Bawah Umur 17 Tahun," *Jurnal Scripta Teologi dan Pelayanan Kontekstual* 1, no. 1 (2017): 131–143.

²⁶ Tubagus, "Kajian Teologis Tentang Pastoral Konseling Dalam Alkitab."

²⁷ Luther Lawing, "Signifikansi Pelayanan Pastoral Bagi Jemaat Usia Lanjut," *JURNAL TEOLOGI PRAKTIKA* 1, no. 1 (2020): 1–14.

Manusia sebagai subjek diajak untuk merefleksikan keberadaannya secara utuh melewati berbagai hal baik dan buruk untuk dapat menerima kenyataan hidup.

Berangkat dari pandangan luhur ini maka sejatinya layanan pastoral konseling ini menjadi sangat mulia karena secara sederhana konselor pastoral dalam melakukan pendampingan maupun konseling kepada lansia harus berorientasi kepada nilai bahwa seorang lansia yang dilayani harus dapat menerima segala keadaan dirinya entah hal yang baik seperti keberadaan dirinya, keberhasilannya di masa lalu, kondisi keluarga yang masih mendukung dan mengasahi, maupun hal yang tidak baik seperti adanya gangguan kesehatan, adanya rasa malu karena tidak berdaya, ketergantungan finansial, dll. Apapun kondisinya baik maupun buruk, seorang lansia harus ditolong untuk dapat menerima dirinya apapun kondisinya. Hal ini sejalan dengan konsep Albert Ellis mengenai *Unconditional Self-Acceptance*.

Proses layanan konseling pastoral akan berlangsung dengan dengan tahapan yang berlaku secara umum dimana terdapat pembukaan, inti, dan penutup. Penerimaan diri yang utuh atas keadaan masa lalu dan masa kini entah baik atau buruk akan membuat lansia memiliki perspektif baru mengenai hidup yang bermakna. Kebermaknaan hidup yang didapat saat proses konseling diharapkan bersifat permanen sehingga akan menjadi jembatan bagi proses kognisi dan afeksi berikutnya. Maka ketika hal tersebut dikembangkan akan membuat lansia mengalami perasaan hidup yang menyenangkan dan bahagia, karena tidak adanya penyangkalan atas kondisi real yang sudah maupun yang sedang dialami.

Kaki berikutnya yang menopang konsep *self-acceptance* adalah konsep *irrational belief*. Dalam konsep ini, dalam sesi konseling seorang lansia diarahkan untuk melepaskan keyakinan/kepercayaan yang tidak masuk akal atau irasional. Setiap kepercayaan yang tidak masuk akal dan tidak sesuai dengan realita akan menyulitkan lansia untuk bisa bertahan dalam hubungan relasional yang sehat karena komunikasi yang diharapkan terbangun dengan lansia ialah komunikasi yang jelas dan terarah. Konselor pastoral harus dapat membantu lansia mengubah cara pandanganya dalam hidup. Teknik konseling yang dilakukan adalah mengarahkan pembicaraan seorang lansia ke suatu hal atau kejadian tertentu sehingga lansia tersebut bisa mengaktifkan kembali pengalamannya tersebut dalam pikirannya. Selanjutnya, konselor dapat secara aktif menggali cerita dan nuansa perasaan dari lansia tersebut dengan mulai secara perlahan menanyakan perasaan atau emosi apa yang melekat sampai saat dimana konseling dilakukan. Setelah terangkum semua jenis perasaan lansia tersebut konselor dapat melakukan konfirmasi kembali dari hasil cerita si lansia tersebut kemudian menetapkan pandangan lansia tersebut mengenai hal atau kejadian yang diceritakan. Tahap tera-

akhirnya adalah konselor pastoral dapat menunjukan setiap hasil dari pandangan lansia terhadap penetapan emosi yang ditimbulkan, dan konselor dapat menyebutkan konsekuensi dari setiap emosi yang masih menetap pada diri lansia tersebut. Jika hal itu merupakan sesuatu yang negatif dan merugikan maka konselor dapat mengusulkan solusi yang lebih baik.

Nuansa konstruk nilai *self-acceptance* seperti ini akan sangat berguna jika dihadirkan untuk mengisi ruang percakapan antara konselor pastoral dengan para lansia. Secara teknis pendekatan konseling yang diharapkan hadir untuk dilaksanakan dalam kajian ini merupakan konsep yang didasarkan pada berubahnya cara pandang dan perilaku lansia yang merugikan dan menghambat kesejahteraan di hari tua. Maka diharapkan tekanan yang dialami akan jauh berkurang dikarenakan tidak adanya penyangkalan yang dilakukan ketika lansia bercerita. Perasaan terdalam yang terungkap dari lansia harus mendapat respon empati dan validasi dari konselor pastoral. Sederhananya, setiap sesi layanan akan terasa lebih alami, lebih sederhana, lebih hidup, dan lebih bermakna. Harapan akhir dari semakin berkembangnya layanan konseling bagi kelompok lansia adalah peningkatan kemampuan untuk bisa menerima keadaan diri sendiri sehingga rasa kesejahteraan pada pikirannya akan timbul meskipun mereka berada dalam fase kerentanan tetapi hal itu bisa dijalani dengan lebih baik.

KESIMPULAN

Konseling pastoral yang dilakukan kepada kelompok lansia bukan bidang pelayanan yang dapat diabaikan atau hanya dilakukan ala kadarnya, karena jenis pelayanan ini menyangkut kehidupan kelompok orang yang sudah masuk ke dalam fase terakhir dalam hidup. Fase terakhir dari lansia ini sangat rentan mengalami kemunduran baik masalah kesehatan fisik maupun kesehatan jiwa. Kesehatan jiwa lansia banyak dipengaruhi oleh berbagai peristiwa di masa lalunya dan masa sekarang. Untuk dapat membuat kelompok lansia sejahtera di fase kerentanan ini diperlukan pertolongan berupa konseling yang dilakukan oleh seorang konselor pastoral dengan pendekatan *self-acceptance* sebagai konsep nilai yang hadir dalam setiap percakapan konseling dengan kelompok lansia.

Konsep nilai *self-acceptance* ini adalah tawaran untuk menyederhanakan teori konseling REBT. Tanpa mengesampingkan konsep REBT, tetapi lebih ingin menampilkan wajah konseling yang lebih praktis dalam melayani lansia yang dilakukan oleh konselor pastoral. Konsep besar *self-acceptance* disaripatkan untuk diarahkan kepada kelompok lansia

dengan harapan bahwa mereka dapat menerima dirinya apapun kondisinya dalam kehidupan sehari-hari dan mereka dapat lepas dari pikiran-pikiran yang irasional. Paradigma *self-acceptance* yang dibangun untuk merefleksikan masa lalu akan sangat berguna untuk menjalani hari ini dan menghadapi hari esok. Pribadi lansia yang mengalami perubahan paradigma artinya telah mengizinkan dirinya untuk bersikap lentur dalam hidup. Tentunya pandangan ini juga perlu dibangun dan dikembangkan terus dalam percakapan selama jalannya pelayanan konseling pastoral. Oleh sebab itu tawaran Albert Ellis boleh diambil untuk menunjang layanan konseling bagi lansia demi kehidupan jiwa yang lebih sejahtera pada masa tua mereka. Penulis memandang penting hal ini mengingat keterbatasan dan kerentanan kelompok lansia. Tentu masih terbuka kesempatan lebih lanjut untuk bersama-sama mengkaji bidang layanan konseling terhadap kelompok lansia demi kehidupan yang lebih baik dan dan lebih sejahtera.

REKOMENDASI

Sampai saat ini layanan bidang pastoral mengalami banyak perkembangan sejalan dengan kebutuhan akan layanan konseling yang semakin meningkat. Hasil penelitian-penelitian untuk kelompok lansia masih sangat minim sehingga seakan-akan kelompok lansia menjadi kelompok yang terabaikan termasuk dalam riset-riset akademis. Tentunya hasil dari kajian ini perlu mendapat tanggapan dan umpan balik melihat terbukanya peluang untuk bisa mendalami, menggali, menemukan konsep baru dan bahkan mengformulasikan konsep yang baru dengan bidang lainnya yang terkait. Setiap irisan-irisan kajian harus mendapat perhatian dan koreksian yang sangat baik agar tumbuhnya pijakan-pijakan baru dalam penelitian berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Boeree, C George, Erik Erikson, and Karen Horney. "George-Boeree-Personality-Theories." *Personality Theories* (1997): 157–174.
<http://webpace.ship.edu/cgboer/perscontents.html>.
- Dirgayunita, Aries. "Konseling Pada Lansia Yang Mengalami Kesulitan Penyesuaian Di Griya Asih Lawang." *AL-ISYROF: Jurnal Konseling* 2, no. 1 (2019): 103–118.
- Elia Reski Naya, Didi Kurniawan dan Musfadi RustamDi, Dengan Covid-. "Gambaran Penyakit Komorbid Pada Lansia Rs Bhayangkara Pekanbaru," no. April 2022 (n.d.): 148–155.
- Ellis, Albert. *The Myth of Self-Esteem: How Rational Emotive Behavior Therapy Can Change Your Life Forever*. Paperback. New York: Prometheus Books, 2005.
- Ellis, Albert., and Debbie Joffe. Ellis. *All Out!: An Autobiography*. Edited by Debbie Joffe Ellis. Pennsylvania: Prometheus Books, 2010.
- Ellis, Debbie Joffe. "Elis, Abert." *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (eds)

- (2018): 1–4. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1686-1.
- Habsy, Bakhrudin All. “Seni Memahami Penelitian Kualitatif Dalam Bimbingan Dan Konseling : Studi Literatur.” *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (September 16, 2017): 90–100. Accessed October 30, 2022. <https://journal.stkip-andi-matappa.ac.id/index.php/jurkam/article/view/56>.
- Hartutik, Sri, and Anjar Nurrohmah. “GAMBARAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI MASA PANDEMIC COVID-19.” *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas* 4, no. 1 (May 31, 2021): 6–18. Accessed October 14, 2022. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikk/article/view/911>.
- Herawati, Kristina. “Pastoral Konseling Kristen Dalam Memurnikan Konsep Orang Tua Yang Menikahkan Anak Laki-Laki Di Bawah Umur 17 Tahun.” *Jurnal Scripta Teologi dan Pelayanan Kontekstual* 1, no. 1 (2017): 131–143.
- Herawati, Novi, Deharnita Program, Diii Keperawatan, Solok Poltekkes, and Kemenkes Padang. “Hubungan Karakteristik Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia.” *Jurnal Keperawatan Jiwa* 7, no. 2 (August 22, 2019): 183–190. Accessed October 14, 2022. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4917>.
- Karindra, Aldila Putri. “Peningkatan Penerimaan Diri Pasien Skizofrenia Melalui Rational Emotif Behavior Therapy.” *PROCEDIA: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* 9, no. 2 (2021): 76–82.
- Kusumowardani, Andreany. “Hubungan Antara Tingkat Depresi Lansia Dengan Interaksi Sosial Lansia Di Desa Sobokerto Kecamatan Ngemplak Boyolali.” *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*. 3, no. 2 (2014): 106–214.
- Lawing, Luther. “Signifikansi Pelayanan Pastoral Bagi Jemaat Usia Lanjut.” *JURNAL TEOLOGI PRAKTIKA* 1, no. 1 (2020): 1–14.
- Lirui U. “SIGNIFIKANSI PENDAMPINGAN KAUM LANSIA BAGI PELAYANAN PASTORAL.” *Jurnal KALANEJA* 1, no. 1 (2020): 97–106.
- Manurung, Kosma. “MNCERMATI PENGGUNAAN METODE KUALITATIF DI LINGKUNGAN SEKOLAH TINGGI TEOLOGI.” *FILADELFLA* 3, no. 1 (2022): 285–300.
- Naftali, Ananda Ruth, Yulius Yusak Ranimpi, and M. Aziz Anwar. “Kesehatan Spiritual Dan Kesiapan Lansia Dalam Menghadapi Kematian.” *Buletin Psikologi* 25, no. 2 (2017): 124–135.
- Nego, Obet, and Jul Seniman Hulu. “Pastoral Konseling Bagi Remaja Korban Bullying.” *SCRIPTA: Jurnal Teologi dan Pelayanan Kontekstual* 5, no. 1 (June 18, 2018): 99–115. Accessed May 25, 2022. <https://ejournal.stte.ac.id/index.php/scripta/article/view/48>.
- Pasmawati, Herni. “PENDEKATAN KONSELING UNTUK LANSIA.” *Syi’ar* 17, no. 1 (2017): 49–60.
- Putra, Ahmad, and Fitria Yulia. “RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) DALAM MENANGANI KECEMASAN PASIEN PRA OPERASI GETAH BENING DI RSUP Dr. M. DJAMIL PADANG.” *JURNAL AT-TAUJIH BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM* 3, no. 2 (2020): 1–18.
- Putri, Rieny Kharisma. “Meningkatkan Self-Acceptance (Penerimaan Diri) Dengan Konseling Realita Berbasis Budaya Jawa.” *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)* 2, no. 1 (2018): 118–128.
- Rianto, Budi. “Kualitas Tidur Dan Tekanan Darah Lansia Di Padakasih Cibeber, Cimahi Dalam Rangka Menjaga Imunitas Pasca Pandemi Covid-19.” *2-TRIK: Tunas-Tunas Riset Kesehatan* 12, no. 3 (2022): 233–238.
- Sihombing, O.O., Ivone Sandra Sumual., Ferdinan Edu., Hendrik Timadius., and Onnie

- Lumintang. “Pelayanan Pastoral Bagi Lanjut Usia Yang Stress Di Panti Werdha Wisma Mulia Jakarta Barat.” *Matheo* 9, no. 2 (2019).
- Tubagus, Steven. “Kajian Teologis Tentang Pastoral Konseling Dalam Alkitab.” *Ra’ab* 1, no. 1 (2021): 1–13.
- Windri, Tabita Ma, Angkit Kinasih, Thresia Pratiwi, Elingsetyo Sanubari,) Universitas, and Kristen Satya Wacana. “Angkit Kinasih 2) , Thresia Pratiwi Elingsetyo Sanubari 3) 1444 JMP Online.” *Tabita Ma Windri* 3, no. 11 (2019): 1444–1451.
- Yulistiana, Poppy. “HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN PARA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIS DI RSHS.” In *SPeSia*, 185–192. Bandung, 2018.
- Youtube, <https://www.youtube.com/watch?v=0bx73WzEGes&t=15004s>, “IMAGO 2018 - Strategy in Leadership & Regeneration by Joas Adiprasetya”, (Rabu, 21 Juni 2023, 22:35