



Komunikasi Spiritual dalam Upaya Mengatasi Masalah Generasi Muda dengan Metode *Self Healing*

Oleh :

I Dewa Bagus Caka Putra

Penyuluh Agama Hindu Kota Mataram, Kantor Wilayah Kementerian Agama NTB

E-mail: dewajericho@gmail.com

Abstract

This paper aims to introduce a communication model that can be applied as an approach to solve the spiritual problems of the younger generation, especially for students who are members of the spiritual group “Family Lightworker 11:11”. The model is called therapeutic spiritual communication. As we know that parents or lecturers often faced with problems that are carried out by the younger generation. One of the problems that rarely gets attention is related to the spiritual problems experienced by the younger generation. With different characters, spiritual problems require their own approach in handling them. The type of this research is qualitative with the Self Healing method and uses a descriptive analysis approach. The result of this research showed that spiritual communication with the Self Healing method can be used as a therapeutic method to solve the spiritual problems of the younger generation. By using the steps and principles of the therapeutic communication such as problem assessment, problem diagnosis, therapeutic action plan, and therapeutic action spiritual communication can be designed as an approach to solving the spiritual problems of the younger generation. The spiritual intelligence that is achieved through spiritual communication, meditation, and understanding their psychology will have an impact on changing the way of life of the younger generation, their attitude and behavior towards others, and the quality of work and learning they participate in.

Keywords: Spiritual Communication; Therapeutic; Troubled Students; Self-Healing Method

I. Pendahuluan

Proses interaksi atau komunikasi konselor dengan generasi muda tidak hanya dilakukan ketika konselor dan generasi muda terlibat dalam kegiatan organisasi, konsultasi maupun meditasi, tetapi juga ketika terjadi masalah yang dialami generasi muda. konselor yang melatih wajib memberikan jalan keluar untuk mengatasinya. Masalah yang paling dominan dialami oleh generasi muda adalah masalah yang berkaitan dengan spiritualitas. Dalam kehidupan saat ini baik dalam pembelajaran ataupun lingkungan kerja bahkan keluarga, masalah yang berkaitan dengan spiritualitas adalah masalah yang jarang mendapat perhatian oleh generasi muda. Hal ini terjadi karena



perbedaan pandangan tentang apa yang dianggap sebagai masalah oleh generasi muda dan faktor yang mempengaruhinya sehingga masalah generasi muda tersebut timbul.

Banyak pihak yang berpendapat bahwa masalah generasi muda hanya sebatas masalah yang berkaitan dengan perilaku atau akhlak yang tidak baik, seperti membully teman, berkata kasar terhadap orang yang lebih tua, bertengkar dengan sesama teman, dan lain-lain. Generasi muda dianggap bermasalah ketika melakukan hal-hal yang berkaitan dengan perbuatan melawan hukum, antisosial, antisusila, ataupun melanggar norma-norma agama. Dalam hal ini, yang menjadi faktor pemicu permasalahan tersebut adalah lingkungan sosial yang tidak baik dan minimnya dukungan keluarga sehingga seringkali dianggap menjadi penyebab utama generasi muda berperilaku menyimpang atau melanggar di sekolah dan tidak maksimal dalam mengikuti bimbingan atau konsultasi di sekolah.

Menurut hemat penulis, masalah-masalah generasi muda di atas hanyalah merupakan representasi dari sesuatu yang tidak terpenuhi dalam diri generasi muda. Sesuatu yang dimaksud adalah spiritualitas. Ketika dimensi spiritualitas tidak dipenuhi, maka akan melahirkan perbuatan-perbuatan ataupun sikap yang menyimpang atau melanggar aturan yang ada. Sebagai contoh, generasi muda yang minim dimensi spiritualitas berupa makna dan tujuan hidup misalnya, ia cenderung tidak mampu menghargai waktu dan kehidupan yang dimilikinya. Dalam proses bimbingan atau konsultasi, yang nampak adalah generasi muda ini cenderung malas belajar, tidak disiplin, prestasinya rendah, tidak mau membuka wawasan dan sebagainya. Generasi muda sebagai individu yang masih dalam tahap perkembangan aspek psikologisnya, secara tidak sadar rentan mengalami masalah-masalah spiritualitas. Mereka membutuhkan sosok profesional dalam hal ini adalah Konselor yang berperan dalam membantu menumbuhkan dan memfungsikan kembali spiritualitas dalam dirinya. Spiritualitas yang baik akan menjadi daya pendorong dan motivasi bagi para generasi muda untuk mencapai keberhasilan dalam proses bimbingan atau konsultasi. Maka dalam konteks inilah kemudian komunikasi spiritual dapat digunakan sebagai pendekatan terapi dalam mengatasi masalah-masalah spiritual yang dialami generasi muda. Melalui komunikasi spiritual, Konselor mengkaji dan mendiagnosa masalah spiritual yang dialami oleh generasi muda dan kemudian memberikan *treatment* yang cocok untuk mengatasinya



dengan harapan nantinya para generasi muda mampu mengoptimalkan potensi dan kekuatan diri yang dimilikinya, serta mencapai keberhasilan dalam bimbingan atau konsultasinya.

II. Metode Penelitian

Manusia pada dasarnya merupakan makhluk yang memiliki akal dan pikiran yang diberikan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Akal sendiri berkaitan dengan otak manusia sebagai kunci penggerak seluruh anggota badan. Otak manusia bekerja berdasarkan kendali manusia sendiri dalam menentukan dan menyortir informasi yang akan disimpan ataupun tidak.

Stimulus yang diperoleh dari lingkungan alam semesta memberikan pengaruh yang cukup besar. Stimulus yang diperoleh dapat mendukung secara positif maupun negatif tergantung dari kondisi lingkungan sekelilingnya yang memberikan stimulus tersebut. Kemudian, stimulus tersebut di respons oleh panca indera melalui pendengaran, pengelihatian, penciuman, peraba, dan perasa. Setelah di respons dan diterima oleh panca indera alamiah manusia, maka selanjutnya akan diproses kembali dan diberikan kode terhadap informasi yang baru memasuki otak, kemudian barulah ke tahap penyimpanan ke dalam memori otak manusia yang tersusun seperti laci. Jika informasi itu nantinya dibutuhkan, akan ditarik kembali untuk memperbarui dan memulihkan ingatan tersebut.

Keterkaitan proses memori otak manusia dengan konflik pada manusia memiliki hubungan yang sangat erat. Sebuah konflik awal mulanya terjadi karena Stimulus atau rangsangan dari lingkungan dari hasil interaksi antara individu dengan individu lain, kelompok, maupun dengan alam semesta. Stimulus tersebut ketika diterima oleh panca indera tidak semuanya masuk akan tetapi hanya irisan atau sebagian saja yang mendapat atensi (perhatian) dari panca indera. Munculnya sebuah atensi dalam stimulus tersebut karena terdapat keunikan yang bersifat negatif atau positif. Proses selanjutnya adalah masuk dalam pengkodean informasi dan menuju memori penyimpanan seperti lemari-lemari cukup banyak. Memori yang tersimpan bisa menjadi ingatan yang kuat dan bisa menjadi ingatan yang lemah.

Konflik yang terjadi terhadap diri kita dapat dengan mudah masuk ke dalam ingatan karena terdapat keunikan dalam peristiwa tersebut. Keunikan peristiwa tersebut



pada akhirnya akan sering kita ingat dengan membuka dan menutup sebuah ingatan tersebut sehingga ingatan akan kejadian yang buruk maupun baik melekat dengan kuat dalam pikiran, kemudian pikiran yang bersifat buruk akan mempengaruhi pola berpikir dan perilaku manusia. Ingatan informasi yang melekat bersifat buruk akan menimbulkan persepsi negatif (menafsirkan informasi) pada diri manusia. Seiring waktu, kehidupan manusia terus berjalan dan konflik-konflik juga akan semakin bertambah jika ingatan yang bersifat buruk tentang masa lalu belum terselesaikan dan di tambah dengan permasalahan baru. Hal ini lambat laun akan menumpuk banyak dan menjadi ledakan emosional pada diri manusia yang mengakibatkan gangguan abnormal pada manusia.

Manusia perlu memiliki ketahanan diri yang baik terhadap penyikapan dan penyelesaian konflik yang dihadapi, namun faktanya banyak sekali individu yang masih memendam emosional dan masalahnya sendiri. Permasalahan tersebut bukannya terselesaikan malah mengakibatkan dirinya menjadi stress, emosional tidak stabil, kondisi abnormal, depresi, *self harm* (menyakiti diri sendiri), dan *Suicide* (mengakhiri hidup). Dampak tersebut terjadi pada individu yang tidak mampu mengatasi permasalahan pada dirinya sendiri dan semakin menambah konflik pada dirinya. Maka dalam hal ini sangat penting dalam mengenal masalah, mengatasi masalah, sampai pada penyelesaian masalah dan penyembuhan diri.

III. Pembahasan

3.1. Konsep Komunikasi Spiritual

Secara konseptual, pengertian komunikasi spiritual terangkai dari *komunikasi* dan *spiritual*. Istilah komunikasi berasal dari bahasa Latin *communicare* yang artinya *berbagi* atau *menjadi milik bersama*. Secara etimologi, komunikasi berarti berbicara, menyampaikan pesan, informasi, pikiran, perasaan, gagasan, dan pendapat. Penyampai pesan dalam komunikasi disebut komunikator, sementara penerima pesan adalah komunikan. Pesan yang disampaikan oleh seorang komunikator dimaksudkan untuk memperoleh umpan balik, tanggapan, atau jawaban dari penerima pesan. Sementara kata *spiritual* berasal dari kata *spirit*. Makna *spirit* adalah *semangat, jiwa; sukma, dan roh*. (<http://kamusbahasaindonesia.org/>, diakses tanggal 18 Januari 2020)



Swinton (Peter Gilbert, *The Spiritual Foundation: Awareness for Context People's Life Today, in Spirituality, Values, and Mental Health*, ed Marry Ellen Coyte et al, London: Jessica Kingsley Publisher, 2007, h. 23) memahami komunikasi spiritual sebagai proses pencarian panjang manusia tentang makna hidup, tujuan hidup, pengetahuan tentang transendensi diri, hubungan-hubungan yang penuh arti, cinta, dan perasaan akan sesuatu yang suci. Hal senada juga dikemukakan oleh Shafranske dan Gorsuch (Brian J. Zinnbauer and Others, "The Emerging Meanings of Religiousness and Spirituality: Problems and Prospects", *Journal of Personality*, Vol. 67, No. 6 Desember 1999, h. 897) bahwa komunikasi spiritual merupakan pencarian individu akan makna atas eksistensi diri yang mendorong dirinya untuk menempatkannya ke dalam konteks realitas yang lebih luas.

Dari beberapa pendapat ahli tentang komunikasi spiritual di atas, dapat disimpulkan bahwa komunikasi spiritual termasuk kedalam komunikasi intrapersonal, yaitu komunikasi yang terjadi di dalam diri komunikator (manusia) sendiri dan antara diri sendiri dengan suatu obyek yang tidak nampak (transenden). Terjadinya proses komunikasi ini karena adanya individu memberi arti terhadap suatu obyek yang diamatinya, dirasakannya, atau terbesit dalam pikirannya. Objek dalam hal ini bisa saja dalam bentuk benda, kejadian alam, peristiwa, fakta yang mengandung arti bagi manusia, sesuatu yang bersifat transenden, dan lainnya.

Idealnya, para generasi muda dapat melakukan komunikasi spiritual. Hal ini karena spiritualitas merupakan entitas yang terpatrit dalam jiwa setiap manusia sehingga yang diperlukan adalah menumbuhkembangkan daya spiritualitas tersebut agar muncul menjadi daya pendorong, penggerak, dan pemotivasi dalam setiap langkah kehidupan. Namun faktanya, tidak semua generasi muda menyadari akan entitas spiritual ataupun memiliki pengetahuan tentang hal itu. Hal dapat terjadi karena tidak diajarkan tentang cara membangun spiritualitas dengan baik.

Oleh sebab itu, para generasi muda membutuhkan figur dalam hal ini adalah Konselor yang dapat membantu mereka dalam memahami dan menumbuhkan pemikiran untuk masuk dalam pemahaman spiritualitasnya. Dalam proses bimbingan inilah akan terjadi interaksi atau komunikasi antara Konselor dan generasi muda. Namun perlu diingat bahwa komunikasi spiritual dalam ranah bimbingan atau konsultasi dilakukan



secara sadar dan terencana karena menjadi bagian dalam mengatasi masalah spiritual generasi muda. Oleh karena itu, komunikasi spiritual berlangsung tidak hanya sekedar memberitahu, tetapi juga mempengaruhi generasi muda untuk melakukan tindakan tertentu atau untuk merubah perilakunya ke arah yang lebih baik. Komunikasi yang dapat mengubah sikap seseorang atau sejumlah orang bukan komunikasi yang bersifat asal jadi, tetapi komunikasi yang terstruktur, sistematis, dan pesan yang disampaikan dapat diterima dengan mudah. Maka sifat komunikasi spiritual semacam ini berfungsi sebagai terapeutik (terapi) untuk generasi muda yang mengalami masalah-masalah spiritual khususnya.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis mengartikan komunikasi spiritual dalam pembahasan ini sebagai suatu proses penyampaian pesan yang mengandung muatan-muatan spiritual oleh komunikator kepada komunikan yang memiliki tujuan dan menghasilkan efek tertentu. Jika dikaitkan dengan ranah bimbingan atau konsultasi, maka komunikasi spiritual (terapeutik) adalah proses berlangsungnya interaksi antara Konselor dengan generasi muda yang dilakukan secara sadar dan terencana, yang ditandai dengan penyampaian pesan-pesan bermuatan spiritual, yang bertujuan membantu mengatasi masalah-masalah spiritualitas generasi muda dalam proses bimbingan atau konsultasi.

3.2 Masalah Spiritualitas Generasi Muda

Untuk mengetahui masalah-masalah generasi muda terkait spiritualitas, penulis perlu menjabarkan definisi spiritualitas itu sendiri. Pembicaraan tentang spiritualitas selalu dikaitkan dengan eksistensi manusia. Para ahli mengatakan bahwa manusia merupakan makhluk spiritual sehingga dirinya memiliki keterhubungan dengan sesuatu di luar dirinya, terutama dengan aspek ketuhanan. Kesadaran akan keterhubungan dengan sesuatu atau kekuatan di luar dirinya ini mendorong manusia mencoba memahami eksistensi dirinya, mencari pemaknaan hidupnya, berinteraksi dengan kekuatan transendental, dan mengekspresikan nilai-nilai luhur dalam kehidupannya. Kesadaran itu juga seringkali membuat manusia merasa sebagai makhluk yang lemah dan terbatas sehingga membutuhkan perlindungan dan sandaran kepada sesuatu yang lebih kuat. Ketika melakukan proses semacam inilah manusia pada hakikatnya sedang berkomunikasi secara spiritual.



Spiritualitas merupakan sesuatu yang bersifat abstrak, oleh karenanya para ahli memiliki pendapat yang berbeda dalam hal dimensi-dimensi spiritual yang bermanifestasi dalam diri manusia. Dalam ajaran Agama Hindu kita mengenal dengan ajaran Tri Hita Karana yang berasal dari kata “*Tri*” yang berarti tiga, “*Hita*” yang berarti kebahagiaan dan “*Karana*” yang berarti penyebab. Dengan demikian, Tri Hita Karana berarti tiga penyebab terciptanya kebahagiaan yang meliputi hubungan antara manusia dengan Tuhan (*parahyangan*), Manusia dengan manusia (*pawongan*), dan manusia dengan alam lingkungannya (*palemahan*).

Namun secara umum dapat dikemukakan bahwa spiritualitas bermuara pada empat koneksitas (keterhubungan). Dengan demikian, individu yang ingin meraih spiritualitas harus melakukan koneksitas (keterhubungan) dengan empat hal tersebut, diantaranya adalah sebagai berikut.

Pertama, keterhubungan (koneksi) dengan diri sendiri. Spiritualitas dalam hubungan diri sendiri berkaitan dengan kekuatan dan sikap diri yang tercermin dari kepercayaan, harapan, dan menemukan makna hidup. Kepercayaan adalah penerimaan individu terhadap suatu kebenaran yang bersifat tidak dapat dibuktikan dengan pikiran yang rasional. Dalam konteks Agama misalnya, kepercayaan terhadap kehidupan akhirat (Neraka) dan adanya Kamapala dari setiap kejadian mampu memberikan dorongan dan spirit kepada individu untuk bersikap hati-hati dalam setiap tindakannya, menghargai kehidupan dengan melakukan Sradha Bhakti, memanfaatkan waktu sebaik-baiknya, mudah memaafkan kesalahan orang lain, dan sebagainya. Harapan adalah hubungan dengan ketidakpastian dalam hidup dan merupakan suatu proses interpersonal yang terbina melalui hubungan dengan orang lain maupun dengan Tuhan. Harapan bersifat optimistis dan bernuansa mengharapkan kebaikan di masa depan. Oleh karena itu, individu yang memiliki harapan cenderung mudah beradaptasi dengan kondisi sulit, mampu bertahan dalam hidup, dan lebih tahan dari stress, depresi, dan terkena penyakit. Sedangkan makna hidup adalah hal-hal yang dipandang sangat penting dan berharga serta diyakini benar sehingga memberikan arti khusus bagi diri sehingga menjadikannya sebagai tujuan hidup. Apabila berhasil ditemukan dan dipenuhi, maka kehidupannya menjadi berarti dan menimbulkan perasaan bahagia. Makna hidup adalah suatu komponen spiritual yang penting. Makna hidup dapat memberikan kekuatan ketika



seseorang sedang menderita. Individu yang mengalami makna hidup yang dalam akan menikmati kepuasan hidup yang besar, merasakan peningkatan kebahagiaan psikis dan fisik, dan kesehatan mental yang positif. Orang yang hidup dengan kekurangan makna akan merasa kosong dan tidak terarah, sulit untuk merasakan eksistensi dirinya, tidak merasa dirinya penting untuk ada, mudah merasa putus asa, terasingi, kecemasan kronis, dan sebagainya. Cerminan spiritualitas dari makna hidup diantaranya berupa rasa berharga bagi orang lain, menemukan hikmah dan pelajaran dari suatu kejadian, mampu mengatasi kondisi sulit lewat keputusan yang diambil, rasa keterbimbingan oleh Tuhan, dan sebagainya. Maka sesuatu yang bersifat abstrak yang dirasakan sebagai kekuatan pendorong dan penyemangat yang tercermin dari kepercayaan, harapan, dan makna hidup itulah yang dinamakan spiritualitas.

Kedua, keterhubungan (koneksi) dengan orang lain. Spiritualitas dalam hubungan dengan orang lain ini didasari kebutuhan akan *support* atau dukungan orang lain, cinta dan kasih sayang dari orang lain, menghargai kebaikan orang lain, rasa takut kesepian, keinginan dihargai dan diperhatikan. Ketika seseorang berhubungan dengan orang lain, dirinya akan menemukan dan merasakan sesuatu yang membuatnya merasa tenang, damai, dicintai, dihargai, *disupport*, terdorong untuk berbuat yang memberi manfaat bagi orang lain, memaafkan, rasa percaya, penghargaan, dukungan keluarga, dan lainnya. Spiritualitas dalam hubungan dengan orang lain mewujudkan dalam semua itu.

Ketiga, keterhubungan (koneksi) dengan alam. Spiritualitas dalam hubungan dengan alam lebih menekankan pada keselarasan dan keharmonisan hubungan dengan alam semesta. Rekreasi merupakan kebutuhan spiritual individu dalam menumbuhkan keyakinan adanya sang Pencipta, rahmat, rasa terima kasih, dan cinta kasih terhadap alam yang telah dianugerahkan Tuhan. Dengan keindahan alam, individu dapat merasakan takjub akan ciptaan Tuhan, rasa menghargai alam, dan menikmati alam. Hal ini pada akhirnya akan melahirkan rasa iman yang bertambah, ketenangan, kedamaian, dan rasa syukur dalam jiwa.

Keempat, keterhubungan (koneksi) dengan Tuhan. Spiritualitas dalam hubungan dengan Tuhan menekankan pada aspek relasi antara individu dengan kekuatan di luar dirinya (transenden). Transendensi adalah pengalaman merasakan dan penghargaan pada sesuatu dibalik diri manusia. Manusia memiliki potensi dapat merasakan adanya dimensi



dibalik dimensi fisik. Transendensi diri merupakan elemen penting dalam mencapai spiritualitas. Karena spiritualitas itu sendiri bermanifestasi dalam bentuk dimensi transenden. Kekuatan yang diyakini lebih besar dari diri manusia, nilai (value) dan makna hidup, serta semua koneksitas dalam spiritualitas ada dalam dimensi transenden.

Bagi kalangan agamis, koneksitas dengan transenden ini dimaknai dengan berhubungan dengan Tuhan. Hal ini karena Tuhan merupakan pusat kehidupan. Dari Tuhanlah awal kehidupan dan kembalinya kehidupan. Segala hal yang berhubungan dengan refleksi spiritualitas akan kembali pada prinsip pengagungan, ketakjuban, ketundukan, dan pengabdian kepada tuhan. Spiritualitas dalam hubungan ini termanifestasikan dalam bentuk kepasrahan pada Tuhan, sikap dan perilaku agamis, menjalankan ritual ibadah sebagai jalan berkomunikasi dengan Tuhan, harapan, permohonan ampunan, ikhlas, dan syukur.

Dalam konteks bimbingan atau konsultasi, dimensi-dimensi spiritualitas diatas seyogyanya dimiliki dan dipahami oleh generasi muda. Artinya, penting bagi generasi muda untuk memiliki nilai-nilai spiritualitas dalam dirinya. Generasi muda yang memiliki kesejahteraan atau kecerdasan spiritual memiliki ciri-ciri, antara lain:

- a. Tampil sebagai sosok yang bertanggung jawab, berhati-hati dalam setiap perilaku, bahagia ketika berbuat kebaikan, taat menjalankan aturan, dan semacamnya. Hal ini karena ia merasakan kehadiran Tuhan dimana saja berada, merasa dibimbing dan diawasi Tuhan, yakin setiap amal perbuatan akan dibalas setimpal.
- b. Memiliki sikap optimis, percaya diri, ulet, tidak mudah menyerah, tidak menyia-nyiakan kesempatan, disiplin, dan semacamnya. Sikap-sikap ini muncul terdorong oleh spirit berharganya hidup, jelasnya tujuan hidup, dan tingginya harapan kebaikan untuk masa depan.
- c. Mampu bersikap menghargai kebaikan orang lain, tulus dalam mencintai dan menyayangi orang lain, suka memaafkan, suka membantu secara spontan, dan semacamnya. Sikap ini muncul sebagai bentuk penghargaan atas hubungan yang dijalin dengan orang lain.
- d. Memiliki kecenderungan kepada kebaikan dan kebenaran, meninggalkan hal-hal yang destruktif dan menyakiti diri sendiri dan orang lain, cenderung agamis dan memiliki



ketaatan dalam menjalankan ritualitas keagamaan. Kecenderungan ini muncul sebagai dampak dari hubungan dengan Tuhan.

Sedangkan menurut Danah Zohar dan Ian Marshall sebagaimana dikutip Sukmadinata (*Nana Syaoidin Sukmadinata, Psikologi Pendidikan, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2003, h. 98*), orang yang mempunyai kecerdasan spiritual adalah mereka yang memiliki kapasitas diri untuk bersikap fleksibel, seperti aktif dan adaptif secara spontan, memiliki tingkat kesadaran diri (*self-awareness*) yang tinggi, memiliki kapasitas untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan (*suffering*), memiliki kemampuan menghadapi rasa takut, memiliki kualitas hidup yang terinspirasi dengan visi dan nilai-nilai, enggan melakukan hal yang merugikan, memiliki cara pandang yang holistik, memiliki kecenderungan nyata untuk berfikir sebelum bertindak, Sebaliknya, keringnya spiritualitas akan berdampak negatif terhadap diri generasi muda, karena tiadanya daya pendorong dan motivasi pada dirinya. Generasi muda yang tidak memiliki filosofi hidup, tujuan hidup, atau tidak mampu menangkap makna hidup misalnya, akan memiliki sikap mudah menyerah, merasa terasing, cepat putus asa, menyalahgunakan kesempatan, tidak disiplin, malas dalam belajar, dan sebagainya. Generasi muda yang tidak mampu menghargai pertemanan atau kualitas hubungan dengan orang akan mudah melakukan perbuatan-perbuatan yang menyakiti orang lain dan bersikap tidak baik kepada orang lain. Ia tidak mampu memberikan pemaafan, cinta dan sayang, penghargaan yang tulus, ataupun support terhadap orang lain. Begitu juga halnya generasi muda yang tidak merasa dibimbing oleh Tuhan, jauh dari kehidupan keagamaan, tidak terpatuh dalam dirinya kepercayaan adanya pembalasan amal misalnya, cenderung mudah melakukan pelanggaran-pelanggaran terhadap aturan dan norma.

Dari penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa spiritualitas memiliki keterkaitan erat dengan masalah-masalah generasi muda. Atau dengan kata lain masalah-masalah generasi muda yang diidentifikasi sebagai pelanggaran terhadap norma agama, norma sosial, norma hukum, dan aturan yang ada pada hakekatnya bermuara pada abnormalitas spiritualitas dalam dirinya.

3.3 Komunikasi Spiritual Sebagai Pendekatan Terapi

Komunikasi merupakan sarana interaksi antar individu. Taylor, dkk sebagaimana dikutip Sarfika (Rika Sarfika dkk, *Buku Ajar Keperawatan 2; Komunikasi Terapeutik*



Terapeutik dalam Keperawatan, Padang: *Andalas University Press*, 2018, h. 2.) menjelaskan komunikasi adalah proses pertukaran informasi atau proses yang menimbulkan dan meneruskan makna atau arti. Burgerss menyatakan komunikasi adalah proses penyampaian informasi, makna, dan pemahaman dari pengirim pesan kepada penerima pesan. Adapula yang mendefinisikan komunikasi adalah proses penyampaian suatu pesan oleh seseorang kepada orang lain untuk memberitahu atau untuk mengubah sikap, pendapat, dan perilaku, baik langsung (komunikasi tatap muka) maupun tidak langsung (komunikasi melalui media). Dari pengertian ini terlihat jika tujuan komunikasi adalah untuk mendapatkan efek tertentu pada komunikan. Komunikasi dilakukan guna mencapai tujuan-tujuan tertentu yang dikehendaki oleh komunikator. Jika dikaitkan dengan masalah spiritualitas generasi muda maka komunikasi spiritual yang dijalin oleh Konselor dengan generasi muda memiliki beberapa tujuan, yakni:

- a. Membantu generasi muda menemukan jati diri dan pemahaman tentang eksistensi diri.
- b. Memotivasi generasi muda agar menemukan nilai (value), makna, dan tujuan hidup.
- c. Membantu generasi muda memperbaiki pengalaman belajar generasi muda yang baik.
- d. Memotivasi generasi muda agar menjadi pribadi berkarakter mulia.
- e. Memperbaiki masalah emosi dan psikologis yang dialami generasi muda, seperti kecemasan, putus asa, mudah menyerah, dan semacamnya.

Dari tujuan di atas diketahui bahwa komunikasi spiritual yang dijalin Konselor dengan generasi muda memiliki kaitan erat dengan proses mengatasi masalah-masalah generasi muda, terutama yang bersumber dari kekeringan spiritualitas. Dalam komunikasi interpersonal antara Konselor dan generasi muda ini terdapat hubungan saling mempengaruhi dan memperoleh pengalaman bersama yang bertujuan untuk membantu mengatasi masalah-masalah generasi muda serta memperbaiki pengalaman belajar generasi muda, yang pada akhirnya mendukung keberhasilan dalam proses bimbingan atau konsultasi.

Agar komunikasi spiritual yang dijalinnya memiliki sifat terapi, Konselor harus memahami prinsip-prinsip dan teknik-teknik dalam komunikasi yang bersifat terapeutik. Penulis mengadopsi pendapat Rika Sarfika yang mengemukakan bahwa ada 14 prinsip dalam komunikasi yang terapeutik, yaitu:



- a. Konselor harus mengenali dan memahami dirinya sendiri, terutama dalam hal nilai-nilai yang dianut.
- b. Komunikasi yang berlangsung antara Konselor dan generasi muda harus didasari pada asas saling percaya, saling menghargai, dan saling menerima.
- c. Konselor harus menyadari pentingnya kebutuhan generasi muda, baik fisik maupun mental-spiritual.
- d. Konselor harus mampu menciptakan suasana yang membuat generasi muda terbuka, bebas dan tanpa rasa takut.
- e. Konselor harus dapat menciptakan suasana yang memungkinkan generasi muda memiliki motivasi untuk mengubah dirinya baik sikap, tingkah lakunya sehingga tumbuh makin matang dan dapat memecahkan masalah-masalah yang dihadapi.
- f. Konselor harus mampu mengontrol perasaan sendiri, seperti: perasaan gembira, sedih, marah, keberhasilan, maupun frustrasi selama menjalin komunikasi dengan generasi muda.
- g. Konselor harus mampu melakukan komunikasi secara efektif, tepat, dan konsisten.
- h. Konselor harus mampu memahami arti empati dan *caring* serta menggunakannya sebagai tindakan yang terapeutik.
- i. Konselor harus mampu memahami bahwa kejujuran dan komunikasi terbuka merupakan dasar dari hubungan terapeutik.
- j. Konselor harus mampu menjadi *role model* agar dapat meyakinkan dan sebagai contoh kepada orang lain tentang perilaku sehat.
- k. Konselor harus mampu mengungkapkan perasaan dan menyatakan sikap secara jelas.
- l. Konselor mampu memiliki sifat *altruisme* yang berarti menolong atau membantu permasalahan klien tanpa mengharapkan imbalan apapun dari klien.
- m. Konselor harus mampu mengambil keputusan secara tepat dan cepat berdasarkan prinsip kesejahteraan manusia.
- n. Bertanggung jawab pada setiap sikap dan tindakan yang dilakukan.

Berdasarkan prinsip-prinsip di atas, tampak bahwa tugas dan tanggung jawab yang diemban Konselor dalam menjalankan komunikasi spiritual terapeutik tidak ringan.



Selanjutnya, teknik-teknik berkomunikasi agar terapeutik yang harus dikuasai Konselor adalah sebagai berikut:

- a. Mendengarkan dengan penuh perhatian dan aktif. Mendengarkan dengan penuh perhatian merupakan upaya untuk mengerti seluruh pesan verbal dan non-verbal yang sedang dikomunikasikan.
- b. Menunjukkan penerimaan (*accepting*). Menerima berarti bersedia untuk mendengarkan orang lain, tanpa menunjukkan keraguan atau tidak setuju. Sikap Konselor yang menunjukkan penerimaan dapat diidentifikasi seperti perilaku mendengarkan tanpa memutuskan pembicaraan, memberikan umpan balik verbal yang menampakkan pengertian, memastikan bahwa isyarat non-verbal cocok dengan komunikasi verbal, menghindarkan untuk berdebat, dan menghindarkan mengekspresikan keraguan.
- c. Menanyakan pertanyaan yang berkaitan. Tujuan Konselor bertanya adalah untuk mendapatkan informasi yang spesifik mengenai generasi muda.
- d. Mengulang (*restating/repeating*). Maksud mengulang adalah teknik mengulang kembali ucapan generasi muda dengan bahasa Konselor. Teknik ini dapat memberikan makna bahwa Konselor memberikan umpan balik sehingga generasi muda mengetahui bahwa pesannya dimengerti dan mengharapkan komunikasi berlanjut.
- e. Merefleksikan (*reflecting/feedback*). Konselor perlu memberikan umpan balik kepada klien dengan menyatakan hasil pengamatannya sehingga dapat diketahui apakah pesan diterima dengan benar.
- f. Memberi informasi (*informing*). Memberikan informasi merupakan teknik yang digunakan dalam rangka menyampaikan informasi-informasi penting. Apabila ada informasi yang ditutupi oleh generasi muda, Konselor perlu mengklarifikasi alasannya. Setelah informasi disampaikan, Konselor memfasilitasi generasi muda untuk membuat keputusan.
- g. Diam (*silence*). Diam memberikan kesempatan kepada Konselor dan generasi muda untuk mengorganisasi pikirannya. Penggunaan metode diam memerlukan keterampilan dan ketetapan waktu. Diam memungkinkan generasi muda untuk



berkomunikasi terhadap dirinya sendiri, mengorganisasi pikirannya, dan memproses informasi.

- h. Identifikasi tema (*theme identification*). Identifikasi tema adalah menyimpulkan ide pokok/utama yang telah dikomunikasikan secara singkat. Metode ini bermanfaat untuk membantu topik yang telah dibahas sebelum meneruskan pada pembicaraan berikutnya.
- i. Memberikan penghargaan (*reward*). Menunjukkan perubahan yang terjadi pada generasi muda adalah upaya untuk menghargai generasi muda. Penghargaan tersebut jangan sampai menjadi beban bagi generasi muda yang berakibat generasi muda melakukan segala upaya untuk mendapatkan pujian.
- j. Menawarkan diri. Generasi muda mungkin belum siap untuk berkomunikasi secara verbal dengan orang lain atau tidak mampu untuk membuat dirinya dimengerti. Sering kali Konselor hanya menawarkan kehadirannya, rasa tertarik, dan teknik komunikasi ini harus dilakukan tanpa pamrih.
- k. Memberi kesempatan kepada generasi muda untuk memulai pembicaraan. Memberi kesempatan pada generasi muda untuk berinisiatif dalam memilih topik pembicaraan.
- l. Mengajukan untuk meneruskan pembicaraan. Hal ini merupakan teknik mendengarkan yang aktif, yaitu Konselor mengajukan atau mengarahkan generasi muda untuk terus bercerita. Refleksi. Refleksi mengajukan generasi muda untuk mengemukakan serta menerima ide dan perasaannya sebagai bagian dari dirinya sendiri.
- m. Humor. Humor yang dimaksud adalah humor yang efektif. Humor ini bertujuan untuk menjaga keseimbangan antara ketegangan dan relaksasi. Konselor harus hati-hati dalam menggunakan teknik ini karena ketidaktepatan penggunaan waktu dapat menyinggung perasaan generasi muda yang berakibat pada ketidakpercayaan generasi muda kepada Konselor.

3.4 Implementasi Komunikasi Spiritual Terapeutik dalam Mengatasi Masalah Generasi muda

Dalam praktiknya, peran Konselor dalam membantu generasi muda mengatasi masalah-masalah spiritual yang dialaminya dilakukan mulai dari pengkajian masalah, merumuskan diagnosa masalah, menyusun rencana tindakan terapi, dan kegiatan terapi,



serta mengevaluasi proses dan hasil. Berikut penjelasan dari langkah-langkah Konselor dalam melakukan terapi menggunakan komunikasi spiritual:

a. Pengkajian data masalah.

Sebelum melakukan pengkajian terhadap masalah generasi muda, Konselor perlu memeriksa kesiapan diri terutama dari sisi konsep spiritual yang dimiliki, sehingga saat menghadapi masalah gangguan spiritual generasi muda dapat mengarahkannya untuk mencari alternatif solusi terbaik. Begitu juga halnya, hendaknya pengkajian dilakukan setelah terbangun hubungan baik antara Konselor dengan generasi muda atau keluarganya agar mudah dalam mendapatkan data yang diinginkan. Data yang perlu dikaji Konselor dari generasi muda adalah Data subjektif yaitu data-data yang berkaitan dengan konsep ketuhanan yang dimiliki generasi muda, praktek agama dan ritual, sumber kekuatan, dan pandangan spiritualitas generasi muda terhadap masalah yang dihadapi dan Data objektif, yaitu data-data yang berkaitan dengan observasi perilaku generasi muda, lingkungan, verbalisasi/ungkapan masalah, sikap dan perasaan, serta hubungan interpersonal yang ditampakkan generasi muda.

b. Diagnosa masalah.

Setelah melakukan pengkajian data masalah, Konselor dapat memberikan diagnosa terkait gangguan masalah yang dialami generasi muda. Ketepatan Konselor dalam melakukan diagnosa sangat berpengaruh terhadap ketepatan dalam membuat rencana tindakan terapi yang akan dilakukan. Sebagaimana telah penulis bahas sebelumnya bahwa masalah-masalah generasi muda bermuara dari 4 (empat) keterhubungan sebagai berikut:

Pertama, berhubungan dengan diri sendiri, gejala masalah yang nampak: ekspresi marah, mengungkapkan kurang dapat menerima (kurang pasrah), kurangnya motivasi, kurang dapat memaafkan diri sendiri, kekurangan harapan, kekurangan dukungan cinta dan sayang, kekurangan makna dan tujuan hidup, kurangnya ketenangan dan kedamaian, serta merasa bersalah/tidak mampu.

Kedua, berhubungan dengan orang lain, gejala masalah yang nampak: mengungkapkan rasa terasing, menolak interaksi dengan teman, senang menyendiri, agresif terhadap orang lain, kurang empati atas penderitaan orang lain, tidak mampu



mengungkapkan perasaan cinta dan kasih, bersikap anti sosial, dan kurang menghargai kualitas hubungan pertemanan.

Ketiga, berhubungan dengan seni, literatur, musik, alam, gejala masalah yang nampak: tidak berminat terhadap alam, tidak berminat terhadap hal-hal estetis, tidak berminat membaca literatur spiritual, dan ketidakmampuan mengungkapkan kreativitas, seperti: menyanyi/ mendengarkan musik/menulis.

Keempat, berhubungan dengan ketuhanan, gejala masalah yang nampak: mengungkapkan kemarahan kuasa Tuhan, merasa telah diabaikan, mengungkapkan ketidakberdayaan dan penderitaan, ketidakmampuan berintrospeksi, tidak mengalami pengalaman religius, tidak mampu berpartisipasi dalam aktifitas keagamaan, dan perubahan mendadak dalam praktek spiritual.

c. Rencana tindakan terapi.

Setelah Konselor melakukan diagnosa terhadap masalah spiritual yang dialami generasi muda, dilanjutkan dengan menyusun kriteria hasil dan merencanakan tindakan terapi. Kriteria hasil berupa pencapaian kesehatan spiritual, yakni:

- 1) Mampu mengontrol kecemasan dan ketakutan diri.
- 2) Mampu beradaptasi terhadap ketidakmampuan/kelemahan diri.
- 3) Menunjukkan harapan kehidupan yang tinggi.
- 4) Memiliki persepsi yang baik tentang diri dan orang lain (teman).
- 5) Terlibat dalam lingkungan sosial sekolah.
- 6) Mampu menunjukkan kebersamaan dalam pergaulan di sekolah.
- 7) Mampu mengikuti peraturan-peraturan dan norma-norma yang disepakati di sekolah.
- 8) Menunjukkan motivasi tinggi dalam mengikuti sistem pembelajaran di sekolah.
- 9) Menunjukkan sikap dan karakter terpuji, seperti: menghargai, memaafkan, respek, *caring*, empati, pengendalian diri, optimis, disiplin, senang atas kebahagiaan teman, dan lainnya.
- 10) Mampu mengungkapkan kesan istimewa dari peristiwa yang pernah dialami.
- 11) Terlibat kegiatan ritual keagamaan yang dilaksanakan di Tempat yang sudah ditentukan Konselor

d. Tindakan terapi.



Tindakan terapi merupakan berbagai tindakan untuk mengenali dan memvalidasi sumber-sumber internal yang digunakan generasi muda dalam mengatasi masalah-masalah spiritualnya. Pada tahap ini, Konselor harus mempertimbangkan aspek-aspek kebutuhan spiritual generasi muda, yakni: kebutuhan terhadap kepercayaan, kebutuhan akan makna dan tujuan hidup, kebutuhan akan komitmen ritual dan keagamaan, kebutuhan terhadap penerimaan diri, kebutuhan akan interaksi dengan alam dan hubungan sesama, kebutuhan terhadap kehidupan berkomunitas, kebutuhan pemaafan dan pengampunan, dan lainnya. Selanjutnya, prinsip tindakan terapi yang dapat dilakukan antara lain:

- 1) Membantu menerapkan prinsip-prinsip religius/keagamaan.
- 2) Membantu generasi muda menggunakan sumber kekuatan internalnya dalam menghadapi masalahnya, optimalkan pikiran positif generasi muda terhadap kejadian yang dialami.
- 3) Membantu generasi muda mengungkapkan persepsinya tentang suatu kejadian, sharing tentang hikmah peristiwa yang dialami, dan membantu meningkatkan harapan generasi muda.
- 4) Menawarkan kehadiran diri, pendampingan untuk membantu upaya pencarian makna dan tujuan hidup, hikmah kehidupan dari kondisi yang dialami.
- 5) Memperkuat hubungan antara generasi muda dengan Tuhan.
- 6) Menyediakan sarana dan suasana lingkungan belajar yang kondusif.

Selanjutnya, untuk mengetahui apakah generasi muda telah mencapai kriteria hasil yang telah ditetapkan pada tahap rencana tindakan terapi, maka Konselor harus mengumpulkan data-data pencapaian tujuan terapi. Tujuan terapi komunikasi spiritual terapeutik dianggap berhasil apabila generasi muda diantaranya mencapai kondisi memiliki persepsi yang baik tentang diri dan orang lain, mampu mengekspresikan diri di tengah komunitas sosial, mengekspresikan kedamaian dan ketenangan jiwa, menunjukkan hubungan hangat dan harmonis dengan teman, mengekspresikan makna positif (penerimaan) terkait kejadian yang dialami, menunjukkan sikap optimis, disiplin, dedikasi, dan lainnya.



IV. Penutup

Menumbuh-kembangkan kecerdasan spiritual dalam diri generasi muda merupakan proses yang penting dilakukan oleh Konselor di sekolah. Hal ini karena spiritualitas yang sejahtera turut memberikan dampak positif terhadap bangunan karakter generasi muda dan kualitas hasil bimbingan atau konsultasi di sekolah. Proses tersebut dapat dilakukan Konselor melalui pendekatan komunikasi spiritual terapeutik yang baik dengan para generasi muda.

Komunikasi spiritual terapeutik sebagai pendekatan mengatasi masalah spiritual generasi muda dilakukan sesuai tahapan pengkajian masalah, diagnosa masalah, rencana tindakan terapi, dan tindakan terapi. Kunci keberhasilan pendekatan ini terletak pada kualitas spiritualitas Konselor dan kualitas sikap/hubungan yang dibangunnya bersama generasi muda. Oleh karena itu, pemahaman mendalam Konselor terhadap kedua hal tersebut mutlak diperlukan.

Daftar Pustaka

- Afdila, J. N. 2016. *Pengaruh Terapi Guide Imagery Terhadap Tingkat Stress Pada Mahagenerasi Muda Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi. Skripsi.* Surabaya: Fakultas Keperawatan.
- Alwisol. 2011. *Psikologi Kepribadian.* Malang: UMM Press.
- Angelika, S., Satiadarma, M. P., & Koesma, R. E. 2019. Penerapan *art therapy* untuk meningkatkan *self-compassion* pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(1), 219-229.
- Angraini, S., Hitipeuw, I., & Mappiare, A. 2019. Keefektifan teknik *expressive writing* untuk mereduksi emosi negatif generasi muda SMA,. *Jurnal bimbingan atau konsultasi: Teori, Penelitian, dan pengembangan*, 4(1), 36-39.
- Bastaman, H.D. 2007. *Logoterapi, Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Cahyono, E. W. 2014. Pelatihan *gratitude* (bersyukur) untuk penurunan stres kerja karyawan di PT.X. *Calypta: Jurna; Ilmiah Mahagenerasi muda Universitas Surabaya*, 3(1), 1-15.



- Danarti, N. K., Sugiarto, A., & Sunarko,. 2018. Pagaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan depresi, cemas, dan stress pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1(1), 48-61.
- Dwinanda, R. F. 2016. Hubungan *gratitude* dengan citra tubuh pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 34-41.
- Effendy, O. U. 2002. *Ilmu Komunikasi Teori dan Praktek*, Bandung: PT Rosdakarya.
- Ferdiansyah, M. 2013. Peran Wali Kelas dalam Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Serta Dampaknya Terhadap Penanganan Generasi muda Bermasalah, *Konselor, Jurnal Ilmiah Konseling*, Volume 2.
- Gilbert, P. 2007. *The Spiritual Foundation: Awareness for Contex People's Life Today, in Spirituality, Values, and Mental Health*, ed Marry Ellen Coyte et al, London: Jessica Kingsley Publisher.
- Hawari, D. 2002. *Dimensi Religi Dalam Paktik Psikiatri dan Psikologis*, Jakarta: Fakultas Kedokteran EGC.
- Jelantik, S.K., Widaswara, R. Y., Suardana, I. K. P. 2021. Komodifikasi Penyiaran Agama Hindu Melalui Media YouTube Pada Era Pandemi Covid-19. Prosiding Webinar Nasional: Komunikasi Dalam Membangun Moderasi Beragama.