

BAB I

PELAYANAN KONSELING KRISTEN

Banyak orang menilai bahwa konseling Kristen dapat membantu mereka menyelesaikan masalah. Namun, penilaian mereka hanya terbatas pada tugas konseling saja tanpa melihat inti dari konseling Kristen yang membedakannya dengan konseling-konseling yang lain. Dengan demikian, banyak orang yang menemui konselor Kristen hanya dengan tujuan agar masalah mereka terselesaikan tanpa melihat orientasi konseling Kristen yang lebih jauh daripada itu. Sehingga arti dan tujuan konseling Kristen menjadi kabur. Oleh sebab itu, pada bab ini penulis akan menguraikan mengenai arti dan tujuan konseling Kristen yang membedakannya dengan konseling sekuler dan dengan pastoral konseling. Penulis juga akan membahas mengenai konseling krisis dan konseling kedukaan yang merupakan bagian dari konseling Kristen.

I. Arti dan Tujuan Konseling Kristen

Terminologi konseling tidak hanya digunakan untuk menjelaskan aktifitas konseling yang saat ini dikenal secara umum, tetapi juga digunakan dalam bermacam-macam cara dan biasanya berhubungan dengan penukaran informasi atau pemberian nasehat.¹ Namun, menurut Patterson, sebagaimana yang dikutip oleh Singgih D. Gunarsa, mengatakan bahwa konseling bukanlah pemberian informasi dan bukan juga pemberian nasehat, meskipun informasi dapat diberikan dalam

1. David G. Benner, *Strategic Pastoral Counseling: A Short-Term Structured Model*, 2nd ed. (Grand Rapids: Baker Academic, 2003), 25.

konseling.² Jika konseling dipandang sebagai pemberian informasi dan nasehat maka konseling bukanlah sebuah proses melainkan sebuah ceramah.³ Oleh sebab itu, para ahli kesehatan mental menggunakan kata ini dengan pengertian yang kontras yaitu menjelaskan sebuah hubungan yang terdapat interaksi dan eksplorasi di dalamnya, bukan hanya sekedar bertukar informasi.⁴

Kata konseling dalam pengertian seperti demikian terdapat juga dalam bahasa Ibrani dan Yunani dengan beberapa perbedaan penekanan sebagai berikut: Istilah konseling dalam bahasa Ibrani yaitu יָצַט (ya'ats) berarti menasehati, memberikan nasehat, dan digunakan untuk menggambarkan aktivitas konselor politik atau militer (2 Sam. 16:15-17:14).⁵ Jadi, penggunaan kata konseling dalam Perjanjian Lama memiliki makna yang lebih menunjuk pada “pemberian nasehat.” Dalam Perjanjian Baru digunakan berbagai kata untuk menunjukkan beberapa aspek penting dari tugas seorang konselor. Salah satunya adalah παρακαλέω (*parakaleo*) yang berarti “memanggil, mengundang, mendesak, mendorong, menghibur” seperti yang terdapat dalam 2 Korintus 1:3-7.⁶ Kata ini menunjukkan suatu aktivitas yang di dalamnya menggambarkan seseorang sedang memberikan dorongan atau berdiri di samping orang lain untuk menghibur.⁷

2. Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1996), 22.

3. Clyde M. Narramore, *The Psychology of Counseling* (Grand Rapids: Zondervan Publishing House, 1966), 37.

4. Benner, 25.

5. T. W. Hall dan P. C. Lewis, “Counseling and Psychotherapy: Biblical Themes” dalam *Baker Encyclopedia of Psychology and Counseling*, eds. David G. Berner dan Peter C. Hill (Grand Rapids: Baker Books, 1999), 275.

6. *Ibid.*, 277.

7. Cleon L. Rogers, Jr, dan Cleon L. Rogers III, *The New Linguistic and Exegetical Key to the Greek New Testament* (Grand Rapids: Zondervan, 1998), 392.

Rasul Paulus menggambarkan *parakaleo* di sini sebagai suatu bentuk pemberian kekuatan yang bersifat menghibur dalam menghadapi kemalangan, dan lebih dari suatu penghiburan atau ekspresi simpati.⁸ Penggunaan kata *parakaleo* dalam 2 Korintus 1:3-7 memberi kesan akan perlunya sebuah persekutuan yang menyembuhkan bagi kesuksesan dalam konseling.⁹ Menguatkan dan menghibur merupakan tugas penting dari seorang konselor khususnya konselor Kristen, sebab memberikan penghiburan dan dorongan kepada klien atau konseli merupakan kunci dari proses penyembuhan dan salah satu fungsi dari tubuh Kristus.¹⁰ Dengan demikian, konselor Kristen bukan hanya berperan sebagai konselor tetapi juga mengemban suatu tugas yang penting sebagai bagian dari tubuh Kristus. Satu hal yang tidak dapat diabaikan adalah penghiburan yang diberikan kepada orang lain adalah penghiburan yang sebelumnya telah diterima dari Allah.¹¹

Arti tersebut seharusnya menawarkan sebuah dasar yang unik bagi pelayanan konseling Kristen.¹² Namun terkadang usaha-usaha untuk menguraikan pendekatan Kristen terhadap konseling tampak seperti suatu usaha untuk menemukan dosa dan dengan sekuat tenaga berusaha untuk mengatasinya.¹³ Sikap yang ekstrim ini membuat konseling Kristen tampak sebagai suatu beban dan juga tampak mengabaikan psikologi, padahal konselor Kristen juga membutuhkan

8. Murray J. Harris, *The Second Epistle to the Corinthians*. NIGTC (Grand Rapids: Wm. B. Eerdmans, 2005), 143.

9. Hall dan Lewis, 277.

10. Ibid.

11. Ibid.

12. Ian Jones, Tim Clinton, dan George Ohlschlager, "Christian Counseling and Essential Biblical Principles" dalam *Caring For People God's Way: Personal and Emotional Issues, Addictions, Grief, and Trauma*, eds. Tim Clinton, Archibald Hart, dan George Ohlschlager (Nashville: Nelson Reference & Electronic, 2005), 47.

13. Larry Crabb, *Prinsip Dasar Konseling Alkitabiah*, terj. Andreas A. P. Sitanggang (Jakarta: Immanuel, 1999), 16.

pengetahuan dalam hal psikologi.¹⁴ Akan tetapi, perlu diwaspadai agar konseling Kristen tidak jatuh pada ekstrim yang lain yaitu terlalu menekankan psikologi sehingga kehilangan arah dan nilai kekristenan yang menjadikan konseling Kristen itu unik. Keunikan inilah yang membedakan konseling Kristen dari konseling sekuler.

Konseling Kristen menggunakan berbagai pendekatan *therapeutic*¹⁵ seperti halnya psikologi dan konselor sekuler.¹⁶ Namun, ada satu hal utama yang membedakan antara konseling Kristen dan konseling sekuler yaitu terletak pada proses pemulihan yang melibatkan Allah di dalamnya.¹⁷ Dalam konseling Kristen, Allah menjadi Pribadi utama yang mengubahkan dan Ia bekerja secara langsung di dalam hati konseli serta berintervensi melalui hubungan antara konselor dan konseli.¹⁸ Dengan demikian, pelayanan konseling hadir dalam kehidupan umat Kristen sebagai salah satu tanda kehadiran karya Allah yang masih terus berlaku

14. Larry Crabb, *Konseling yang Efektif dan Alkitabiah*, terj. Agnes Maria Frances (Bandung: Yayasan Kalam Hidup, 1995), 8. Pengetahuan dalam hal psikologi, misalnya mengenai bagaimana orang berpikir, memberikan reaksi dan mengatasi persoalan hidupnya.

15. *Therapeutic* berasal dari bahasa Yunani yaitu *therapeuin* berarti menyembuhkan atau merawat. Sedangkan *therapeutic* berkaitan dengan pengobatan dari satu keadaan yang tidak teratur atau suatu penyakit. Dengan kata lain, *therapeutic* adalah bagian dari bidang medis yang secara khusus berhubungan dengan pengobatan dari suatu penyakit atau kelainan dan juga pemulihan serta digunakan sebagai alat atau metode untuk perbaikan. Lih. Andrew M. Colman, "Therapeutic" dalam *Oxford Dictionary of Psychology* (Oxford: Oxford University Press, 2003), 740; Gary R. VandenBos (ed.), "Therapeutic" dalam *APA Dictionary of Psychology* (Washington: American Psychological Association, 2006), 925.

16. Paul D. Meier, et. al., *Pengantar Psikologi dan Konseling Kristen*, jilid 2, terj. Johny The (Yogyakarta: ANDI, 2004), 186.

17. Neil T. Anderson, Terry E. Zuehlke, dan Julianne S. Zuehlke, *Christ Centered Therapy: The Practical Integration of Theology and Psychology* (Grand Rapids: Zondervan, 2000), 112.

18. E. L. Worthington, Jr, "Techniques of Christian Counseling" dalam *Baker Encyclopedia of Psychology and Counseling*, eds. David G. Berner dan Peter C. Hill (Grand Rapids: Baker Books, 1999), 1194.

dalam hal menasihati, membimbing, menolong, dan membebaskan anak-anak Tuhan yang terjatuh dalam dosa dan kelemahan pribadi.¹⁹

Hal tersebut menunjukkan bahwa dalam proses konseling dapat menghasilkan suatu pertumbuhan yang ditunjukkan melalui kedewasaan, baik secara rohani maupun psikologi.²⁰ Bukan hanya sekedar melakukan pendekatan untuk menyelesaikan masalah tetapi juga menghasilkan perubahan karakter jangka panjang. Oleh sebab itu, apa yang dinilai oleh konselor sekuler sebagai kondisi yang “sehat dan normal” belum tentu sama dengan penilaian para konselor Kristen.²¹ Sebab konseling Kristen harus selalu melihat dari sudut pandang alkitabiah yaitu mencapai sasaran kedewasaan dalam Kristus.²² Sehingga, jika klien masih terjatuh dalam berbagai dosa dan kelemahan yang menghambat pertanggung jawaban imannya sebagai orang Kristen, maka klien tersebut dinyatakan belum “sehat dan normal.”²³ Dalam hal ini terlihat perbedaan yang signifikan antara konseling Kristen dan konseling sekuler.

Perbedaan antara konseling Kristen dan konseling sekuler yang telah dibahas di atas memberikan suatu gambaran untuk memahami arti konseling Kristen yang sebenarnya. Menyimpulkan dari prinsip-prinsip konseling Kristen yang membedakannya dengan konseling sekuler maka dapat dikatakan bahwa konseling Kristen adalah hubungan timbal balik antara dua individu, yaitu konselor yang

19. Yakub B. Susabda, *Menjadi Konselor yang Profesional: Sebuah Panduan untuk Mereka yang Terbeban menjadi Konselor Kristen yang Profesional* (Yogyakarta: ANDI, 2007), 13.

20. Crabb, *Konseling yang Efektif dan Alkitabiah*, 17.

21. Susabda, *Menjadi Konselor yang Profesional*, 14.

22. Crabb, *Konseling yang Efektif dan Alkitabiah*, 17.

23. Susabda, *Menjadi Konselor yang Profesional*, 14. Kondisi sehat dan normal yang dimaksudkan bukan hanya berkaitan dengan penyelesaian masalah dari konseli tetapi juga berkaitan dengan kesadaran konseli terhadap tanggung jawab imannya sebagai orang Kristen. Dengan kata lain, konseli dikatakan sehat dan normal jika ia sendiri menyadari peran dan tanggung jawabnya sebagai orang Kristen.

berusaha menolong atau membimbing dan konseli yang membutuhkan pengertian untuk mengatasi persoalan yang dihadapinya.²⁴ Konselor berperan membantu dalam menyeimbangkan antara fokus pada masa lalu dan perhatian pada masa kini dengan memperjelas perbedaan antara perasaan dan perilaku melalui teknik-teknik yang sesuai.²⁵ Dalam hal ini, seorang konselor Kristen akan berusaha mengaplikasikan kebenaran firman Tuhan atas persoalan-persoalan hidup yang sedang dialami oleh konselinya,²⁶ melalui pendekatan-pendekatan lain yang dilakukannya.

Mengaplikasikan firman Tuhan dalam konseling seperti yang dilakukan oleh konselor Kristen menimbulkan presaposisi bagi sebagian orang bahwa konseling Kristen dan konseling pastoral adalah dua hal yang sama. Namun, pada kenyataannya konseling Kristen dan konseling pastoral merupakan dua hal yang berbeda. Konseling Kristen memiliki cakupan yang lebih besar dari konseling pastoral. Dengan kata lain, konseling pastoral merupakan bagian dari konseling Kristen. Yakub Susabda mencoba mendefinisikan arti konseling pastoral seperti berikut:

Konseling pastoral adalah hubungan timbal balik (*interpersonal relationship*) antara hamba Tuhan (pendeta, penginjil, dsb) dengan konselinya (klien, orang yang meminta bimbingan), yang di dalamnya konselor mencoba membimbing konselinya ke dalam suatu suasana percakapan konseling yang ideal (*conductive atmosphere*) yang memungkinkan konseli itu betul-betul dapat mengenal dan mengerti apa yang sedang terjadi pada dirinya sendiri, persoalannya, kondisi hidupnya, di mana ia berada, dsb; sehingga ia mampu melihat tujuan hidupnya dalam relasi dan tanggung jawabnya pada Tuhan dan mencoba mencapai tujuan itu dengan takaran, kekuatan dan kemampuan seperti yang sudah diberikan Tuhan kepadanya.²⁷

24. Gary R. Collins, *Konseling Kristen yang Efektif*, terj. Esther Susabda (Malang: SAAT, 1996), 3. Konseling Kristen dapat juga dikatakan sebagai suatu bentuk pertolongan psikologis yang diberikan oleh seorang konseling Kristen (seorang yang secara khusus diperlengkapi untuk tugas itu) terhadap konseli/klien yang sedang menghadapi masalah untuk dipecahkan bersama (Lih. Hadi P. Sahardjo. *Konseling Krisis dan Terapi Singkat: Pertolongan di Saat-saat Sulit* (Bandung: Pionir Jaya, 2006), 4).

25. Meier, et. al., 187.

26. Collins, *Konseling Kristen yang Efektif*, 3.

27. Yakub B. Susabda, *Pastoral Konseling*, jilid 2 (Malang: Gandum Mas, 2003), 4.

Definisi konseling pastoral di atas menunjukkan bahwa konseling pastoral dilakukan oleh hamba Tuhan atau pendeta sebagai bagian dari tugas pelayanannya. Konseling pastoral merupakan suatu aspek integral dari peran seorang hamba Tuhan dan seharusnya dikerjakan dalam mendukung aktivitas lain yang sama pentingnya, berkaitan dengan penggembalaan.²⁸ Sedangkan konseling Kristen tidak selalu dilakukan oleh hamba Tuhan melainkan oleh setiap orang-orang yang takut akan Tuhan, jujur, sensitif, dan bertanggung jawab termasuk para konselor Kristen yang berpengalaman.²⁹ Meskipun demikian, terdapat satu prinsip yang menjadi persamaan antara konseling Kristen dan konseling pastoral yaitu sama-sama melibatkan intervensi Allah dalam proses konseling.

Melibatkan Allah dalam proses konseling berarti menyadari sepenuhnya bahwa segala sesuatu yang dikemukakan konselor bukanlah jawaban yang paling akhir bagi konseli melainkan memberi tempat bagi Roh Kudus untuk berperan dalam mengubah konseli.³⁰ Sehingga segala sesuatu yang dihasilkan dalam konseling tersebut bukan hanya perubahan dalam waktu sementara atau hanya berorientasi pada penyelesaian masalah saja, tetapi juga menunjukkan perubahan karakter yang membuat konseli menyadari tanggung jawabnya di hadapan Tuhan. Dengan kata lain, konselor adalah penolong yang menolong konseli untuk dapat mengefektifkan hidupnya.

Hal ini merupakan tujuan dari konseling Kristen yaitu menolong konseli menemukan jalan keluar atas masalah yang dialaminya dan membuat hidup mereka

28. Benner, 25

29. Collins, *Konseling Kristen yang Efektif*, 2.

30. Anderson, E. Zuehlke, dan S. Zuehlke, 112.

menjadi lebih efektif,³¹ dengan cara menolong mereka supaya hidup dalam kebenaran dan kemenangan atas dosa mereka.³² Sehingga konseling Kristen dapat mencapai sasarannya yaitu memerdekakan orang-orang agar dapat menyembah dan melayani Allah dengan lebih baik melalui mencapai keserupaan dengan Kristus.³³ Oleh sebab itulah konseling Kristen harus selalu berorientasi pada kebenaran firman Tuhan dan melibatkan Allah dalam proses konseling supaya dapat membawa konseli kepada karakter yang serupa dengan Kristus.

Kemampuan konselor dan semua teknik konseling yang digunakannya tidak cukup untuk membawa konseli mencapai pertumbuhan dan keserupaan dengan Kristus jika Allah tidak dilibatkan. Sebab dalam penanganan, konselor Kristen tidak hanya menangani satu aspek saja tetapi secara keseluruhan yang mencakup aspek fisik, psikologis, dan rohani manusia.³⁴ Dengan demikian, tujuan konseling Kristen untuk membawa orang-orang yang mengalami krisis kepada keserupaan dengan Kristus agar memiliki kehidupan yang lebih efektif dapat tercapai.

II. Jenis - jenis Konseling Kristen

Pada bagian sebelumnya telah dijelaskan bahwa konseling Kristen bertujuan untuk membawa perubahan positif dalam hidup seseorang yang mengalami krisis dalam kehidupannya, sehingga ia dapat semakin menyadari tanggung jawabnya di hadapan Tuhan dan dapat melayani Tuhan dengan lebih baik. Oleh karena itu, konseling harus dapat mencakup seluruh permasalahan hidup dari para konselinya

31. Gerard Egan, *The Skilled Helper: A Systematic Approach to Effective Helping*, 4th ed. (Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Company, 1990), 5.

32. Susabda, *Menjadi Konselor yang Profesional*, 14.

33. Crabb, *Konseling yang Efektif dan Alkitabiah*, 17.

34. Meier, et. al., 188.

agar dapat memberikan pertolongan yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan konseli.

Itulah sebabnya, terdapat bermacam-macam konseling dalam konseling Kristen yang dapat digunakan untuk menolong orang-orang yang mengalami berbagai masalah kehidupan. Namun, dalam bagian ini, penulis hanya akan membahas dua jenis konseling Kristen yang berkaitan dengan dukacita yaitu konseling krisis dan konseling kedukaan.

A. Konseling dalam Krisis

Krisis merupakan masa yang kritis sekali atau suatu titik balik dalam sesuatu, biasanya meliputi hilangnya kemampuan untuk mengatasi masalah selama sementara waktu, dengan perkiraan bahwa gangguan fungsi emosi dapat kembali seperti semula.³⁵ Krisis dapat digolongkan sebagai stres yang spesial, yang seringkali datang mendadak, tanpa terduga, dan sangat berat.³⁶ Oleh sebab itu, istilah ini sering digunakan untuk menunjukkan suatu reaksi dari dalam diri seseorang terhadap suatu bahaya dari luar,³⁷ yaitu suatu keadaan yang memaksa seseorang untuk membuat penyesuaian diri dan menciptakan tekanan, baik mental maupun fisik.³⁸ Biasanya

35. H. Norman Wright, *Konseling Krisis: Membantu Orang dalam Krisis dan Stres* (Malang: Gandum Mas, 2000), 11.

36. Collins, *Konseling Kristen yang Efektif*, 72. Krisis digolongkan sebagai stres yang berat namun, krisis bukan stres. Istilah stress dan krisis seringkali dipakai dengan cara dipertukartempatkan tetapi salah (Lih. Wright, *Konseling Krisis*, 11).

37. Wright, *Konseling Krisis*, 11.

38. Collins, *Konseling Kristen yang Efektif*, 65. Tekanan-tekanan yang dihasilkan memang tidak selalu buruk, bahkan kadang-kadang baik karena mendorong seseorang untuk mengambil keputusan dalam mengatasinya. Tetapi perlu diingat, bahwa terlalu sering mengalami stress terutama yang berat akan berakibat buruk. Tekanan secara fisik dan mental memiliki efek negatif yaitu secara fisik, menimbulkan kelemahan tubuh dan berbagai penyakit, namun dapat juga memiliki pengaruh besar pada kesehatan dan kesembuhannya. Sedangkan efek negatif secara mental, cenderung menjadi pelupa, kurang sabar, tidak efisien, mudah tersinggung, dan tidak dapat bekerjasama dengan orang lain.

tekanan-tekanan yang tercipta karena usaha penyesuaian diri tersebut mengakibatkan kehilangan kemampuan untuk mengatasi masalah yang terjadi. Hal ini dapat dikatakan sebagai suatu krisis yang terjadi pada diri seseorang.

Krisis dapat disebabkan oleh satu atau beberapa faktor pemicu, antara lain: perubahan lingkungan karena pindah rumah, kehilangan seseorang yang dikasihi atau sesuatu yang berharga, transisi hidup, penyakit, tidak memiliki pekerjaan, perceraian, dll.³⁹ Sebab perkembangan dan perubahan situasi dapat membawa kepada krisis jika konflik dan trauma dari masa lalu yang tidak diselesaikan dibangkitkan kembali.⁴⁰ Dengan kata lain, penyebab utama krisis tersebut adalah trauma masa lalu yang tidak terselesaikan, sedangkan perubahan lingkungan dan situasi hanyalah faktor pemicu. Oleh sebab itu, bagi beberapa orang krisis tidak menjadi masalah serius, tetapi untuk orang-orang tertentu, krisis mempunyai arti khusus yang dapat menjadi masalah yang besar sekali.⁴¹ Orang-orang tertentu itulah yang perlu mendapatkan pertolongan.

Salah satu bentuk pertolongan yang dapat diberikan adalah melalui konseling yang disebut konseling krisis. Dalam semua bentuk konseling krisis kristiani, diperlukan suatu pendekatan alkitabiah yaitu dengan mempelajari kehidupan Tuhan Yesus dan hubungan-Nya dengan orang-orang lain.⁴² Ketika Tuhan Yesus terlibat percakapan dengan seseorang, Ia ingin menetapkan sebuah hubungan yang berbeda

39. Wright, *Konseling Krisis*, 11. (Lih. F. J. White, "Crisis Intervention" dalam *Baker Encyclopedia of Psychology and Counseling*, eds. David G. Berner dan Peter C. Hill [Grand Rapids: Baker Books, 1999], 293).

40. White, 293

41. Wright, *Konseling Krisis*, 11.

42. *Ibid.*, 34.

daripada yang dipikirkan oleh orang yang dilayani-Nya.⁴³ Hubungan Tuhan Yesus dengan orang yang Ia layani merupakan dasar dari pendekatan yang dilakukan-Nya.⁴⁴ Pendekatan yang dilakukan oleh Tuhan Yesus dalam melayani orang lain, menjadi teladan dalam konseling krisis untuk menghadapi orang yang mengalami krisis.

Pendekatan yang Tuhan Yesus lakukan terhadap orang yang dilayani-Nya merupakan suatu proses.⁴⁵ Oleh sebab itu, sebagaimana pendekatan Tuhan Yesus merupakan suatu proses demikian juga konseling krisis membutuhkan suatu proses yang dikenal dengan proses intervensi krisis.⁴⁶ Intervensi krisis adalah sebuah cara untuk menyediakan pertolongan pertama dengan cepat dan bersifat sementara bagi orang yang mengalami trauma, baik secara psikologi maupun fisik.⁴⁷ Karena intervensi krisis bersifat sebagai pertolongan pertama maka konselor harus aktif dalam pertemuan pribadi dan cukup fleksibel untuk menggunakan beragam teknik.⁴⁸ Namun, teknik saja tidak cukup untuk menolong dalam waktu yang cepat.

43. Kevin D. Huggins, *Konseling Persahabatan: Model yang diberikan oleh Yesus untuk Menyampaikan Kata-kata Kehidupan kepada Orang yang Terluka* (Bandung: Pionir Jaya, 2007), 139. Salah satu contohnya yaitu percakapan antara Tuhan Yesus dengan Perempuan Samaria (Yoh. 4:1-42). Tuhan Yesus menolong perempuan Samaria itu untuk berfokus pada sesuatu yang jauh lebih penting daripada pemikirannya akan materi kepada sesuatu yang akhirnya lebih menarik dan memberikan kehidupan kepadanya daripada pelarian dari penindasan dan kemiskinan.

44. Wright, *Konseling Krisis*, 34.

45. *Ibid.*, 34.

46. White, 293. Intervensi krisis merupakan pendekatan terapi singkat yang awalnya dimulai oleh Lindemann (1944). Lama-kelamaan intervensi krisis berkembang dan sangat menolong dalam mengintervensi krisis seseorang sebagai sebuah model yang efektif dalam memberikan perhatian bagi orang-orang yang berada dalam krisis.

47. Gary R. Collins, *Christian Counseling: A Comprehensive Guide*. 3rd ed. (Nashville: Thomas Nelson, 2007), 750.

48. White, 294. Beberapa teknik yang dapat menjadi panduan dalam intervensi krisis adalah membuat kontak, mereduksi kegelisahan, fokus pada isu, menganjurkan sumber pertolongan lain selain konselor, rencana intervensi, mendorong konseli, memberikan harapan, *follow-up*, dan mengalihkan kepada yang lebih profesional jika konselor tidak mampu menolong (Lih. Collins, *Christian Counseling*, 751-755).

Konselor juga harus memiliki kepekaan agar dapat memberikan pengharapan dan dorongan kepada klien, serta kepedulian dan menunjukkan bahwa konselor ingin memahami dan menolong konseli.⁴⁹ Dorongan semangat dari konselor dapat menolong konseli mengatasi perasaan tak berdaya dan keputusasaannya,⁵⁰ sebab seseorang yang sedang berada dalam krisis biasanya lebih terbuka untuk menerima pertolongan dan dorongan dari orang lain serta belajar cara-cara baru untuk bertumbuh.⁵¹ Namun demikian, dorongan dan semangat tersebut juga harus diberikan di dalam porsi yang tepat, karena jika terlalu banyak diberikan dorongan dan semangat, maka hal tersebut akan melenyapkan semua rasa gelisah yang diperlukan untuk menimbulkan perubahan yang positif.⁵² Oleh sebab itu, konselor harus peka dalam melihat kebutuhan konseli.

Intervensi krisis ini dianggap berhasil jika kegelisahan dari konseli telah digantikan dengan pengharapan masa depan sebagai penyangga hubungan interpersonal yang kuat dan berangsur-angsur memperoleh kembali kapasitas untuk dapat mandiri.⁵³ Sehingga dapat mencapai tujuan dari konseling krisis, yaitu mencegah kehancuran dan memulihkan konseli kepada keadaan yang seimbang.⁵⁴ Dengan demikian, semua proses pertolongan dalam konseling krisis harus mencapai tujuan konseling krisis tersebut.

49. White, 294.

50. Wright, *Konseling Krisis*, 69.

51. White, 293-294

52. Wright, *Konseling Krisis*, 69.

53. White, 294. Mandiri yang dimaksudkan adalah dapat berdiri sendiri ketika ia tidak perlu lagi bersandar pada bantuan orang yang menolongnya (Lih. Wright, *Konseling Krisis*, 43).

54. Wright, *Konseling Krisis*, 77.

B. Konseling Kedukaan

Seseorang dikatakan berdukacita ketika dia mengalami kepedihan yang dalam seperti kematian orang terdekat, mengalami kegagalan, putus cinta, tertimpa bencana atau musibah, dan sebagainya.⁵⁵ Sehingga dapat dikatakan bahwa dukacita adalah penderitaan emosi yang disebabkan oleh kehilangan, bencana atau ketidakberuntungan.⁵⁶ Atau secara umum dukacita adalah sebuah pengalaman emosi yang timbul sebagai reaksi atas hilangnya sesuatu yang penting dalam hidup seseorang.⁵⁷ Melalui definisi ini maka terlihat jelas hubungan yang erat antara dukacita dengan kehilangan.

Perasaan dukacita dapat timbul karena kehilangan yang dialami oleh seseorang. Norman Wright mendefinisikan kehilangan dengan mengatakan,

Kehilangan adalah keadaan dimana seseorang tidak lagi memiliki sesuatu yang pernah dimiliki dan yang berharga bagi orang itu. Empat kategori besar dari kehilangan adalah: kehilangan orang yang sangat dikasihi atau dihargai; kehilangan bagian dari diri sendiri; kehilangan hal-hal di luar diri sendiri; dan kehilangan yang berkaitan dengan pertumbuhan. Kematian seseorang yang dikasihi dianggap sebagai kehilangan yang terhebat.⁵⁸

Pernyataan di atas menyatakan bahwa di antara keempat kategori besar dari kehilangan, kematian seseorang yang dikasihi dianggap sebagai kehilangan yang terhebat.⁵⁹ Kehilangan merupakan kejadian yang menggoncangkan dan mengawali proses dukacita itu.⁶⁰ Di mana ketika seseorang kehilangan orang yang dikasihinya hal itu juga berarti bahwa orang tersebut kehilangan hubungan yang merupakan akhir

55. Sahardjo, 12.

56. Wright, *Konseling Krisis*, 153.

57. Susabda, *Pastoral Konseling*, jilid 2, 92.

58. Wright, *Konseling Krisis*, 152.

59. Kematian seseorang yang dikasihi menimbulkan perasaan kehilangan yang besar karena kelekatan yang terjadi antara orang yang meninggal dengan orang yang ditinggalkan. Hal ini berhubungan dengan teori kelekatan (*attachment*) yang sudah dibahas pada bagian pendahuluan.

60. Wright, *Konseling Krisis*, 152.

dari kesempatan untuk berelasi dengannya,⁶¹ dan menyebabkan duka dalam diri orang yang ditinggalkan.

Setiap orang yang mengalami dukacita akan melewati proses dukacita. Proses ini tidak selalu berjalan secara datar atau linear melainkan dapat mengalami naik turun, namun jika ditolong maka akan menunjukkan perkembangan menuju penyelesaian yang lebih baik.⁶² Selama proses ini berlangsung, orang yang berduka akan dipenuhi begitu banyak emosi yang kelihatannya berada diluar kontrol dan seringkali muncul dalam bentuk konflik dengan orang lain.⁶³ Banyaknya emosi dan ketidaksiapan dalam menghadapi kenyataan seringkali membuat sebagian orang mungkin mempertanyakan hikmat atau kasih Allah pada saat-saat dukacita.⁶⁴ Namun, hal ini merupakan sesuatu yang normal dialami oleh orang yang berduka. Akan tetapi, bukan berarti orang yang berduka tersebut harus berlama-lama dengan dukacita,⁶⁵ sebab orang tersebut harus kembali melakukan aktifitas yang biasa dilakukan sebelumnya. Selain itu, dukacita yang berlangsung dalam jangka waktu panjang menunjukkan emosi diri yang tidak sehat dan membutuhkan pertolongan seorang konselor.

61. H. Norman Wright, *The New Guide to Crisis and Trauma Counseling* (USA: Regal Books, 2003), 73. Kehilangan kesempatan untuk berelasi dengan orang lain (orang yang ditinggalkan atau orang yang meninggalkan) termasuk di dalamnya berbicara dengan mereka, berbagi pengalaman, menyentuh, berdiskusi, dan melakukan hal-hal bersama. Hal ini dapat terjadi dalam beberapa kasus termasuk perceraian dan kematian.

62. Sharon Hart May, "Loss and Grief Work" dalam *Caring For People God's Way: Personal and Emotional Issues, Addictions, Grief, and Trauma*, eds. Tim Clinton, Archibald Hart, dan George Ohlschlager (Nashville: Nelson Reference & Electronic, 2005), 366. Tidak selalu proses dukacita akan menunjukkan progres dan selesai dengan baik, sebab banyak orang belum mengerti bagaimana melewati proses tersebut dengan baik. Ketidaktahuan tentang proses dukacita ini akan menyebabkan proses dukacita seseorang berlangsung lama. Hal ini disebut gagal berduka.

63. Wright, *The New Guide to Crisis and Trauma Counseling*, 83. Emosi-emosi yang muncul tersebut antara lain, kepahitan, kekosongan, apati, marah, rasa bersalah, kesedihan, ketakutan, mengasihi diri dan kehilangan pertolongan.

64. Wright, *Konseling Krisis*, 153.

65. Neneng Suryadinata, "Grief (Dukacita)," *Majalah Pelita Harapan*, volume IV/3 (April-Juni 2006): 57.

Pertolongan yang diberikan konselor pada orang yang sedang berduka disebut konseling kedukaan. Tujuan dilakukannya konseling kedukaan adalah untuk menolong orang yang sedang berduka atau berkabung agar secara progresif dapat menyesuaikan diri dengan kehilangan yang dialaminya dan dapat melewati proses dukacita dengan baik.⁶⁶ Pertolongan yang diberikan dalam konseling kedukaan ini juga disesuaikan dengan tahap-tahap dukacita yang dialami seseorang.⁶⁷ Namun, pada dasarnya ada beberapa hal penting yang harus dilakukan konselor dalam melakukan konseling kedukaan.

Pertama dan yang paling utama dalam membantu seseorang melewati kesedihannya adalah dengan kehadiran seseorang yang menemani,⁶⁸ memahami, mendengarkan, dan mempedulikannya sebagai penghiburan yang menguatkan, daripada memberikan nasehat-nasehat verbal.⁶⁹ Oleh sebab itu, lebih baik jika gereja mengembangkan suatu program pelayanan dalam menolong orang yang berduka melewati proses penderitaan mereka.⁷⁰ Sebab pada saat berduka, untuk sementara waktu mereka kehilangan kemampuan untuk mengatasi masalah, bukan hanya dalam bidang psikologis tetapi juga meliputi kebutuhan-kebutuhan fisik. Sehingga mereka membutuhkan orang lain untuk membantu mereka menyelesaikan masalah-masalah

66. N. Abi-Hashem, "Grief Therapy" dalam *Baker Encyclopedia of Psychology and Counseling*, eds. David G. Berner dan Peter C. Hill (Grand Rapids: Baker Books, 1999), 521.

67. Tahap-tahap dukacita akan dijelaskan secara rinci dalam bab 3.

68. Suryadinata, 56.

69. Susabda, *Pastoral Konseling*, jilid 2, 99.

70. Wright, *Konseling Krisis*, 153-154. Pelayanan ini dapat dilakukan dalam bentuk memberikan kartu-kartu, hubungan per telepon, melibatkan mereka dalam kegiatan keluarga, menolong mereka untuk merasa berguna dan produktif, yang mungkin dilakukan oleh 12 keluarga yang menyediakan diri masing-masing selama jangka waktu 2 bulan, untuk melayani orang-orang yang mendapat musibah kehilangan ini selama jangka waktu 2 tahun. Pelayanan seperti demikian akan sangat berarti dan sangat menolong orang yang berduka.

yang bersifat praktis seperti menyediakan makanan, menjaga anak, dan menyediakan keperluan-keperluan yang lain.

Selain menemani, konselor juga dapat membantu orang yang berduka untuk mengevaluasi perasaannya. Cara ini sangat berguna dalam menolong konseli melihat lebih dekat pada emosinya agar dapat menentukan keluasan dari emosi tersebut dan mengidentifikasi emosi yang dirasakannya saat itu.⁷¹ Konseli dapat didorong untuk mengekspresikan perasaan dan pikiran atas mending secara wajar.⁷² Hal ini akan sangat membantu konseli dalam menghadapi realita hidup. Dalam bagian ini, konselor hanya perlu mendengarkan dan berempati serta tidak perlu berusaha mengendalikan atau menahan emosi konseli.⁷³ Yakinkan kepada konseli bahwa ungkapan dukacitanya merupakan hal yang normal dan harus diekspresikan.

Dukacita yang diabaikan atau tidak diekspresikan akan mengakibatkan panjangnya durasi waktu untuk berduka dan kemungkinan akan menimbulkan PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*).⁷⁴ Hal ini disebut dukacita yang tertunda (*disenfranchised grief*).⁷⁵ Tertundanya proses dukacita ini diakibatkan oleh beberapa hal seperti:

1. **Faktor Eksternal.** Faktor-faktor ini berasal dari luar diri orang yang berdukacita namun mempengaruhi tertundanya proses dukacita. Misalnya, pemahaman yang minim mengenai dukacita. Seringkali para pemimpin religius dan spiritual bahkan gereja mengajarkan agar setiap orang yang berduka harus berpikir positif, menguasai diri dan

71. Wright, *The New Guide to Crisis and Trauma Counseling*, 111.

72. Susabda, *Pastoral Konseling*, jilid 2, 100.

73. Anthony Yeo, *In The Shadow of Death* (Singapore: Armour Publishing, 2007), 80-81.

74. PTSD sudah dijelaskan dalam bagian Pendahuluan.

75. Wright, *The New Guide to Crisis and Trauma Counseling*, 76.

bertanggung jawab atas kehidupannya.⁷⁶ Seakan-akan mengekspresikan kesedihan dan kehilangan yang sedang dirasakan merupakan tindakan yang negatif dan berlawanan dengan ajaran agama. Penekanan sisi kerohanian belaka tanpa menghargai proses kepedihan emosi akan membuat orang yang sedang berduka merasa sangat tertekan.⁷⁷ Selain itu, terkadang masyarakat memandang seorang pria harus tangguh dan kuat.⁷⁸ Padahal jauh di dalam hatinya, ia memiliki perasaan dukacita yang harus diekspresikan. Tidak hanya itu, jenis relasi dengan mendiang pun dapat menyebabkan dukacita yang tertunda.⁷⁹

2. Faktor Internal. Faktor-faktor penyebab tertundanya dukacita ini berasal dari dalam diri orang yang mengalami dukacita tersebut. Misalnya, minimnya keterampilan untuk menangani emosi ketika kehilangan seseorang atau sesuatu secara tepat.⁸⁰ Sehingga ketika menghadapinya, ia tidak sanggup dan tidak mengerti cara menangani emosi yang dirasakannya.

Dukacita yang tertunda ini sebaiknya dicegah dengan memberikan pertolongan langsung kepada orang yang sedang mengalami dukacita. Oleh sebab itu, sebaiknya pelayanan konseling dukacita ini dimulai pada saat kematian orang

76. Wright, *Konseling Krisis*, 154.

77. Elizabeth Sriwulan, "Gagal Untuk Berduka," *Jurnal Amanat Agung*, Vol. 3, no. 1 (April 2007): 143.

78. Yeo, 71.

79. Sriwulan, 145. Penyebab tertundanya dukacita akibat relasi dengan mendiang contohnya, orang berduka yang mempunyai ciri kepribadian sangat bergantung, tentunya sangat rentan untuk menimbulkan sebuah reaksi kedukaan yang bersifat patologis (satu kondisi penyakit atau gangguan), terutama ketika muncul perasaan tidak berdaya menghadapi realita kematian yang tak terhindarkan ini.

80. Sriwulan, 145.

yang dikasihi terjadi⁸¹ sebab emosi itu mulai timbul dan membuat orang yang berduka menderita. Prinsip dasar dalam menolong orang yang mengalami dukacita yang tertunda adalah membantunya untuk mengakui, mengidentifikasi, dan mengungkapkan jenis emosi yang dirasakannya.⁸² Konseling dukacita ini dilakukan hingga orang yang berduka tersebut selesai menjalani proses dukacitanya dengan baik. Salah satu indikasi orang yang telah selesai dengan proses dukacitanya adalah seperti yang dikatakan oleh N. Abi- Hashem yaitu bahwa orang tersebut mampu berbicara mengenai mending, melihat dan mengingat apapun yang berkaitan dengan mending tanpa merasakan perasaan menyakitkan yang dalam dan hebat.⁸³

Hal ini juga menandakan bahwa orang tersebut sedang mengalami tahap kelegaan dan kelepasan. Namun, parameter ini bukanlah bukti yang menonjolkan kehebatan konselor, karena bagaimanapun seorang konselor Kristen percaya bahwa Allah berintervensi dalam proses konseling. Sehingga keberhasilan proses konseling pun merupakan dampak nyata atas intervensi Allah di dalam diri konselor, konseli, dan dalam proses *therapeutic* itu sendiri, sebagai bentuk kolaborasi antara iman Kristen dengan teknik konseling dan teori psikologi.

81. Wright, *Konseling Krisis*, 150. Pada kasus penyakit terminal, konseling kedukaan dimulai pada saat konseli mengungkapkan kesedihannya atas apa yang dialaminya.

82. Ibid., 154.

83. Abi-Hashem, 522.