

MENOLONG DAN MENYEMBUHKAN DIRI SENDIRI BERBASIS PSIKOSPIRITUAL

Julianto Simanjuntak, M.Si, M.Div.

Layanan Konseling Keluarga & Karir (LK3)

www.juliantosimanjuntak.com

Pendahuluan

Pendekatan psikospiritual adalah integrasi antara psikologi dengan spiritualitas dalam memahami, memprediksi dan mengendalikan perilaku manusia untuk meningkatkan kesejahteraan mental maupun fisik manusia. Aplikasi pendekatan psikospiritual mulai nampak jelas urgensinya di Indonesia yang dikenal sebagai bangsa yang beragama dan masyarakatnya sangat religius. Hampir semua agama besar dunia ada di negara ini. Menurut Elizabeth Nottingham, agama seharusnya menolong manusia menjalankan tugas-tugas kehidupannya sehari-hari, terutama mengatasi persoalan kehidupan mereka sehari-hari, sehingga lebih baik dan sejahtera.

Namun meski agama telah lama dipeluk dan dihayati penduduk negeri ini, pengaruh agama belum terasa signifikan khususnya di dalam beberapa aspek kehidupan. Hal ini berkaitan dengan dua jenis sifat penghayatan kehidupan beragama, yaitu agama Salugenik dan Patogenik.

Penghayatan Kehidupan Beragama Salugenik dan Patogenik

Pertama adalah agama Salugenik, yaitu agama yang dihayati secara batiniah oleh pengikutnya, dan menghasilkan kesehatan fisik maupun mental serta pertumbuhan bagi penganutnya. Agama ini disebut juga agama intrinsik, karena nilai - nilainya dihayati dan diresapi sehingga terwujud dalam perilaku yang positif dan membangun kekuatan emosi, kognisi, motivasi maupun tindakan altruistik. Sifat dari agama ini tidak saja mengurus ritual keagamaan tapi bagaimana keagamaan itu mewujudkan dalam hidup sehari-hari, yaitu membangun dan mengubah penganutnya dan masyarakat sekitarnya ke arah lebih baik. Agama salugenik ini mempengaruhi kebudayaan menjadi lebih baik, membuat orang yang menghayatinya hidup harmonis dan sehat baik fisik, moral dan sosial. Sifat keberagaman intrinsik tidak menonjolkan keagamaannya tapi sangat terasa kehadirannya, dapat diibaratkan seperti ragi dan garam.

Beberapa hasil penelitian di Barat membuktikan, bahwa penghayatan agama Salugenik sangat signifikan terhadap masalah kesehatan mental. Misalnya, beberapa penelitian menemukan hubungan antara komitmen keberagaman yang intrinsik atau batiniah dengan kesehatan mental. Secara kuantitatif ada korelasi positif yang signifikan antara komitmen keberagaman intrinsic dengan kesehatan mental, $r = 0,47$ dengan $p < 0,05$. Agama salugenik menghasilkan beberapa bukti positif dalam kesehatan fisik, rendahnya angka bunuh diri,

umur panjang, terhindarnya penggunaan narkoba dan alkohol, terhindar dari perilaku kejahatan, kepuasan pernikahan, hasil positif bagi perbaikan penderita gangguan mental, dan juga terhadap kesejahteraan hidup masyarakat.

Kedua adalah jenis penghayatan beragama patogenik, yaitu agama yang dihayati pengikutnya secara tidak seimbang dan menghambat pertumbuhan emosi, kognisi, motivasi dan spiritualitas manusia. Penghayatan agama yang lebih menekankan kebenaran doktrin, mengutamakan ritual dan kurang pada aplikasi kehidupan nyata sehari-hari. Bahkan secara ekstrim orang yang menghayati agama secara lahiriah ini menjadikan agama sebagai alasan untuk konflik, berseteru dan saling menyerang.

Model keberagamaan seperti ini mudah ditunggangi oleh oknum-oknum tertentu seperti: (a) mempolitisasi untuk kepentingan politik tertentu. (b) memajukan usaha bisnis dan memperkaya pribadi. (c) menutupi keborokan kejahatan korupsi, dsb. Penghayatan beragama yang mengandung sifat patogenik, menumbuhkan sikap mementingkan diri sendiri, mengutamakan kelompok agamanya, dan memandang rendah sesamanya serta tak jarang menyakiti atau membunuh. Misal sejarah konflik antar agama di Sambas Kalbar, Ambon, dsb.

Arief Budiman berpendapat sebenarnya dipandang dari sudut ilmu sosial, agama dipandang sebagai salah satu lembaga yang paling kuat untuk mempengaruhi perilaku masyarakat. Namun sayangnya perilaku sebagian pemimpin

agama justru tidak menjadi panutan bagi pengikutnya. Konflik justru paling banyak terjadi pada tataran pemimpin agama.

Menolong & Menyembuhkan Diri Sendiri

Salah satu kenyataan hidup dalam dunia konseling adalah konselor itu mempunyai luka tersendiri. Dia harus mampu menyembuhkan dirinya sendiri, bersama atau tanpa orang lain. Ada kalanya konselor sulit menemukan orang yang bisa diajak berbicara dan diskusi saat masalah menimpa hidupnya. Karena itu diperlukan ketrampilan menolong diri konselor sendiri. Hal ini sejalan dengan penemuan Tandean (2008) bahwa untuk menjadi seorang konselor, calon konselor harus melalui tahap transformasi. Ada tiga tahap utama transformasi, yaitu tahap mengenal diri sendiri, tahap menolong diri sendiri dan menolong orang lain, dan tahap ketiga adalah tahap regulasi atau mengatur diri sendiri. Tahap kedua, yaitu menolong diri sendiri dan menolong orang lain; biasanya diajarkan dan dilatihkan sebagian saja. Calon konselor lebih sering dididik untuk menolong orang lain, namun jarang dilatih dan diberi ketrampilan untuk menolong diri sendiri.

Setelah melakukan pelayanan konseling selama lebih 10 tahun, khususnya lima tahun terakhir di Lembaga Konseling keluarga dan Karir atau LK3, penulis mendapatkan beberapa ketrampilan baru. Semua teknik yang membantu pemulihan klien, ternyata dapat dipakai untuk menolong diri saya sendiri. Ini adalah salah satu berkat pelayanan menjadi konselor. Penulis

menemukan ada enam cara terbaik dan praktis membantu setiap konselor yang sedang menjalani masalah yang disebut dengan istilah *self-healing & self-counseling*. Pendekatan ini merupakan integrasi dua pendekatan terapi yang pernah dituangkan sebelumnya dalam buku *Seni Merayakan Hidup Yang Sulit dan Mencinta Hingga Terluka*.

Enam Cara Menolong & Menyembuhkan Diri Sendiri

Cara pertama adalah *Masalah Tidak untuk Disimpan, Tetapi Dibagikan*. Menyimpan masalah adalah kecenderungan manusia pada umumnya. Waktu manusia pertama, yaitu Adam jatuh ke dalam dosa; dia menyembunyikan diri. Menghindar agar masalah kita tidak diketahui oleh siapa pun sudah menjadi naluri kebanyakan manusia setelah jatuh dalam dosa.

Dalam pengalaman memberikan konseling, penulis menemukan pada umumnya orang datang memandang kesulitannya dengan cara sempit. Paradigma yang paling umum dalam memandang kesulitan dan penderitaan adalah pertama kali, menghubungkan masalahnya langsung dengan dosa terutama dengan dengan dosa orangtua atau nenek moyangnya. Tidak bisa disangkal memang akar masalah dan penderitaan manusia adalah dosa. Semua manusia sudah berdosa. Namun jangan dosa selalu dikambinghitamkan sebagai penyebab segala kesulitan hidup. Ada banyak faktor lain yang bisa menyebabkan penderitaan manusia. Sebut saja karena faktor alam, karena kesalahan atau

kelalaian manusia lainnya, faktor setan, dan sebagainya. Sebagai contoh adalah Ayub. Meski ia saleh tetap saja mengalami penderitaan yang sulit kita bayangkan andai itu terjadi pada diri kita.

Paradigma kedua adalah roh jahat (iblis) dikambinghitamkan sebagai satu-satunya penyebab masalah atau penderitaan. Setan disudutkan sebagai penyebab kebiasaan buruk seperti berzina. Jika paradigma seseorang setan sebagai penyebab tunggal dan utama, maka pendekatannya biasanya adalah dengan melakukan pengusiran setan (eksorsis). Ini tentu keliru. Jika kita menganggap setan sebagai penyebab, maka kita tidak akan merasa perlu ikut bertanggung jawab.

Paradigma ketiga adalah kebanyakan klien yang berasal dari budaya timur, menganggap kesulitan hidup tertentu seperti anak menggunakan narkoba dan atau sudah terinfeksi virus HIV sebagai ***aib yang memalukan***. Akibatnya anggota keluarganya akan sulit berbagi dan mencari bantuan. Masalah akan disimpan selama mungkin.

Cara kedua adalah *Masalah Tidak Untuk Disesalkan Tapi Dirayakan*. Klien penulis pada umumnya mengeluh sambil menyesali peristiwa-peristiwa sulit yang ia alami. Tak jarang mereka mengambinghitamkan seseorang alias menyalahkan orang lain atas masalah yang ia alami. Saat anak kecanduan narkoba, si Ayah menuding ibu, "*Ngapain saja kau di rumah? Aku kan sibuk kerja, mencari nafkah? Masa kau tidak tahu anak kita pakai putaw?*" Sang ibu, tidak mau disalahkan begitu saja balas berteriak,

“Jangan sembarang menyalahkan orang lain ya! Kamu yang enak-enakan di kantor dengan sekretarismu yang genit itu, pulang malam terus. Kapan kamu punya waktu untuk anakmu? Mana tanggung jawabmu sebagai kepala keluarga?”

Begitulah godaannya saat masalah datang, menyesalkan masalah dan mengkambinghitamkan orang lain. Kala kesulitan datang, biasanya kita protes, mencari kambing hitam siapa yang salah dan bisa kita salahkan. Kita akan berrtanya, "Mengapa hal ini menimpa saya?"; "Kenapa harus saya?", atau "Mengapa nasib saya begini sial?" Pertanyaan seperti itu tidak ada ujungnya. Buahnya adalah sungut-sungut dan kekecewaan.

Merayakan yang saya maksudnya disini adalah mengganti penyesalan dengan kalimat bersyukur. Suatu sikap yang bersedia menerima kesulitan tanpa bersungut-sungut. Sebaliknya mengembangkan sikap hati bersyukur. Bersyukur dalam segala hal, karena sadar bahwa Kristus turut bekerja di dalam kesulitan kita untuk mendatangkan kebaikan bagi kita. Agar kita dapat merayakan masalah, cobalah ajukan pertanyaan sebagai berikut: *“Apa ya maksud Tuhan mengizinkan hal yang buruk menimpa saya?”*

Jika kita melibatkan Allah dalam masalah kita, maka kita mengizinkan Dia campur tangan dalam masalah itu. Setidaknya kita mampu berdiri tegak di tengah badai kehidupan kita. Mengapa? Sebab Tuhan turut bekerja menjaga kita. Ia tidak saja hadir dalam keadaan kita senang tapi juga saat kita susah. Ia justru sewaktu-waktu mengizinkan kita mengalami situasi buruk, agar Dia bisa

mendatangkan kebaikan dari situasi yang buruk itu. Aneh...? Ya!

Bersyukur saat sulit memang sesuatu ketrampilan hidup dan perlu dilatih, dibiasakan agar menjadi bagian hidup. Bagaimana aplikasi praktisnya? Bersyukur dapat dilakukan di mana dan kapan saja, tidak perlu waktu dan tempat yang khusus. Hanya beberapa detik, saat penulis berada di mobil, di dalam bis, saat memasak atau membersihkan rumah, saat mengerjakan tugas di kantor atau sedang di sekolah. Penulis tidak harus menutup mata atau melipat tangan. Hati menjadi kunci utama doa bersyukur. Angkatlah hati kepada Tuhan dan sampaikan apa saja yang sedang anda pikir atau rasakan. Ya... apa saja, bahkan hal negatif sekalipun.

Ada beberapa manfaat bersyukur. Pertama, bersyukur adalah sikap hati yang menghargai hidup sebagai pemberian yang penting. Hidup itu lebih penting dari apapun. Lebih penting dari fasilitas hidup (makanan, pakaian, dll), bahkan lebih penting dari kebahagiaan, kebanggaan dan keberhasilan hidup sekalipun. Akar utama masalah klien penulis adalah mereka tidak mampu menghargai hidup di atas semua lainnya. Mereka hanya mengejar (mengutamakan) kebahagiaan, kesenangan, keberhasilan. Mereka lupa bahwa untuk menikmati itu semua harus melewati kesusahan, kegagalan dan ketidaknyamanan. Justru mereka yang mencari kebahagiaan, hidupnya paling tidak bahagia. Bahagia itu sesungguhnya pemberian Ilahi, bukan semata-mata dicari. Manfaat kedua bersyukur adalah sikap hati kita yang rela

menerima setiap keadaan. Meyakini bahwa Allah mau memakai kesulitan itu untuk membentuk dan mendewasakan kepribadian manusia. Manfaat ketiga adalah mengucapkan syukur akan menghasilkan pengampunan. Belajar bersyukur atas mereka yang menyulitkan dan melukai emosi atau menimbulkan trauma psikologis. Penulis percaya Tuhan "mengizinkan" orang tersebut melukai kita. Dengan bersyukur dan memberkati "musuh" itu kita sudah mengubah jiwa kita, menjadi jiwa yang lembut dan mudah memaafkan.

Cara ketiga adalah *Masalah Bukan Tanda Kelemahan, melainkan Kekuatan*. Saat melihat seorang sahabat menderita sakit berat dan berkepanjangan, konselor mudah berkata "kasihan". Untuk apa kasihan? Tidak perlu kasihan. Justru orang tersebut harus dikagumi, diizinkan mengalami hal yang sulit. Orang yang diizinkan oleh Allah menanggung masalah adalah orang kuat, bukan manusia lemah.

Contoh nyata di Kitab Suci adalah seperti Ayub. Mengapa orang yang saleh ini mengalami banyak penderitaan? Mengapa orang benar ini mengalami banyak kehilangan? Allah mengizinkan Ayub menanggung ini semua karena Dia tahu Ayub sanggup. Tepatnya disanggupkan menjalaninya. Sejarah mencatat Ayub bertahan setia kepada Tuhan. Salah satu perkataan Ayub yang terkenal adalah, "Dengan telanjang aku keluar dari kandungan ibuku, dengan telanjang pula aku akan kembali ke dalamnya. TUHAN yang memberi, TUHAN yang mengambil; terpujilah nama Tuhan!" Dalam

kesemuanya itu Ayub tidak berbuat dosa dan tidak menuduh Allah berbuat yang kurang patut.

Contoh lain adalah coba perhatikan atlet angkat besi. Semakin tinggi kelasnya, makin berat barbel yang harus diangkat. Hidup manusia seperti atlet angkat besi. Tuhan seperti Pelatih yang tak pernah menitipkan beban hidup melampaui kemampuan manusia. Jika seseorang hanya sanggup memikul beban masalah 50 kg, Dia tidak akan mengizinkan orang itu ditimpa masalah 70 kg. Itulah kasih dan keadilanNya. Sesungguhnya percobaan - percobaan yang Anda dan saya alami adalah percobaan-percobaan biasa, yang tidak melebihi kekuatan manusia. Ia tidak akan membiarkan kita dicobai melampaui kekuatan kita. Bahkan pada waktu kita dicobai Ia menyediakan kekuatan agar kita cakup menanggungnya. Dalam dunia angkat besi, atlet senior yang sukses, kelak menjadi pelatih juniornya. Demikianlah kita yang sudah lebih dulu diizinkan Tuhan ditimpa pelbagai beban berat, disiapkan menjadi pelatih atau konselor bagi "junior" kita.

Duka cita juga memiliki beberapa manfaat. *Pertama*, dukacita membuat manusia lebih sadar akan peristiwa-peristiwa di sekitar kita. Salomo berkata, lebih baik ke rumah duka alih - alih ke rumah pesta. Pengalaman Salomo mirip dengan kita saat pergi melayat. Melihat orang yang sedang berdukacita membantu kita berbagi empati kepada orang lain. Kita menjadi peduli akan orang lain. *Kedua*, pengalaman dukacita justru melengkapi kebahagiaan manusia. Tanpa duka kebahagiaan tidak utuh. Salomo

menulis: *Ada waktu untuk berduka ada waktu untuk bersuka. Untuk segala sesuatu ada waktunya.* Kebahagiaan sejati adalah mengalami kesukaan dan penderitaan secara seimbang. *Ketiga*, pengalaman dukacita membuat manusia mampu berempati. Dengan empati kita dimampukan menghibur sesama yang mengalami masalah yang serupa. Kita akan dimampukan menangis dengan orang yang menangis, dan bersukacita dengan orang yang bergembira. Empati adalah kunci kita sukses berelasi dan menjadi berkat. *Keempat*, pengalaman dukacita membantu kita mengingat Tuhan. Saat kesulitan itu datang memang mendatangkan dukacita, namun akhirnya dukacita itu membantu kita mengingat Tuhan serta hal-hal kekekalan.

Cara keempat adalah *Masalah Tidak Menjauhkan, Tetapi Mendekatkan Dengan Tuhan.* Entah kenapa sifat manusia pada umumnya mencari Tuhan saat hidupnya terasa sulit dan sesak. Tetapi jika sudah aman dan lancar, wuss lupa deh.

Cara kelima adalah *Masalah Tidak untuk Dihindari, Tetapi Dijalani.* Saat Ayub menderita, dia mengucapkan satu kalimat yang luar biasa. Dia berkata: "Apakah kita mau menerima yang baik dari Allah, tetapi tidak mau menerima yang buruk?". Biasanya saat masalah berat datang, kita cenderung menyangkal. Misal saat mendengar anak tertabrak dan meninggal; atau menderita penyakit terminal di mana usia kita tinggal beberapa bulan lagi. Atau saat mendengar kabar suami Anda punya WIL (wanita idaman lain).

Manusia berharap masalah itu tidak benar-benar terjadi. Lalu kita menjadi marah dan depresi.

Menjalani masalah berarti belajar berserah dan berpengharapan. Caranya, ya jalanilah masalah itu. Lakukanlah apa yang bisa dan harus kita lakukan. Lakukan dengan jiwa yang bersabar. Itulah bagian kita. Sementara, nantikan Allah mengerjakan bagian-Nya. Perasaan kita pasti bergumul. Tapi paling tidak, sambil berenang dalam sungai masalah itu, kita mengikuti arus. Dalam perjalanan itu kita mencari ranting yang dapat menjadi pegangan kita untuk menahan arus. Memang, ini tetap tidak mudah, nyaris hanya suatu teori! Namun bukan berarti mustahil. Toh kita tidak sendiri, banyak orang dunia punya masalah yang sama.

Ada satu kisah klasik dari Bangsa Israel, yakni kisah Ester. Kita kenal Ester, seorang tokoh perempuan yang menyelamatkan bangsa Yahudi dari pembinasan Raja Ahasyweros. Karena keberaniannya menghadapi masalah, ia berhasil menyelamatkan sebuah bangsa. Ucapannya Ester yang sangat terkenal adalah "Kalau terpaksa aku mati, biarlah aku mati!" Karena Ester berani menghadapi masalah, dia membebaskan Israel dari satu masalah besar, yakni genosida.

Siapa yang mendukung Ester saat ia menghadap Raja? Mordekhai, sepupunya, orang yang sangat dia percaya, yang membimbing dia selama ini. Mordekhai pun menghadapi masalah ketika ia memutuskan tidak berlutut dan sujud di muka Haman. Ester sempat tergoda menghindarkan diri dari masalah dengan tidak mau bertemu Raja. Namun mengingat nasib

saudara sebangsanya, Ester nekat menghadapi masalah. Ia menghadap Raja yang tidak memanggil dia. Risikonya adalah dihukum mati. Namun ketakutan Ester tidak terjadi. Sebaliknya Raja melimpahkan kebaikan. Bayangkan jika Ester tidak menjalani masalah tapi menghindarkan diri karena takut; sejarah akan sangat berbeda.

Bersikap seperti Ayub adalah contoh tindakan yang perlu kita miliki saat menghadapi masalah. Biasanya kita cenderung ingin cepat-cepat ada jalan keluar untuk masalah yang sedang kita alami. Kita mencoba mencari bantuan dan berusaha sekuat tenaga agar terhindar dari kesulitan yang sedang datang. Celakanya, kita secara sadar atau tidak, sengaja atau tidak, menjadi sangat kompromi. Kita relakan kesucian hidup dan iman kita runtuh. Misalnya dengan mencari bantuan dari para dukun atau orang pintar untuk menyembuhkan sakit. Tidak sedikit konselor datang ke pemimpin agama hanya sekedar minta didoakan supaya mengalami mukjizat. Ini sikap iman kekanak-kanakan yang dapat menjebloskan konselor dalam kekecewaan tatkala harapan kita tak terpenuhi.

Umumnya, teman-teman yang datang untuk konseling berharap konselor dapat melakukan mukjizat. Mereka menceritakan masalahnya yang sudah berlangsung bertahun-tahun lamanya, kemudian mengatakan, "Apa yang harus saya lakukan supaya anak saya segera sembuh dari kecanduannya?" atau "Bagaimana, ya supaya suami saya menyadari perbuatannya selingkuh itu dosa dan kembali kepada saya?" Umumnya klien datang dalam keadaan krisis.

Ketika benang hidup sudah kusut, mereka baru datang mencari bantuan atau konseling. Misal dalam kasus anak teradiksi narkoba. Konselor menyampaikan beberapa pilihan langkah yang harus diambil. Anak direhabilitasi, rawat jalan atau rawat inap di rumah sakit. Keputusan harus disepakati antara suami dan istri. Cara membawa anak ke tempat rehabilitasi dapat dengan negosiasi atau dengan cara "paksa".

Tidak sedikit orangtua tidak sabar dan mau cari jalan pintas. Orangtua ingin agar masalah anak yang sudah bertahun-tahun segera selesai. Ini tidak mungkin. Karena itu konselor perlu mengajarkan kepada klien, mari hadapi masalah, jalani kesulitan. Jangan hanya mau cepat-cepat lepas dari kesulitan. Jangan mencari jalan pintas, karena masalah bukan untuk dihindari tetapi dijalani. Masalah tidak untuk segera diatasi tetapi dijalani.

Cara keenam adalah *Masalah Bukan Kutuk, Melainkan Berkat*. Suatu hari saat mengadakan konseling dengan seorang Ibu yang suaminya baru saja menikah untuk ketiga kalinya, klien saya bertanya, "Pak Julianto, apakah saya mendapat hukum karma? Apakah saya dihukum Tuhan, apakah mendapat kutukan Tuhan?" Saya bertanya kepada Ibu tersebut mengapa ia berkata demikian. Lalu si Ibu menceritakan bahwa ayah mertuanya sendiri menikah sampai empat kali. Dia berpikir apakah itu bisa menurun kepada suaminya? Mungkin itulah yang ada di pikiran konselor saat anak kesayangannya sakit dan tak kunjung sembuh. Kita bisa berpikir, "Apa ya, dosa saya sehingga anak saya sakit tak sembuh-

sembuh. Apakah Tuhan sedang marah kepada saya?"

Pada umumnya manusia memiliki latar belakang agama suku. Ada agama suku Jawa, Batak, Ambon, dan suku lainnya. Konsep agama suku ikut mempengaruhi cara seseorang memandang penderitaan dan kesulitan. Sebutlah beberapa kasus penyakit yang relatif sulit sembuh seperti skizofrenia, autisme, HIV/AIDS, dsbnya sering dipandang sebagai aib. Masalah disorientasi seksual dan gender dikaitkan kutuk, dosa, dan dengan setan. Mereka yang langsung menghubungkan kesulitan dengan dosa, atau kebiasaan buruk dengan ikatan roh jahat. Setan sering dikambinghitamkan sebagai penyebab dosa dan kebiasaan buruk. Tentu ini tidak benar dan tidak bertanggung jawab.

Menolong Klien dengan Melibatkan Roh Kudus & Firman Tuhan

Setelah seorang konselor mampu menolong diri sendiri dengan teknik *self healing & self-counseling*, maka ia siap untuk menolong orang lain atau siap melakukan konseling. Efektivitas konseling akan makin meningkat jika konselor menghayati kehidupan beragama secara salugenik yang berperan menumbuhkan kesehatan mental konselor secara positif. Pada gilirannya sebagai konselor yang sehat mental dan berbasis iman Kristiani, konselor sangat penting untuk memahami peranan Roh Kudus dalam konseling. Peranan Roh Kudus sangat sentral dalam menyelesaikan atau menjalani masalah

kehidupan manusia, terutama sebagai orang percaya kepada Tuhan.

Perbedaan mendasar konseling pastoral dengan konseling sekuler terletak pada dua hal. Pertama adalah konseling pastoral bersifat 'trialog'. Tuhan hadir dan terlibat dalam proses konseling. Konselor Kristiani perlu menyadari dan melibatkan Tuhan dalam pelayanan ini. Kedua adalah mengandalkan Tuhan dengan bergantung pada Tuhan dalam doa dan proses konseling harus dibimbing oleh nilai-nilai Firman Tuhan.

Peranan Roh Kudus sangat sentral dalam konseling. Yesus dalam awal pelayanannya berkata : "*Roh Tuhan ada pada-Ku, oleh sebab Ia telah mengurapi Aku, untuk menyampaikan kabar baik kepada orang-orang miskin; dan Ia telah mengutus Aku untuk memberitakan pembebasan kepada orang-orang tawanan, dan penglihatan bagi orang-orang buta, untuk membebaskan orang-orang yang tertindas, untuk memberitakan tahun rahmat Tuhan telah datang.* (Lukas 4:18-19). Bagi para konselor, Roh Kudus adalah sumber yang memberikan manusia kuasa, kekuatan, kemauan dan kebijaksanaan dalam menolong, menghibur dan menguatkan klien yang sedang tidak berdaya. Roh Kudus lah yang membantu konselor berempati dengan benar. Bagi konseli, Roh Kuduslah yang mampu menyadarkan klien kita dari dosa dan kesalahannya. Roh Kuduslah yang mampu mengubah hati dan karakter dari konseli kita menuju perubahan hidup yang lebih baik.

Roh Kudus juga yang membantu konselor mengingatkan, mengolah dan menerjemahkan

Firman Tuhan yang dibutuhkan oleh klien. Konselor akan ditolong untuk menyampaikan Firman Tuhan pada waktu yang tepat, dan dengan bahasa yang dimengerti oleh klien kita. Dalam pengalaman pribadi saya sebagai konselor selama beberapa tahun ini, Roh Kudus menjadi kekuatan utama dan mendasar. Dialah yang meneguhkan saya ketika ingin mundur dari pelayanan ini. Penghiburannya yang luar biasa kepada saya pribadi, itulah juga yang saya bagikan kepada klien saya. Kalau pengalaman dengan Roh Kudus kering, apa yang bisa kita bagikan kepada mereka yang kita layani? Tentu tidak ada. Sebagai mana namanya Roh Penghibur, Dia selalu menghibur kita dalam keadaan apapun. Pengalaman dan pengetahuan konseling tidak cukup bagi seorang konselor, lebih dari itu adalah pengalaman pribadi dengan Tuhan Yesus dan RohNya.

Selain itu penting juga peranan Doa dan Firman Tuhan. Sebelum dan selama konseling, doa pribadi merupakan hal yang utama bagi seorang konselor. Doa selalu mengkoneksikan diri konselor dengan Tuhan semesta Alam. Kepekaan terhadap suara Tuhan hanya mungkin jika memiliki kehidupan doa yang baik. Tentu tidak selalu saya mengajak klien berdoa sebelum dan sesudah konseling. Tetapi secara pribadi saya mendoakan klien dan proses konseling yang saya lakukan.

Pada umumnya klien datang dalam keadaan yang sangat berat dan krisis. Mereka membutuhkan penghiburan sejati, dan tentu saja itu berasal dari Firman Tuhan. Tentu saja konselor perlu mengolah dalam bahasa yang dimengerti

klien, bukan sekedar comot comot ayat Alkitab. Juga bukan mengkotbahi klien dalam konseling. Tetapi Firman Tuhan menjadi dasar setiap nasehat dan solusi yang kita ambil di bagian akhir konseling. Dalam surat II Timotius 3: :16 ditegaskan bahwa, *Segala tulisan yang diilhamkan Allah memang bermanfaat untuk mengajar, untuk menyatakan kesalahan, untuk memperbaiki kelakuan dan untuk mendidik orang dalam kebenaran.*

Selama konseling (di dalam hati tentunya) saya sewaktu-waktu berdoa, minta kebijaksanaan Tuhan. Baik untuk mendengarkan klien, menanggapi atau memberi alternatif solusi. Kalau konselor bersandar kekuatan pada diri sendiri maka ia akan gagal sebagai konselor. Selain itu bagi sebagian klien, doa sangat mereka butuhkan sebagai kekuatan. Doa memberikan konfirmasi di dalam hati klien, bahwa Tuhan selalu bersama mereka sekalipun masalah sedang mereka hadapi. Firman menjadi dasar yang memberikan mereka harapan untuk terus berjuang dalam menjalani masalah. Pengharapan itu bagaikan jangkar yang menguatkan emosi dan kognisi klien saat gelombang pasang kehidupan menerpa mereka.

Penutup

Proses menjadi seorang konselor berjalan melalui tiga tahap, yaitu tahap pengenalan diri, menolong diri sendiri dan orang lain, serta mengatur diri. Tahap menolong diri sendiri sering terabaikan dalam pendidikan seorang calon konselor maupun setelah seseorang menjadi konselor. Ada enam cara efektif untuk menolong

diri sendiri dan sekaligus enam cara ini dapat digunakan untuk menolong klien. Konselor yang memiliki penghayatan kehidupan beragama salugenik akan memiliki kehidupan spiritual yang terolah dengan efektif. Hal ini memungkinkan dirinya untuk menjalankan konseling pastoral dengan melibatkan Roh Kudus dan Firman Tuhan secara efektif pula.

Daftar Pustaka

Simanjuntak, J. 2004. *Seni Merayakan Hidup Yang Sulit*. Jakarta : Penerbit Gramedia.

Simanjuntak, J. 2006. *Mencintai Hingga Terluka*. Jakarta : Penerbit Gramedia.

Simanjuntak, J. 2008. *Seni Pemulihan Diri*. Jakarta : LK3

Tandean, F.X. 2008. *Dinamika Holistik*. Semarang : Penerbit Kolose Loyola