

Kompetensi Konselor Pastoral dalam Menyikapi Depresi: Sebuah Perspektif Konseli di Yayasan Pelangi Nusantara

Gracia Priscilla Simanjuntak¹, Chlaoudhius Budhianto², Joko S.T Mahendro³

Sekolah Tinggi Teologi Sangkakala, Salatiga

Correspondence: graciaprscill@gmail.com

Abstract

Outstanding issues of the mentally ill on social media indicate that many churches still have not realized this urgency and proper handling. Departing from the urgency above, the researcher will examine the perspective of the counselee of the Pelangi Nusantara Nusanantara Salatiga Foundation. To know the counselee's assessment of the competence of pastoral counselors at the Foundation and related to success in the counseling process when dealing with counselees who are experiencing depression. The research method used in this study is a descriptive method and a qualitative approach. The sample in this study was 6 depressed people at the Pelangi Nusantara Foundation. Based on the research that has been done, the competence of the counselor is the primary driver in the continuity of the counseling process. The pastoral counselor's skills in guiding during the counseling process will affect how counselees who experience depression can get the right help.

Keywords: pastoral counselor, pastoral counselor competence, Pelangi Nusantara foundation

Abstrak

Beredarnya isu mental health aware di sosial media yang mengisyaratkan bahwa masih begitu banyak gereja yang belum menyadari urgensi ini dan penanganan yang tepat. Berangkat dari urgensi diatas, maka peneliti akan meneliti perspektif konseli Yayasan Pelangi Nusantara Nusanantara Salatiga. Dengan tujuan untuk mengetahui penilaian dari konseli terhadap kompetensi konselor pastoral di Yayasan tersebut dan berkaitan dengan keberhasilan dalam proses konseling saat menangani konseli yang mengalami depresi. Metode penelitian yang digunakan di penelitian ini adalah metode deskriptif dan dengan pendekatan kualitatif. Sampel pada penelitian ini adalah 6 orang depresi yang ada di Yayasan Pelangi Nusantara. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat dinyatakan bahwa kompetensi konselor menjadi kemudi utama dalam keberlangsungan proses konseling. Karena, dengan kecakapan konselor pastoral dalam membimbing selama proses konseling, akan mempengaruhi bagaimana konseli yang mengalami depresi bisa mendapatkan pertolongan yang tepat.

Kata kunci: konselor pastoral, kompetensi konselor pastoral, Yayasan Pelangi Nusantara

Pendahuluan

Data statistika pada tahun 2021, menunjukkan terjadi peningkatan mencapai tiga kali lipat remaja yang mengalami depresi dan gangguan kecemasan. Melihat urgensi akan hal ini, PGI (Persekutuan Gereja Gereja Indonesia) mendapat hasil survei terkait dampak psikologi yang hasilnya 73,1% mengalami depresi ringan, 21,9% depresi sedang. Sementara terkait penanganan pastoral konseling hanya 14,2% saja yang menghubungi gereja untuk meminta pelayanan konseling pastoral.¹ Data di tahun 1966 justru tercatat sebanyak 54% orang-orang Kristen akan pergi mencari hamba Tuhan untuk membantu persoalan pribadi mereka.²

¹ Markus, "Potret Wajah Gereja Di Masa Pandemi," *Persekutuan Gereja Gereja Indonesia*, last modified 2020, accessed March 21, 2022, pgi.or.id.

² Yakub B Susabda, *Pastoral Konseling* (Malang: Gandum Mas, 1978).

Dari hasil di atas menunjukkan adanya penurunan drastis yang menyebabkan banyak Generasi Muda Kristen yang mengalami persoalan pribadi tidak datang kepada hamba Tuhan. Banyak dari para pelayan Tuhan yang tidak memahami penanganan yang tepat bagi Generasi muda dengan masalah mentalnya. Hal itu disebabkan oleh kurangnya pengetahuan yang cukup atau benar tentang Kesehatan mental. Memberi stigma negative berkaitan dengan religiusitas terhadap orang yang mengalami gangguan mental serta dianggap kurang beribadah dan tidak tahu mensyukuri keadaan yang ada. Masih berpikir bahwa dengan berdoa, membaca Alkitab, bersyukur dan melakukan hal-hal religius lainnya maka kondisi akan tetap baik.³ Dengan demikian, penting bagi seorang hamba Tuhan dapat mengerti dan memahami urgensi dari kebutuhan akan pelayanan Pastoral Konseling dengan pendekatan konseling yang didasarkan pada Integrasi antara psikologi dan teologi.

Pelayanan Pastoral konseling hadir untuk memampukan orang keluar dari kemalangan hidup saat menghadapi krisis. Namun, sebagai konselor, pendeta tidak hadir sebagai pengkhotbah yang menegur konseli seperti saat di mimbar. Kegagalan konseling dialami oleh banyak hamba Tuhan oleh karena ia tidak menyadari akan kurangnya pengetahuan yang cukup benar mengenai pelayanan pastoral konseling yang seutuhnya. Para jemaat tidak dapat merasakan pelayanan pastoral dan konseling yang mereka butuhkan. Perlu diakui, dalam pelayanan pastoral konseling hamba Tuhan pada prakteknya diperlukan landasan pengetahuan mengenai ilmu psikologi.⁴ Melihat urgensi terkait minimnya pengetahuan tentang kesehatan mental anak muda di dunia pelayanan gereja, beberapa lembaga konseling di Indonesia menanggapi hal ini melalui pengadaan seminar seputar topik kesehatan mental dan gereja. Hal ini menjadi landasan dalam penelitian bahwa diperlukan adanya kesadaran akan pentingnya pelayanan Kesehatan mental khususnya penanganan depresi pada konseli kristen.⁵

Berangkat dari urgensi diatas, maka peneliti akan meneliti perspektif konseli Yayasan Pelangi Nusantara Nusantara Salatiga. Untuk mengetahui penilaian dari konseli terhadap kompetensi konselor pastoral di Yayasan tersebut dalam menangani masalah depresi. Peneliti juga ingin mencari tahu bagaimana perasaan konseli yang di diagnosa depresi tersebut diperlakukan oleh lingkungan sekitarnya. Selain itu juga, untuk mengetahui pandangan pribadi konseli terhadap konselor. Karena ketika menjadi konseli, banyak dari mereka yang merasa putus asa karena dikucilkan dan dianggap memalukan keluarga.

Penelitian terdahulu yang membahas tentang Studi Deskriptif Kompetensi Kepribadian Konselor yang Diharapkan konselor menunjukkan bahwa kompetensi konselor memiliki pengaruh positif terhadap perkembangan konseli.⁶ Dan pada penelitian Kompetensi Kepribadian dalam Pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dinyatakan bahwa kompetensi kepribadian konselor merupakan kemudi utama dalam aspek keberhasilan layanan bimbingan konseling.⁷ Yang menjadi perbedaannya pada penelitian ini peneliti mengamati bagaimana tanggapan konseli yang berada di Yayasan Pelangi Nusantara tentang pelayanan pastoral konseling terhadap yang mengalami depresi. Sebab masalah kesehatan mental

³ Daniarti Dhyan.(2020,11,21).Pandemi Kesehatan Mental dan Gereja.[Webinar].

⁴ F Mardi Prasetya, *Psikologi Hidup Rohani* (Yogyakarta: Kanisius, 1993).

⁵ Julianto Simanjuntak, "Gereja, Keluarga Dan Kesehatan Mental," *Keluarga Kreatif*, last modified 2022, accessed June 8, 2022, <https://www.keluargakreatif.com>.

⁶ Heru Andrian Fatnawijaya, "Studi Deskriptif Kompetensi Kepribadian Konselor Yang Diharapkan Siswa," *Psikopedagogia* 4 No 2 (2015): 10.

⁷ Riem Malini Pane, "Kompetensi Kepribadian Konselor Dalam Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Islam," *Jurnal Iain I* (2020): 12.

mencakup banyak klasifikasi jenis serta identifikasinya. Maka peneliti meneliti terkhusus masalah depresi sebagai batasan cakupan dalam penelitian ini.

Peneliti memilih meneliti di Yayasan Pelangi Nusantara karena Yayasan ini bergerak pelayanan di berbagai bidang. Dengan kata lain, Yayasan ini melayani secara holistic. Yang dimana terdapat pelayanan menjangkau beberapa kalangan dengan kegiatan bakti sosial, sekolah dengan biaya rendah, rehabilitasi jiwa dan penyuluhan. Yayasan yang didirikan oleh Bu Elizabeth Sri Sumarni ini sudah berdiri sejak tahun 2005. Berawal dari Beliau memiliki karunia khusus dalam menangani konseli yang membutuhkan penanganan klinis. Selain itu, anak beliau yang juga merupakan orang yang pernah mengalami depresi dan telah dipulihkan, maka terdapat hati yang besar untuk memiliki kepedulian menjangkau dan mengedukasi bagaimana melalui fase depresi dan penanganan yang tepat sesuai keadaan konseli.

Selain melayani di Yayasan Pelangi Nusantara, Ibu Elizabeth Sri Sumarni juga mengembalakan di GBI Ora Et Labora Salatiga. Dengan menjalankan dwi fungsi sebagai gembala dan praktisi psikologi klinis membuat Beliau menyatakan bahwa stigma negative terhadap orang yang mengalami depresi membuat penderita enggan untuk konsultasikan keadaan kejiwaan yang dialami oleh karena tidak mau dianggap “gila” sehingga banyak yang memilih untuk konsultasi pada Hamba Tuhan yang diharap mampu memberi pertolongan.

Pada kenyataannya, masih banyak Hamba Tuhan yang justru salah memberikan penanganan. Mendoakan dan memberi khotbah menjadi hal yang sudah pasti mereka lakukan untuk menyikapi orang-orang yang berkonsultasi mengenai keadaan jiwa nya yang sedang mengalami *overload* dalam menghadapi tekanan yang ada. Padahal dalam keadaan tertentu, konseli membutuhkan penanganan secara farmakologi sesuai hasil tes yang menunjukkan keadaan konseli yang sesungguhnya. Tidak jarang ditemui tindakan yang salah dalam menyikapi konseli yang dalam masa pengobatan yang justru ditantang untuk beriman dan doa pelepasan agar tidak terikat dengan obat-obatan yang dikonsumsi. Padahal, dalam pengobatan konseli diberikan dosis tertentu sesuai hasil dan kondisi konseli dan ada tahap tertentu untuk mengurangi dosis obat dari konseli, tidak bisa secara spontan memberhentikan pengobatan karena akan mengagalkan proses penyembuhan konseli. Dengan demikian, pelayanan yang dilakukan oleh Yayasan Pelangi Nusantara Salatiga bekerjasama dengan psikiatri dan juga psikolog terdekat untuk mampu menangani sesuai keadaan konseli.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif-deskriptif, dan didukung dengan teori keberhasilan konseling yang ditinjau dari aspek konselor, konseli dan proses konseling yang berlanjut. Penelitian ini di susun untuk mengetahui perspektif konseli sebagaimana konseli adalah manusia ciptaan Tuhan yang terdiri dari 4 aspek yaitu, fisik, mental, spiritual, dan sosial Keselarasan empat hal tersebut menjadi landasan utama penelitian ini.⁸ Disamping itu, pentingnya mengetahui perspektif konseli mampu melihat bagaimana konseli cakap dalam mengekspresikan keadaannya secara terbuka terhadap konselor dan bagaimana konselor dengan kompetensi yang dimiliki mampu menyikapi masalah konseli sehingga tercipta suasana keberhasilan dalam proses pastoral konseling.

Metode deskriptif digunakan untuk eksplorasi fakta dengan interpretasi yang tepat.⁹ Penelitian deskriptif mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat, tata cara yang berlaku

⁸ Totok S Wiryasaputra, *Pendampingan Dan Konseling*, 257th ed. (yogyakarta: Pusat Pastoral Jogja, 2014).

⁹ Fibry Jati Nugroho and Dwi Novita Sari, *Metodologi Penelitian* (Jawa Barat: CV FENIKS MUDA SEJAHTERA, 2021).

dalam masyarakat, situasi tertentu termasuk tentang hubungan, kegiatan-kegiatan, sikap-sikap, pandangan-pandangan, proses-proses yang sedang berlangsung dan pengaruh-pengaruh dari suatu fenomena.¹⁰ Penelitian ini akan mendeskripsikan perspektif konseli terhadap kompetensi konselor pastoral untuk menjawab keberhasilan dalam keberlangsungan proses konseling pastoral di Yayasan Pelangi Kasih Salatiga.

Pastoral Konseling dan Fenomena Depresi dalam Jemaat

Secara praktis, bahasa pastoral dan pelayanan pastoral tidak dapat dipisahkan dari konseling pastoral. Karena kata "pendeta" dalam bahasa Latin, "poimen" dalam bahasa Yunani, "ra'ah" dalam bahasa Ibrani, dan "poimen" dalam bahasa Latin, semuanya berasal dari akar kata "gembala" yang berarti "gembala yang bertugas memberi makan". kawanan."¹¹ Dalam bahasa Indonesia, kata "bilanglah dirimu sendiri" berarti "penjaga" atau "pemelihara ternak". Sebaliknya, frasa pendeta atau gembala digunakan dalam bahasa untuk merujuk pada profesi atau pemeliharaan Tuhan bagi manusia. Penggembalaan berasal dari kata gembala atau pendeta.¹²

Layanan yang diberikan oleh pendeta atau gembala dalam perawatan individu atau kelompok disebut sebagai layanan pastoral atau pastoral. Layanan ini membahas teori dan praktik. Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan Abeneno tentang pelayanan pastoral, yang ia definisikan sebagai pelayanan yang membahas teori dan praktek untuk praktek pelayanan.¹³ Salah satu pendeta itu diklaim mengalami gangguan jiwa berat, yang juga disebut-sebut memunculkan layanan spiritual di industri konseling. Dia menggunakan nama Anton Boisen, dan di sanalah dia akhirnya menciptakan pendidikan pastoral klinis. Boisen mengakui bahwa konseling pastoral mendapat sedikit perhatian dari gereja. Karena pengalamannya sendiri dengan skizofrenia, Anton Boisen merasa terpanggil untuk membantu orang lain yang mengalami hal serupa. Jika seorang Kristen mengalami patah kaki, banyak rumah sakit Kristen di seluruh negara bagian akan merawatnya, bahkan dengan mengorbankan gereja, menurut Anton Boisen, yang sebelumnya menyerang gereja tersebut. Pasien Kristen yang "patah hati" malah dirawat di rumah sakit jiwa pemerintah di mana mereka dilupakan secara permanen. Sejak saat itu, gereja berkembang, dengan fokus pada kesehatan mental dan terapi yang dikaitkan dengan pelayanan dan pengajaran gereja. Kecerdasan rasa sakit yang dilalui mungkin menjadi sumber peremajaan bagi orang lain.¹⁴

Dalam sebuah proses konseling, pendekatan menjadi langkah awal keberlangsungan berhasilnya konseling pastoral. Oleh karena konseling pastoral merupakan integrasi dari pendampingan pastoral dengan konseling psikologi maka para praktisi konseling pastoral sepakat untuk memanfaatkan pendekatan dan teknik psikoterapi dan konseling psikologi yang artinya konselor pastoral juga harus mumpuni pengetahuannya dengan luas di bidang teknik psikoterapi dan konseling psikologi. Pendekatan dalam konseling pastoral disebut juga sebagai metode yang digunakan dalam proses konseling pastoral. Metode dikaitkan dengan penggunaan teori ideologi pikiran dasar tertentu untuk mendekati mengamati memecahkan masalah konseli yang dihadapi.¹⁵

¹⁰ Albi Anggito dan Johan Setiawan, "Metodologi Penelitian Kualitatif" (2018): 8.

¹¹ Marthen Nainupu, *Teologi Pastoral : Suatu Pengantar Bagi Pelayan Pastoral Konsep, Karakteristik Dan Implementasi*, ed. Adi Wljaya, 1st ed. (Malang: Media Nusa Creative, 2019).

¹² Naipunu Marthen, *Teologi Pastoral* (Media Nusa Creative, 2019).

¹³ Abineno J.L.Ch, *Pedoman Praktis Untuk Pelayanan Pastoral* (Jakarta: BPK GUNUNG MULIA, 2006).

¹⁴ Daniel Ronda, *Pengantar Konseling Pastoral* (Jawa Barat: Kalam Hidup, 2015).

¹⁵ Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial* (Yogyakarta: Seven Booka, 2021),

Brammer menyatakan bahwa proses konseling terlaksana karena adanya relasi antara konselor dengan klien yang berjalan baik. Proses yang dimaksud adalah berlangsungnya peristiwa yang memberi makna bagi peserta konseling (konselor dan klien). Setiap tahapan proses konseling diperlukan keterampilan khusus. Tetapi keterampilan bukan yang utama dalam hubungan konseling melainkan terciptanya relasi yang ditandai dengan menciptakan rasa aman terhadap konseli, karena konselor merupakan orang yang mudah didekati sehingga terciptalah keharmonisan kesesuaian kecocokan dan saling tarik-menarik atau disebut juga rapport. Dinamika hubungan konseling ditentukan dengan penggunaan keterampilan konseling yang variatif.¹⁶

Dalam aspek konselor, kompetensi konselor menjadi aspek penunjang dalam keberhasilan proses konseling pastoral. Konselor akan dilihat kompetensinya berdasarkan sikap dan keterampilan yang dimilikinya. Ada sepuluh sikap dan sepuluh ketrampilan yang harus dimiliki sebagai konselor pastoral.¹⁷ Sementara pada aspek konseli, menurut Shertzer dan Stone (1987), terdapat tiga faktor yaitu, kepribadian konseli, harapan konseli, dan pengalaman atau latar belakang pendidikan konseli – menentukan apakah sesi konseling berhasil atau tidak berhasil. Faktor kepribadian konseli berdampak pada seberapa baik proses konseling berjalan; ciri-ciri kepribadian termasuk emosi, sikap, intelektualisme, dan motivasi. Selain itu, harapan konseli mempengaruhi proses terapi dan bagaimana konseli memandang konselor karena mereka menandakan bahwa ada kebutuhan yang harus dipenuhi. Tujuan khas konseling yang dilakukan terhadap konseli adalah pengumpulan informasi, pengurangan kecemasan, menemukan solusi untuk masalah, dan mencari cara untuk meningkatkan dan tumbuh.

Saat ini depresi merupakan gangguan kejiwaan yang tidak asing di alami oleh masyarakat oleh karena tingkat stres yang sangat tinggi dan tuntutan hidup yang semakin meningkat. Selain itu anggota masyarakat sudah bersifat hedonis semata-mata hanya memburu materi tanpa mempedulikan nilai-nilai spiritual. Sehingga hal ini akan memicu perasaan negatif konflik emosi seperti dendam kurang bersyukur frustrasi dan tekanan batin. Semua itu telah terjadi di kehidupan masyarakat modern yang semakin memiliki kejauhan dengan Tuhan dan memacu diri untuk mengejar hal-hal dunia.¹⁸ Jika mengalami lebih dari lima dari gejala-gejala berikut secara konsisten selama dua minggu, perlu mengonsultasikan keadaan ke psikolog atau psikiater.

Perspektif Konseli Terhadap Proses Konseling

Konselor di kenal dengan karunia menganalisis konseli hanya dengan melihat tatapan mata konselinya. Selain itu, asumsi konselor terhadap keadaan yang di alami oleh konselinya tersebut diperkuat dengan dukungan tes psikometrik sebagai validasinya. Konselor dikenal sebagai pribadi yang cakap dalam membangun pendekatan dengan konseli. Sebelum memasuki masa proses konseling, konseli dan konselor membangun relasi dan menumbuhkan rasa percaya satu sama lain. Untuk dapat memulai proses konseling, konselor memulai dengan mengedukasi konseli. Menempatkan konseli sebagai pusat perhatian, dengan demikian diharapkan, konseli tertanam rasa nyaman, rileks untuk terbuka. Sejak awal perjumpaan, konseli menyatakan bahwa konselor telah menyatakan prinsip kerahasiaan

¹⁶ Brammer Lawrence, *The Helping Relationship* (New Jersey: Englewood Cliffs, 1979).

¹⁷ Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*.

¹⁸ Anta Samsara, *Mengenal Depresi* (Bali: National Institute of Mental Health, 2017).

sehingga konseli dapat mencurahkan hal-hal yang terpendam selama ini. dan konselor berperan sebagai wadah yang menampung itu semua.¹⁹

Dalam upaya menyadarkan hakikat keberadaan Tuhan, konseli menilai bahwa dalam proses awal konseling konselor menyatakan tentang peran Tuhan yang sudah di alami oleh konselor untuk memancing konseli menanggapi apakah konseli sependapat dengan konselor atau tidak. Selain itu, konseli diberikan kesempatan yang sama untuk menceritakan bagaimana Tuhan berperan dalam hidup selama ini. Selama berlangsungnya proses konseling, konseli menyatakan bahwa konselor selalu menyatakan bahwa Tuhan turut berkarya bahkan di tengah keadaan depresi seseorang. Dalam hal ini, konselor mengutip ayat dari 2 Korintus 12:9 yang dimana Tuhan menyatakan kasih karuniaNya dalam kelemahan manusia. Supaya disitu dapat menjadi saksi bahwa ketika mengalami kelemahan, Tuhan menyatakan kuasaNya dan kepedulianNya terhadap manusia.²⁰

Selanjutnya, sebelum proses konseling berjalan lebih lanjut, konseli dan konselor merundingkan kesepakatan bersama, berapa lama proses konseling berlangsung dan menyepakati jadwal temu dalam setiap sesinya. Konselor juga menanyakan motivasi konseli dalam proses konseling, apakah konseli bersedia dibantu untuk dapat mengalami perubahan dan bersedia berubah dan mau menuruti instruksi yang ada. Selama proses awal konseling, konselor berupaya untuk mengetahui pendekatan yang cocok terhadap setiap konseli agar tetap terjalin keharmonisan sejak masa awal proses konseling. Selama masa berlangsungnya konseling, konseli menyatakan bahwa konselor tidak pernah merasa bahwa konseli terkesan melakukan pemaksaan terhadapnya. Karena proses konseling yang berjalan dinyatakan murni keinginan konseli untuk mau dikonseling dan ditolong secara medis. Sehingga proses konseling yang berlangsung selalu dilandaskan dengan harapan konseli yang mau berubah dari kondisi sebelumnya.²¹

Perspektif Konseli terhadap Kompetensi Konselor

Dalam penilaian terhadap kompetensi konselor, konseli memandang bahwa konselor merupakan seorang pendengar yang baik. Hal itu membuat konseli nyaman untuk menaruh percaya terhadap konselor. Konseli menilai bahwa konselor merupakan orang yang sabar dalam hal menyikapi kondisi yang di alami konseli pada saat itu. Selain sabar, konseli menilai bahwa konselor merupakan pribadi yang hangat serta memiliki empati yang sangat tinggi. Hal itu membuat terbangunnya relasi antara konseli dengan konselor. Kenyamanan terhadap sikap konselor tersebut menciptakan kedekatan antara konselor dan konseli.²²

Konselor dinilai sebagai orang yang *religious* dan berusaha membimbing konseli agar memahami bagaimana memiliki iman yang teguh dalam Tuhan dan bagaimana berserah kepada Tuhan secara konkret. Selain itu, konselor juga dinilai sebagai orang yang netral. Dalam artian mampu menghayati kisah konseli tetapi tidak hanyut dan mampu mengatur dirinya agar tidak kehilangan diri. Konseli juga menilai konselor sebagai orang yang teliti sehingga konselor tau poin yang menjadi pusat atau inti dan berusaha untuk menggali informasi di bagian itu untuk membantu konseli menemukan pencerahan terhadap situasi yang telah mengacaukan pikiran konseli. Selain itu, konseli mengakui bahwa konselor

¹⁹ Wawancara Dengan Konseli Di Yayasan Pelangi Kasih Salatiga , Hari Kamis 27 April 2023 Pukul 13.00 WIB, n.d.

²⁰ Ibid.

²¹ Ibid.

²² Ibid.

dengan karunia yang dimiliki membuat penafsiran terhadap kejadian yang di alami konseli menjadi lebih jelas dan tepat.²³

Konseli mengenal konselor sebagai orang yang mampu mengenal diri. Dengan kata lain, konselor dinilai sebagai orang yang mengetahui sejauh mana kapasitas konselor. Selain itu juga, konseli menilai bahwa konselor sudah memahami kemana arah konseling yang akan dibawanya tersebut. Selama berlangsungnya pastoral konseling antara konseli dengan konselor, konselor tidak pernah menyerahkan konseli kepada pihak lain karena konselor dinilai terampil dalam memilih dan memadukan pendekatan yang relevan sesuai kebutuhan konseli.²⁴

Dengan kemampuan mengenal diri, konseli menilai bahwa upaya-upaya yang dilakukan konselor selama konseling berlangsung merupakan kepentingan pertumbuhan konseli. Karena konselor dengan sabar menyikapi konseli dan memantau perkembangan konseli dari setiap pertemuan yang ada, sehingga konseli menilai apakah yang dilakukan konselor benar-benar bermanfaat. Karena menurut konseli, sebelumnya ia pernah menemukan konselor yang mengkonseling dirinya tetapi ternyata hanya karena rasa ingin tahu mengenai kehidupan konseli lebih dalam tanpa menjadi solusi dan memberi pertolongan terhadap konseli. Konseli yang awalnya sempat mencurigai Bu Elizabeth selaku konselor, namun oleh karena relasi yang telah dibangun membuat kepercayaan itu tumbuh dan mendasari keberlangsungan proses konseling yang seutuhnya.

Konseli menceritakan bahwa konselor pernah mengakui bahwa dalam keberlangsungan proses konseling ini juga membuat konselor banyak belajar dan meningkatkan kemampuannya agar memiliki kepekaan dan ketelitian yang lebih lagi. Semua terasah oleh karena terbiasa. Tak jarang konseli mendapati bahwa konselor menyatakan dirinya juga bertumbuh melalui proses konseling yang berlangsung, dan konseli menilai bahwa konselor merupakan sosok yang apa adanya dan tidak manipulative. Kemampuan konselor dalam memberikan informasi juga dinilai dapat melakukannya dengan tepat. dengan kata lain, konseli menilai bahwa konselor berusaha untuk tidak memberi kesan sedang menceramahi konseli. Dengan demikian, konseli tetap nyaman dalam memberikan informasi dan keberlangsungan konseling pastoral menjadi hubungan yang tidak berat sebelah.²⁵

Perspektif Konseli terhadap Perlakuan atas Perasaan Depresi

Selama berlangsungnya proses konseling, konseli yang diwawancarai serentak menyatakan bahwa mereka tidak pernah merasa diremehkan oleh konselor. Dengan keadaan depresi yang tengah dihadapi oleh konseli tidak membuat konselor merasa lebih diatas konseli. Konselor dinilai mampu mewujudkan kasih yang Tuhan ajarkan untuk mengasihi sesama manusia. Kasih menjadi landasan untuk keberlangsungan proses konseling. Sehingga, konseli merasa diterima apa adanya. Apalagi, dengan latar belakang konseli yang pernah mengisolasi diri dari keramaian tentu saja membutuhkan kasih dan penerimaan yang lebih supaya konseli tidak merasa tertolak oleh karena keadaannya tersebut.²⁶

Kasih dan penerimaan yang hangat dari konselor membuat konselor juga memiliki sikap tidak menghakimi ketika mengetahui bahwa konseli melakukan kesalahan yang sama yang itu merupakan hambatan terhadap kelancaran proses konseling. Ketika konseli

²³ Ibid.

²⁴ Ibid.

²⁵ Ibid.

²⁶ Ibid.

mengalami ketakutan untuk menyampaikan dengan sejujurnya kegagalan yang dialami serta usaha untuk menutupi hal tersebut. Seperti contoh konseli yang memiliki kecanduan untuk melakukan belanja online sebagai bentuk pelarian kejenuhannya. Dan memungkinkan konseli untuk mengulangi rasa candu belanja online meski sudah melakukan perjanjian selama melakukan proses konseling dengan konselor. Selain itu, konseli yang memiliki kecanduan terhadap film pornografi juga mengakui bahwa ia pernah mengalami ketakutan bahkan menghindari konselor karena takut dimarahi telah melakukan kesalahan yang sama.

Dari kegagalan dan kejatuhan yang dialami tersebut justru menurut konseli, konselor tetap berperan dengan memberikan pengertian bahwa ia tidak akan marah dan menghakimi kegagalan yang dilakukan konseli. Sehingga konseli tetap diarahkan untuk jujur dan terbuka dengan keadaan apapun yang tengah dilalui konseli. Seperti contoh konseli gagal taat untuk tidak melakukan hal hal yang memicu pemenuhan dopamine. Karena konseli menyatakan ia merasa malu untuk mengakui kelemahannya tersebut. Namun, oleh karena kepekaan dan sikap konselor yang mau menerima konseli apa adanya yang meyakinkan konseli untuk tetap terbuka terhadap konselor apapun kondisinya. Konseli juga menyadari bahwa dengan kejujuran konseli terhadap keadaannya tersebut tidak hanya mempermudah keberlangsungan proses pemulihan keadaan konseli dari depresinya, melainkan juga menolong konselor agar tidak salah menterjemahkan kondisi dan perkembangan konseli.²⁷

Ditengah rasa takut yang di alami konseli dalam kekacauan yang di alaminya, konseli menilai konselor hadir sebagai sosok yang dapat dipercaya dan merefleksikan kasih yang Tuhan ajarkan. Konseli merasa bersyukur telah mengenal konselor dan mempercayakan keadaan serta perkembangan pemulihan depresinya tersebut kepada konselor sebagai fasilitator yang Tuhan percayakan membantu pemulihan keadaannya. Kedekatan relasi yang terbangun, serta landasan kasih yang begitu besar antara konseli dengan konselor membuat konseli merasakan tidak pernah sekalipun konselor menjaga jarak dengan konseli.

Dengan merepresentasikan kasih dan penerimaan yang konselor lakukan terhadap konseli, konseli melihat dan merasakan adanya ketulusan konselor dalam menolong konseli. Dengan ketulusan yang dimiliki konselor, maka proses konseling bukanlah menjadi sebuah percakapan biasa, melainkan proses berbagi hidup yang konselor bagikan kepada konseli terkait hal-hal apa saja yang telah berhasil dihidupi oleh konselor. Sebab dalam berbagi hidup, alangkah lebih baik jika berdasarkan pengalaman pribadi dan keberhasilan konselor dalam hal tersebut.

Keberhasilan konselor dalam menghidupi kebenaran tetap tidak membuat konselor merasa lebih superior daripada konseli. Konseli juga merasakan bahwa konselor tidak memosisikan sebagai sosok yang lebih dan berada di atasnya, meskipun sebenarnya secara keseluruhan itu merupakan tuntutan profesi sebagai konselor, namun konselor tetap menganggap kesetaraan antara konseli dengan konselor sama sama memiliki hak serta kewajiban yang sama selaku manusia. Sehingga konseli tidak merasa bahwa konselor mendominasi dalam keberlangsungan konseling. Selain itu, konseli juga tidak merasa di control, diawasi dan dikuasai oleh konselor. Sebab konseli menilai bahwa konselor adalah pribadi yang netral. Bahkan ketika konselor bertanya kepada konseli, konseli tidak merasa diinterogasi karena konseli mempercayai konselor kalau yang dilakukan konselor merupakan perwujudan kasih dan rasa empati konselor terhadap konseli yang ingin dipulihkan secara keseluruhan. Peran konselor dalam memberi motivasi dan dukungan tulus membuat konseli merasakan dampak positif yang terjadi dalam hidupnya. Dimana konseli

²⁷ Ibid.

diajarkan untuk melakukan kegiatan positif yang bermanfaat dan mampu mengubah kebiasaan lama mereka. Sehingga saat ini, hidup konseli lebih teratur dan produktif.²⁸

Implikasi

Dari hasil temuan yang peneliti dapati di Yayasan Pelangi Nusantara dengan teori yang telah di paparkan pada bab sebelumnya, pada bagian ini peneliti akan menguraikan bahwa dalam keberhasilan konseling ditentukan oleh 3 aspek: aspek konselor yang mencakup skill dan pengetahuan yang dimiliki konselor pastoral, aspek proses konseling, dan aspek konseli. Sehubungan dengan hal itu, teori pendukung mengenai aspek keberhasilan konseling yang telah di uraikan sejalan dengan apa yang peneliti dapat di lapangan. Peneliti menyoroti dari sudut pandang konseli yang mengalami depresi untuk mengetahui bagaimana keberhasilan konseling di Yayasan Pelangi Nusantara.

Dari sepuluh keterampilan serta sifat sebagai konselor pastoral yang telah dijabarkan di bab sebelumnya dan disandingkan dengan kenyataan yang ada di Yayasan Pelangi Nusantara Salatiga, secara keseluruhan sudah sejalan dan terpenuhi. Yang dimana, hal-hal mendasar yang meliputi ketrampilan konselor yang mau mendengarkan dan memiliki empati yang tinggi merupakan hal kunci yang akan membangun serta menumbuhkan keterampilan serta sikap lainnya dalam diri konselor. Sebab, ketika dalam proses konseling berlangsung, konselor pastoral dan konselinya bisa berelasi dimulai dari timbulnya empati dan kebutuhan konseli untuk didengarkan yang terpenuhi selama keberlangsungan konseling, sehingga dari situ konselor akhirnya mampu membantu konseli untuk menafsirkan dan memberi arahan terhadap konseli terkait masalah depresi yang tengah dihadapi konseli.

Menyoroti perspektif konseli membuat peneliti juga mengetahui, bagaimana gambaran perasaan sebagai seorang konseli yang mengalami depresi. Poin penting yang peneliti temui dalam proses konseling adalah pentingnya penerimaan serta kasih yang melimpah adalah hal yang sangat krusial. Karena, itu merupakan dasar dalam mempertahankan relasi antara konselor dengan konselinya. Selain itu juga sangat mempengaruhi progres dalam keberlangsungan konseling.

Kesimpulan

Proses konseling yang berlangsung di Yayasan Pelangi Nusantara terjalin dengan baik. Yang ditandai kerjasama antara konseli dengan konselor terbina dengan baik. Dari awal proses negosiasi kontrak hingga konseli akhirnya mengalami pemulihan keadaan, konselor dengan konseli memiliki kedekatan sehingga mempengaruhi keberlangsungan proses konseling. Karena dalam proses awal yang dilakukan dalam konseling pastoral, konselor pastoral harus mampu membuat konselinya nyaman untuk terbuka. Jika konseli tidak memiliki kerinduan untuk mau berubah dan tidak bersedia untuk terbuka selama proses konseling, maka konseling pastoral yang di lakukan akan sia-sia dan tidak membuahkan hasil apa-apa. Dengan demikian, penting bagi konselor menerapkan pendekatan yang tepat karena kemampuan konselor turut mempengaruhi keberlangsungan proses konseling jangka panjang.

Kompetensi konselor juga termasuk dalam aspek keberhasilan suatu proses konseling pastoral. Konselor pastoral dengan empati yang dimilikinya akan membuat dirinya mau menolong konseli lebih jauh lagi dari sekedar ingin tahu saja. Selain itu, kemampuan mendengarkan merupakan hal fundamental yang perlu dimiliki karena konselor akan

²⁸ Ibid.

mengerti dalam menafsirkan serta memberi arahan ke konselinya, diawali dengan kemampuan mendengarkan yang membantunya mengerti serta mampu menolong sesuai kondisi dan kebutuhan konseli. Sebab seorang konselor pastoral bukan hanya berperan dalam membantu dan membimbing konselinya di ranah spiritual saja, melainkan secara keseluruhan yang meliputi fisik, spiritual, mental dan sosial. Maka, memang sangat diperlukan konselor yang berkompeten agar proses konseling dapat berjalan dan mencapai tujuan, yaitu pemulihan konseli.

Konseli dan perasaannya ketika mengalami depresi menjadi aspek yang juga perlu diperhatikan dalam keberhasilan konseling. Karena konseli juga yang menentukan apakah proses konseling pastoral dapat berlangsung dengan lancar atau tidak. Perasaan konseli mempengaruhi konseli untuk terbuka atau tidak terhadap konselornya. Maka, pentingnya memberikan rasa penerimaan terhadap konseli agar konseli dengan keadaannya tetap terdorong untuk terbuka supaya proses konseling yang berlangsung dapat terlaksana dan berhasil. Apalagi konseli yang mengalami depresi memiliki kecenderungan untuk mengisi kekosongan dalam dirinya dengan pornografi dan belanja online, seperti yang dilakukan oleh konseli yang peneliti teliti. Dari situ, konseli yang dibanjiri oleh kasih dari konselor pastoralnya meskipun telah melakukan kegagalan dan hidup dalam kebiasaan lamanya akan merasa diterima kembali dan terbuka terhadap konselor meskipun dalam kegagalannya sekalipun. Maka penanganan akan cepat dilakukan dengan tepat.

Bibliografi

- Albi Anggito dan Johan Setiawan. "Metodologi Penelitian Kualitatif" (2018): 8.
- Fatnawijaya, Heru Andrian. "Studi Deskriptif Kompetensi Kepribadian Konselor Yang Diharapkan Siswa." *Psikopedagogia* 4 No 2 (2015): 10.
- J.L.Ch, Abineno. *Pedoman Praktis Untuk Pelayanan Pastoral*. Jakarta: BPK GUNUNG MULIA, 2006.
- Lawrence, Brammer. *The Helping Relationship*. New Jersey: Englewood Cliffs, 1979.
- Machdy, Regis. *Alasan Dan Tujuan Depresi Hadir Di Hidup Manusia*. JAKARTA: Gramedia Pustaka Utama, 2019.
- Markus. "Potret Wajah Gereja Di Masa Pandemi." *Persekutuan Gereja-Gereja Indonesia*. Last modified 2020. Accessed March 21, 2022. pgi.or.id.
- Marthen, Naipunu. *Teologi Pastoral*. Media Nusa Creative, 2019.
- Nainupu, Marthen. *Teologi Pastoral : Suatu Pengantar Bagi Pelayan Pastoral Konsep, Karakteristik Dan Implementasi*. Edited by Adi Wijaya. 1st ed. Malang: Media Nusa Creative, 2019.
- Nugroho, Fibry Jati, and Dwi Novita Sari. *Metodologi Penelitian*. Jawa Barat: CV FENIKS MUDA SEJAHTERA, 2021.
- Pane, Riem Malini. "Kompetensi Kepribadian Konselor Dalam Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Islam." *Jurnal Iain I* (2020): 12.
- Ronda, Daniel. *Pengantar Konseling Pastoral*. Jawa Barat: Kalam Hidup, 2015.
- Samsara, Anta. *Mengenal Depresi*. Bali: National Institute of Mental Health, 2017.
- Simanjuntak, Julianto. "Gereja, Keluarga Dan Kesehatan Mental." *Keluarga Kreatif*. Last modified 2022. Accessed June 8, 2022. <https://www.keluargakreatif.com>.
- Sofyan S. *Konseling Individual, Teori Dan Praktek*. Bandung: Alfabeta, 2004.
- Susabda, Yakub B. *Pastoral Konseling*. Malang: Gandum Mas, 1978.
- Wiryasaputra, Totok S. *Konseling Pastoral Di Era Milenial*. Yogyakarta: Seven Books, 2021. www.iapcakpi.org.
- — —. *Pengantar Konseling Pastoral*. Yogyakarta: Diandra Pustaka Indonesia, 2014.
- — —. *Pengantar Konseling Pastoral*. Sleman, Yogyakarta: Diandra Pustaka Indonesia, 2014.
- Wiryasaputra, Totok S. *Pendampingan Dan Konseling*. 257th ed. Yogyakarta: Pusat Pastoral Jogja, 2014.