

KONSELING & PANDEMI

PERAN KONSELING PASTORAL DI MASA PANDEMI *COVID-19*

Topik Bahasan



I. PENGANTAR:
QUIET REVOLUTION

II. PERAN KONSELING
PASTORAL

III. PENDEKATAN
R. E. B. T

1

PENGANTAR

Perubahan-perubahan dahsyat dan super cepat sedang terjadi secara diam-diam di tengah kehidupan kita

Dalam buku "*Revolution*" George Barna seorang analis perubahan budaya dan perilaku masyarakat Amerika, mengatakan bahwa suatu revolusi sedang terjadi di tengah kehidupan kita yang akan berdampak luas terhadap orang percaya

Quiet Revolution

Revolusi ini terjadi secara senyap, diam-diam "Quiet revolution" revolusi tanpa kekerasan, tanpa melibatkan massa demonstran.

Hadiwiyono:Gonjang ganjing kaliyuga, era pengjungkirbalikan tatanan mapan.

Kita bisa melihat
semacam mujizat
teknologi,



Transportasi, dll





Covid 19, merupakan “Silent revolution” yang super dahsyat dan super cepat berdampak luas, menyentuh semua aspek kehidupan manusia.



Covid 19, awalnya masalah
KESEHATAN FISIK



Bergeser ke masalah
PSIKOLOGIS



Berlanjut ke masalah **SOSIAL**



Berlanjut ke masalah
SPIRITUAL



2. Peran Konseling Pastoral

”Bagian Integral
dari pelayanan
pastoral gereja”

Pastoral Gereja



KEHADIRAN GEREJA TELAH MEMBERIKAN:

SUMBER UTAMA YG MENYEDIAKAN RASA AMAN, KELANGSUNGAN HIDUP DAN KESELAMATAN MANUSIA SECARA UTUH.

MENGANGKAT UMAT DARI KEHIDUPAN YANG PENUH PENDERITAAN MENCAPAI KEMANDIRIAN SPIRITUAL

DUKUNGAN SPIRITUAL DI SAAT UMAT MENGHADAPI KETIDAK PASTIAN

MEMBERI MAKNA KELANGGEGAN HIDUP KEPADA INDIVIDU MAUPUN KELOMPOK

MENYEDIAKAN CAKRAWALA PANDANG TTG DUNIA LUAR YANG TAK TERJANGAU OLEH AKAL MANUSIA MELALUI RITUAL-RITUAL

“

**GEREJA DAPAT
MENGEMBANGKAN
POLA-POLA
PELAYANAN YANG
LEBIH RELEVAN
SESUAI DENGAN
KEBUTUHAN UMAT
SAAT INI.** “



**BANYAK ORANG YANG SEDANG
MENCARI TELINGA YANG MAU
MENDENGARKAN KISAH-KISAH
MEREKA.....
KONSELING PASTORAL HADIR
UNTUK MENDENGARKAN KISAH-
KISAH UMAT**





GEREJA PERLU KELUAR DARI PENDEKATAN MONOMODA MENUJU MULTIMODA. MEMAHAMI ULANG EKLESIOLOGI GEREJA MEMBINGKAI ULANG TEOLOGI PASTORAL. KELUAR DARI RUANG PRIVAT KE RUANG PUBLIK. KELUAR DARI RASA TAKUT KE IMAN. FROM FEAR TO FAITH. BERJUMPA DENGAN ALLAH DALAM SESAMA.



Konseling Pastoral di Gereja-gereja

1. Model Spiritualis

Alkitab satu-satunya
Kebenaran mutlak, ia telah
memenuhi segala tuntutan
rasio. Alkitab firman Allah
sudah memuat semua
kebutuhan manusia
psikisnya, sehingga tidak
perlu akan ilmu jiwa ciptaan
manusia



2. Model Sekuler

Saling mengakui.

Psikologi: Manusia makhluk bermoral – rohani.

Agama: Manusia memiliki kualitas tertentu,
pendekatan terhadap disiplin ilmu di akui.

Psikologi: Menerima konsep-konsep agama.

Agama: Menerima temuan-temuan psikologi.

Masing-masing bekerja di arealnya untuk
kesejahteraan manusia

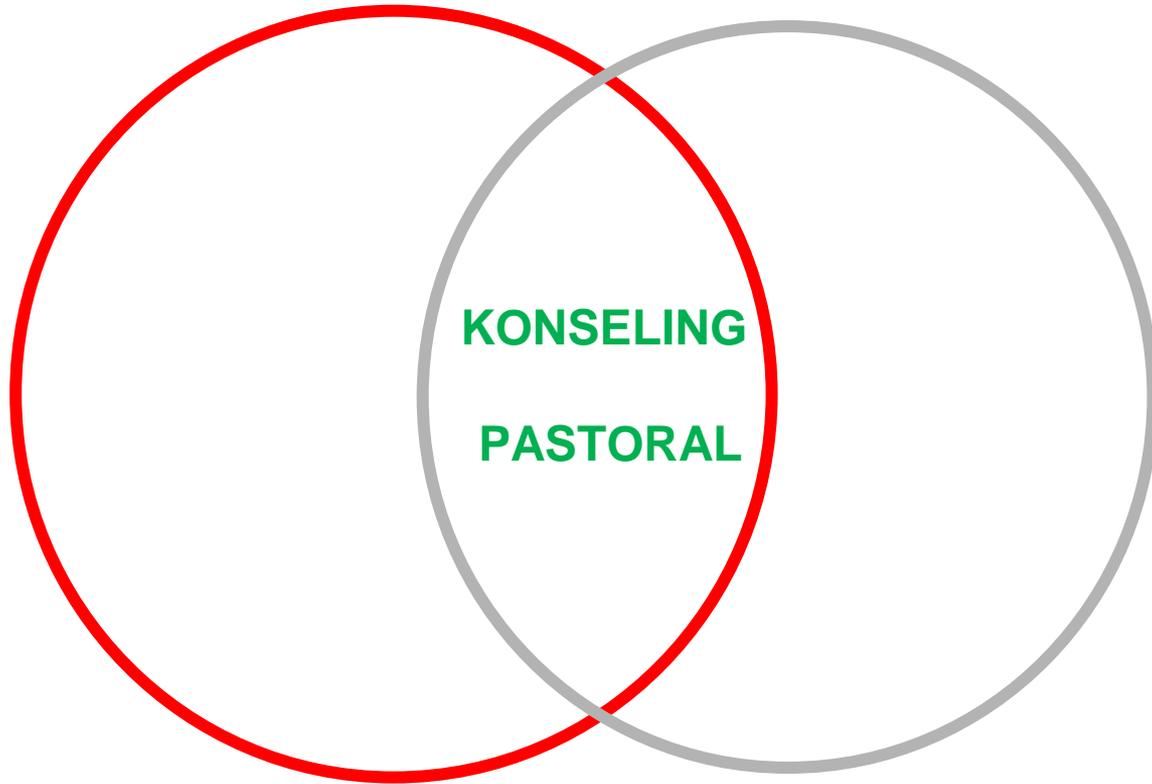


Konseling Pastoral

3. Model Integratif

Melihat hubungan psikologi dan teologi secara langsung. Asumsi: Bentuk-bentuk kebenaran merupakan satu kesatuan yang integral, semua kebenaran adalah kebenaran Allah. Allah adalah Pencipta Alkitab maupun akal (psikologi). Psikologi dan teologi menyatu dalam tindakan nyata, dalam Praksis Pastoral.





IN-BETWEEN TWO WORLDS

KONSELING PASTORAL:
INTEGRASI ANTARA TEOLOGI
PRAKTIKA DENGAN PSIKOLOGI
TERAPAN, MENJADI BAGIAN
INTEGRAL DARI PELAYANAN
YANG UTUH DENGAN
PENDEKATAN “PSIKOSPIRITUAL”





Konseling Pastoral
merupakan ujung
tajam dari teologi
“Inkarnasi”
(Yoh.10; Mat. 9:35)



PERLUNYA PENGEMBANGAN MODEL PELAYANAN



We cannot be effective if we
continue to cling to the old ways,
the old strategies, the old
assumptions.

— *George Barna* —

Pada zaman dahulu
Allah **berulang kali**
dan dalam **pelbagai**
cara berbicara
kepada nenek
moyang kita.

HARAPAN KE DEPAN

1

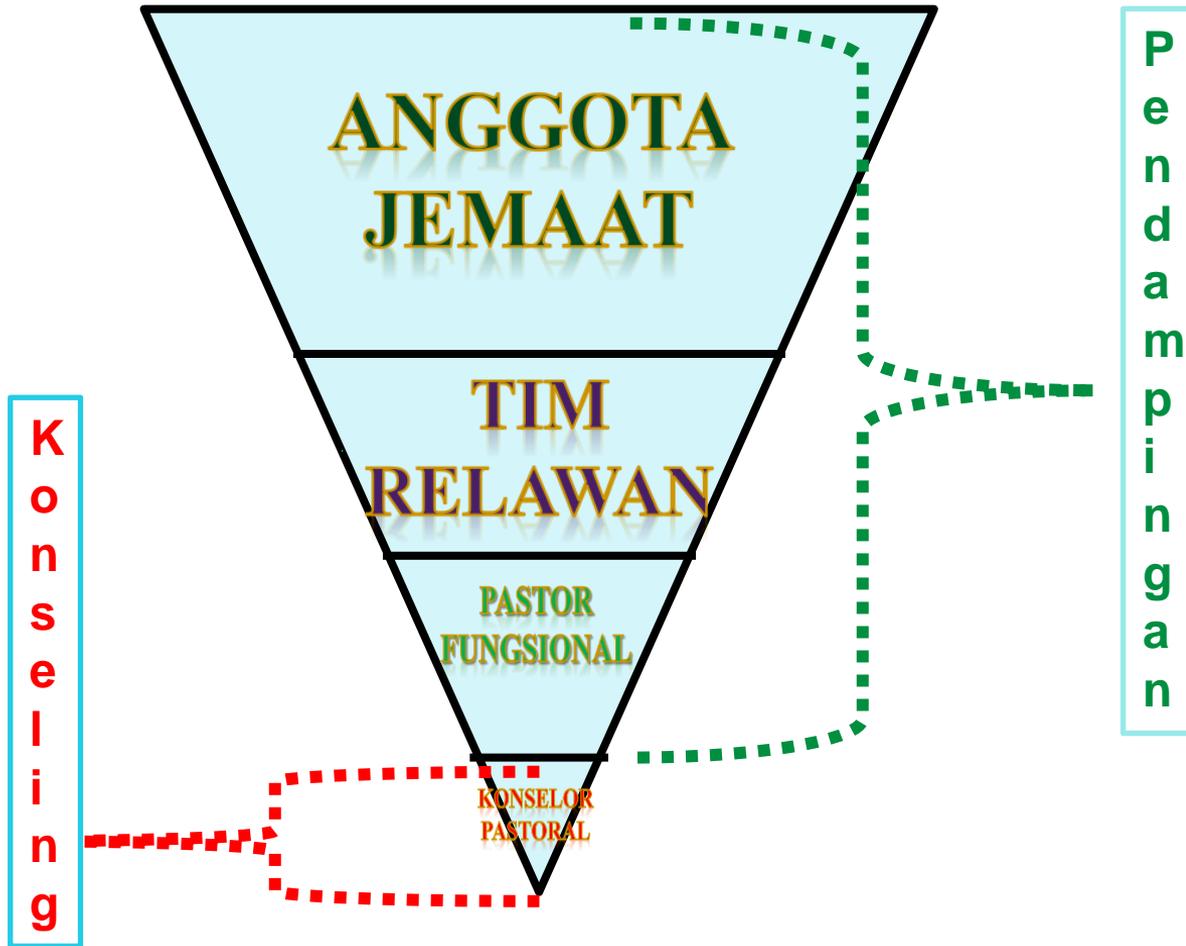
Gereja merekrut Pendeta Konselor Pastoral agar gereja dapat memberikan layanan yang utuh kepada umat (Psikospiritual)

2

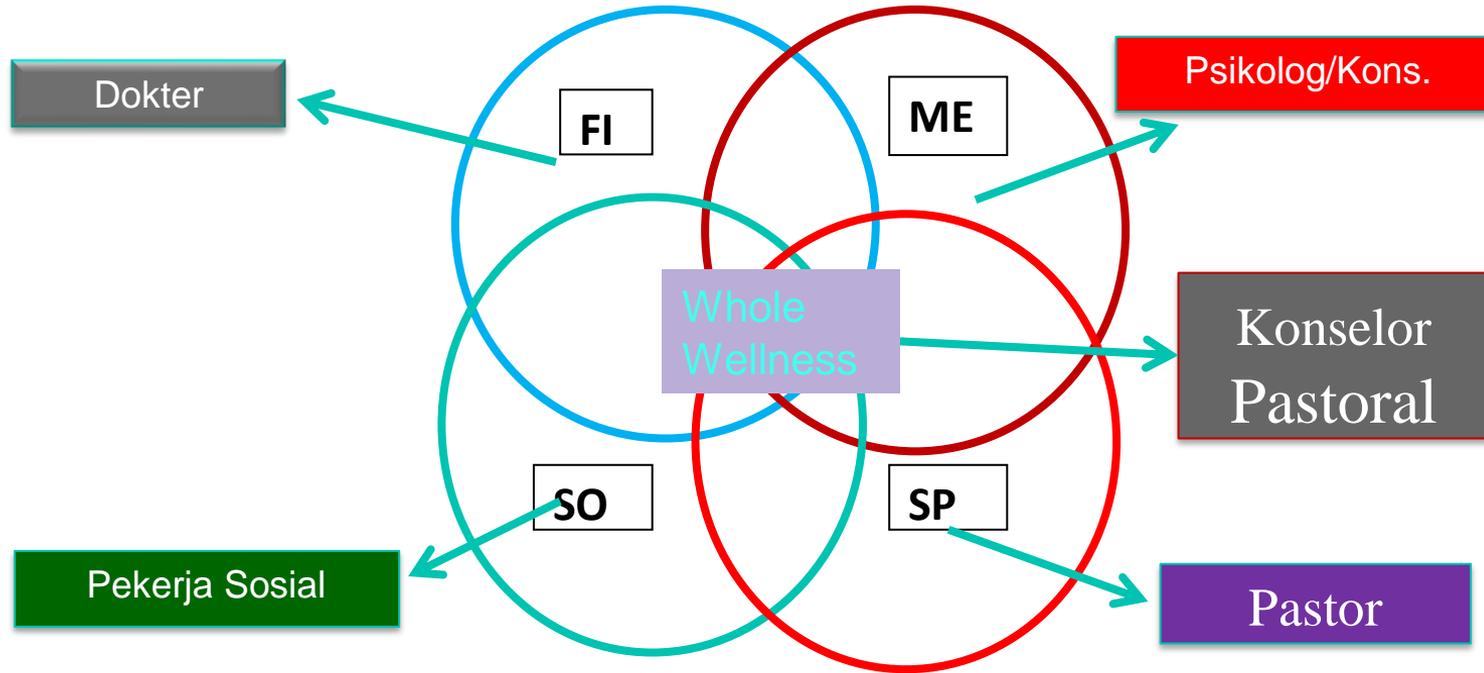
Hamba Tuhan dapat mengikuti pelatihan dan praktik konseling tersupervisi di bawah Konselor Ahli.

3

Membentuk tim relawan, mengkoordinir layanan gereja (konseling pastoral) secara terpadu.



PENDEKATAN HOLISTIK



Tercapainya keseimbangan dalam 4 aspek ini akan memungkinkan kita mengatasi krisis dengan lebih sehat

3

KONSELING PASTORAL DENGAN PENDEKATAN RASIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY

PENGGAGAS **R.E.B.T**

Albert Ellis (1913-2007), Psikolog Klinis Amerika.



PENGARUH-PENGARUH TERHADAP TEORI R.E.B.T

**Filsafat:
Epictetus**

Eksistensial

Orang tidak terganggu oleh peristiwa di sekitarnya, melainkan oleh pemahamannya terhadap peristiwa tersebut. Gangguan emosi (Takut, panik, marah, cemas, depresi, sebagian besar dihasilkan oleh persepsi atau penilaian mereka terhadap peristiwa yang dialami dalam hidupnya

Kebebasan memilih dan memilih yang baik Manusia semata-mata baik, mampu untuk aktualisasikan potensi dirinya dan benar.

PENGARUH-PENGARUH TERHADAP TEORI R.E.B.T

TEOLOGI

“Benci kejahatan dan dosa tapi
cintai dan ampuni orang berdosa”

PSIKOLOGI

Psikoanalisa, Humanisme
dan Behavioristik

KONSEP-KONSEP DASAR **R.E.B.T**

1. Manusia dilahirkan dengan potensi untuk berpikir rasional, dan jujur maupun berpikir irasional dan jahat.



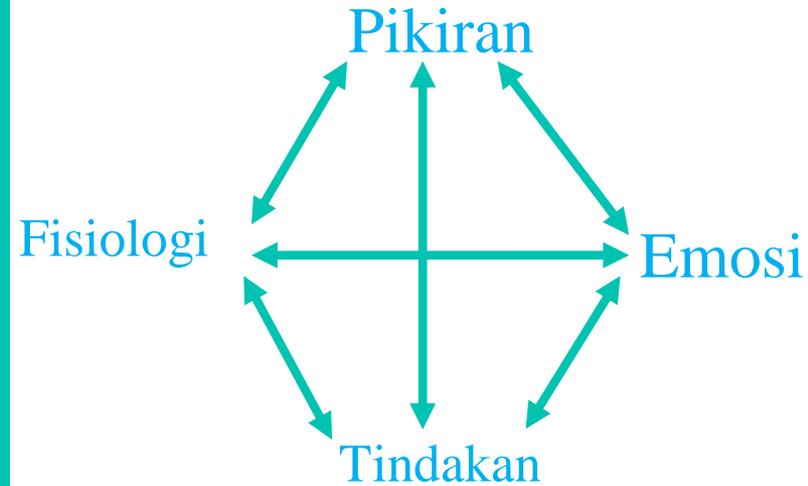
KONSEP-KONSEP DASAR **R.E.B.T**

2. Manusia tidak ditakdirkan untuk menjadi korban pengkondisian di awal kehidupannya.



KONSEP-KONSEP DASAR **R.E.B.T**

Manusia berpikir, merasa dan bertindak serta respon fisiologis terjadi secara simultan.



KONSEP-KONSEP DASAR **R.E.B.T**

Manusia cenderung mengindoktrinasi dirinya sendiri *dengan pikiran-pikiran: irasional* (kesimpulan tanpa data), *takhayul* (percaya tanpa kritis) *kepercayaan yang salah* (dapat informasi tanpa mengecek), Pikiran Otomatis Negatif (PON).



TEORI A B C – D E

A: ACTIVATING EVENT.

Kejadian, keadaan, fakta, tingkah laku yang aktifkan. Cth. PHK, putus cinta, khotbah jelek, ditegur atasan, dll. Peristiwa tersebut tidak langsung mengakibatkan konsekuensi C. misalnya rasa takut, malu atau khawatir, dst

A

B

B. (*irrational Belief*)

Keyakinan irasional yang mendasari pandangan seseorang mengenai suatu peristiwa, misalnya, “kalau saya di PHK. saya tidak bisa hidup lagi”. Pikiran irasional (B) merupakan interpretasi, pemahaman dan pemaknaan atas peristiwa PHK. (A).

C

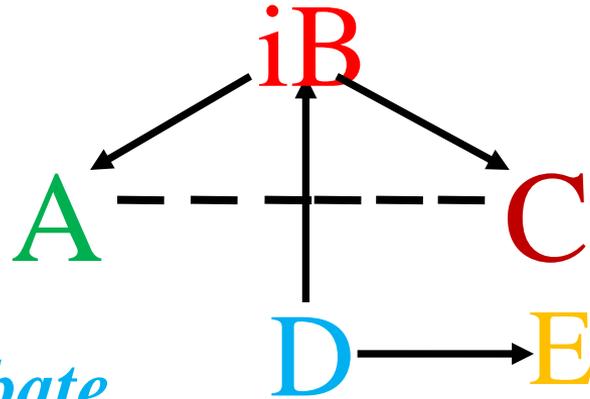
C. (*Conflict / Consequence*)

Konsekuensi emosional (cemas, takut, gelisah) fisik (sakit perut, berkeringat, pucat) dan tingkah laku (memukul diri, barang, salahkan orang lain). C. adalah hasil interpretasi irasional (iB) atas kejadian PHK (A).

Jadi: Bukan A yang menyebabkan C melainkan B yang menyebabkan C

D. Disputing. Menantang, debate, diskusikan keyakinan irasional **iB**

Untuk menghasilkan Efek baru **E**. Sehingga mengubah emosi dan perilaku menjadi sehat serta menerima diri (*self acceptance*).



Dispute / Debate

Debat hapus keyakinan irrasional, destruktif **B**. Ganti pemahaman rasional, konstruktif. Ubah keyakinan irasional, gantikan kognisi rasional yang efektif.

New Effect

Emosi, tingkah laku baru berdasarkan pikiran-pikiran rasional objektif.

TUJUAN R.E.B.T

1

MEMBEBAHKAN INDIVIDU DARI PIKIRAN-PIKIRAN IRASIONAL YANG TIDAK LOGIS SERTA MEMBANGUN PIKIRAN RASIONAL YANG LOGIS DAN REALISITIS

TUJUAN R.E.B.T

2

MEMPERBAIKI PERILAKU, EMOSI, PIKIRAN, DAN KEYAKINAN-KEYAKINAN IRASIONAL, TIDAK LOGIS MENJADI RASIONAL DAN LOGIS, SEHINGGA INDIVIDU DAPAT MENGEMBANGKAN DIRINYA DENGAN LEBIH BAIK DAN SEHAT.

TUJUAN R.E.B.T

3

BANGKITKAN MINAT (*SELF INTEREST*),

PENGARAHAN DIRI (*SELF DIRECTION*),

SIAP TERIMA KETIDAKPASTIAN (*ACCEPTANCE OF UNCERTAINTY*),

COMMITMENT BERUBAH, BERPIKIR LOGIS (*SCIENTIFIC THINKING*),

BERANI AMBIL RESIKO (*RISK TAKING*),

PENERIMAAN DIRI, (*SELF ACCEPTANCE*).

Contoh Pikiran-Pikiran Irasional

All-or-nothing. Membesar-besarkan atau mengecilkan sama sekali.

Mind reading

Negative prediction

Labeling: Saya ditegur sama atasan, lalu saya langsung memberi cap label pada atasan. Si A itu jahat suka marahin orang.



Contoh Pikiran-Pikiran Irasional

Filter mental (*Mental filter*)

Kaca mata hitam, kebiasaan focus pada hal2 negative abaikan yang positif. Saya cenderung iri, lalu saya liat orang lain dengan kacamata iri.

Overgeneralisasi (*Overgeneralizing*)

Badut pernah gagal dalam berpacaran, tapi sesudah itu saya menikah. Suatu hari konflik dengan isteri. Lalu ia berbicara dalam hati semua perempuan memang jahat



**BAGAIMANA
MENANTANG
KEYAKINAN
IRASIONAL?**



Proses Konseling

Sikap empati

Building rapport
(membangun relasi
dengan konseli)

Rela mendengarkan

Mendengar (bukan
phenomenological) – bukan hanya
problem yg dikeluhkan, tetapi
konteks, dan kondisi hidup, juga
pekerjaan Roh Kudus dalam
kehidupan mereka)

Pendekatan integratif

Analisis (bukan
hanya sintom,
tetapi eksplorasi
secara
komprehensif)

Identifikasi keyakinan irasional

“Semua orang **harus** mengerti perasaanku.”

Badut ditegur dosen, lalu
Badut buat kesimpulan,
“orang itu galak betul”

“Ibu saya selalu memarahi saya”

Semua laki-laki **sama**,
saya akan selalu **ditolak**.

Kalau aku tidak lulus ujian
berarti saya gagal total.

“Saya tidak berarti apa-apa,
orang lain jauh lebih mahir
dari pada saya”

Di saat menantang keyakinan irasional **iB**, di saat itu pula membangun keyakinan rasional – *Spiritual belief*. Sebagai efek baru E.

(Rom 10:17; 12 : 3, 16, Kol. 3 : 16)

Reframing: Membingkai ulang pikiran dan keyakinan untuk bisa melihat masalah sebagai kesempatan bertumbuh dalam iman

Proses reindoktrinasi diri dengan keyakinan baru berdasarkan firman Tuhan.

Roma 10 : 17

Jadi, iman timbul dari pendengaran, dan pendengaran oleh firman Kristus.

Kol. 1 : 16

Hendaklah perkataan Kristus diam dengan segala kekayaannya di antara kamu,

Roma 12 : 3

Janganlah pikirkan hal-hal yang lebih tinggi. hendaklah berpikir begitu rupa, sehingga kamu menguasai diri

**Terima kasih,
Semoga bisa
bermanfaat
bagi kita semua**