

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Pengertian Konseling Kristen

Konseling berbasis iman sangat penting bagi orang Kristen, yang sering menghadapi berbagai rintangan dalam hidup.¹² Mungkin sulit untuk menghadapi berbagai masalah, bahkan masalah yang sudah mengakar dan kompleks, tetapi konseling Kristen membantu orang menemukan solusi yang sesuai dengan rancangan Tuhan. Penyakit kejiwaan dan penyalahgunaan obat-obatan adalah dua masalah utama yang sering muncul dalam kehidupan ini.

Kristus sendiri mewujudkan makna sejati dari pelayanan—yang mencakup bimbingan, penghiburan kasih, persekutuan dengan Roh, kebaikan hati, dan kelembutan—kasih berfungsi sebagai dasar untuk konseling. Menurut Gordon W. Allport, kasih Kristen dapat membantu mengatasi masalah psikologis yang serius.¹³

Tidak luput juga menggunakan konseling krisis dengan pendekatan konseling realistik. Persepsi atau pengalaman terhadap suatu peristiwa atau situasi sebagai sesuatu yang sangat sulit ditoleransi, yang melampaui sumber daya dan kemampuan seseorang untuk mengatasinya pada saat itu

¹² Illu and Gea.

¹³ Yakub B. Susabda, *Pastoral Konseling* (Malang: Gandum Mas, 2011), 47.

adalah cara untuk mendefinisikan krisis.¹⁴ Banyak orang menganggap konseling sebagai proses memberikan bimbingan kepada seseorang yang sedang berjuang. Diyakini bahwa penasihat tersebut lebih tua atau setidaknya memiliki tingkat spiritual yang lebih tinggi, faktanya bahwa banyak orang masih belum memahami dengan benar hakikat konseling, dan khususnya konseling Kristen.¹⁵ Fakta bahwa organisasi profesional menawarkan layanan konseling mendorong orang untuk mencari bantuan di bidang ini dengan harapan dapat memengaruhi perkembangan spiritual seseorang dan meringankan masalah jemaat dalam konteks kebaktian gereja.

Dalam konseling, dua orang memiliki hubungan timbal balik: klien, yang membutuhkan pemahaman untuk mengatasi tantangannya, dan konselor, yang mencoba mendukung atau memberi nasihat. Seorang konselor Kristen akan mencoba menerapkan realitas firman Tuhan pada masalah-masalah yang muncul dalam kehidupan ini.¹⁶

B. Teori Psikodinamika dalam Konseling

Perspektif Freud terus berpengaruh hingga saat ini. Banyak dari dasar-dasarnya tetap menjadi fondasi yang dibangun dan dikembangkan oleh para ahli teori lainnya. Menurut Freud, perilaku kita dipengaruhi oleh

¹⁴ Mela Elfida Putri, 'Konseling Krisis Dengan Pendekatan Konseling Realitas Untuk Menurunkan Kecemasan Anak Korban Kekerasan Seksual', in *1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling* (Ikatan Bimbingan dan Konseling Sekolah, 2018).

¹⁵ Paul Meier, *Pengantar Psikologi Dan Konseling Kristen* (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2004).
15

¹⁶ Garry R. Collins, *Konseling Kristen Yang Efektif* (Malang: SAAT, 2012), 5.

kekuatan irasional, dorongan bawah sadar, dan impuls biologis serta naluri, yang berkembang melalui tahap-tahap kunci psikoseksual selama 6 tahun pertama kehidupan.¹⁷

Pendekatan Sigmund Freud terus memiliki arti penting dalam psikologi kontemporer, khususnya dalam memahami bagaimana pengalaman masa kanak-kanak memengaruhi perilaku dan kepribadian seseorang.¹⁸ Menurut Freud, perilaku manusia dipengaruhi oleh kekuatan irasional, dorongan bawah sadar, dan impuls biologis yang berkembang melalui tahap psikoseksual selama enam tahun pertama kehidupan. Gagasannya tentang id, ego, dan superego menjadi dasar banyak metode psikoterapi, termasuk psikoanalisis dan teori kepribadian.¹⁹ Meskipun beberapa aspek teorinya telah dimodifikasi, banyak prinsip fundamentalnya tetap relevan dalam berbagai pendekatan psikologi dan terapi saat ini.

Pendekatan psikologi yang dikenal sebagai psikodinamika memberikan penekanan kuat pada bagaimana proses bawah sadar dan interaksi berbagai sifat kepribadian membentuk pengalaman dan perilaku individu.²⁰

¹⁷ Freud, 'Three Essays in Theory of Sexuality', *Journal of Nerv. and Ment. Dis. Publ. Co. (Monograph Series)*, 5.7 (1920), 29–145.

¹⁸ Yoga Pratama and others, 'Intervensi Pekerja Sosial Dalam Menangani Mental Health Dengan Menggunakan Teori Psikodinamik', *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2.1 (2024), 82–89.

¹⁹ Adi Krisnanto, Bayu Septiana Sadewa, and Eva Dwi Kurniawan, 'Analisis Id, Ego, Dan Superego Pada Tokoh Lolita Dalam Novel Secret Obsession Karya Anggarani', *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2.1 (2024), 62–69 <<https://doi.org/10.61132/observasi.v2i1.117>>.

²⁰ Benyamin Haninuna and others, 'Tinjauan Alkitab Terhadap Konsep Kepribadian Menurut Teori Sigmund Freud 1', 6.1 (2024), 21–32.

Penyalahguna narkoba lebih cenderung memiliki masa kecil yang tidak stabil, mengobati diri sendiri dengan zat-zat, dan mendapat manfaat dari psikoterapi daripada pasien alkoholik,²¹ dan ada bukti substansial bahwa gangguan kepribadian terkait dengan perkembangan ketergantungan zat. Pendekatan psikodinamika terhadap penyalahguna zat lebih diterima dan dihargai secara luas dibandingkan dengan pengobatan pasien alkohol.²²

C. Tinjauan Teologis pada Penerapan Konseling

1. Berdasarkan Perjanjian Lama

Analisis teologis Perjanjian Lama dalam konteks konseling pastoral menyoroti betapa pentingnya menggabungkan pengetahuan psikologis dengan konsep teologis untuk membantu perkembangan dan penyembuhan rohani jemaat. Metode terapi holistik yang mempertimbangkan karakteristik emosional dan perilaku seseorang didasarkan pada Perjanjian Lama.²³

Pengakuan terbuka atas perasaan tidak menyenangkan oleh tokoh-tokoh Perjanjian Lama, seperti Daud dalam mazmur ratapannya,

²¹ 'The Self-Medication Hypothesis of Addictive Disorders: Focus on Heroin and Cocaine Dependence', *American Journal of Psychiatry*, 142.11 (1985), 1259–64 <<https://doi.org/10.1176/ajp.142.11.1259>>.

²² Pratama and others.

²³ Samuel Irwan Santoso, 'Peranan Konseling Pastoral Dalam Gereja Bagi Pemulihan Kesehatan Rohani Jemaat', *LOGON ZOES: Jurnal Teologi, Sosial Dan Budaya*, 4.2 (2021), 108–23 <<https://doi.org/10.53827/lz.v4i2.47>>.

merupakan ilustrasi tentang bagaimana ide ini dipraktikkan.²⁴ Pengakuan ini membantu orang dalam perkembangan dan penyembuhan rohani mereka.²⁵ Konselor pastoral juga diharapkan mengetahui cara menangani klien dengan bijaksana, menghindari konfrontasi yang keras atau saling menyalahkan pada tahap awal terapi. Agar proses konseling berjalan dengan baik dan membantu pemulihan klien, metode ini berupaya membangun hubungan yang positif dan saling menguntungkan antara konselor dan klien.

Konseling pastoral juga menekankan integrasi gagasan teologis dan psikologis, karena pendekatan dialogis antara keduanya dapat membantu mengatasi dan menyelesaikan masalah pastoral di gereja.²⁶ Oleh karena itu, jemaat dapat mengatasi tantangan hidup dan mencapai pemulihan rohani dengan menggunakan gagasan Perjanjian Lama dalam konseling pastoral.

Gagasan keagamaan tentang rehabilitasi manusia dalam konteks kasih karunia Tuhan dapat dihubungkan dengan teknik psikodinamik yang digunakan dalam konseling kelompok. Menurut perspektif Kristen,

²⁴ Bakhoh Jatmiko, Sherly Ester E. Kawengian, and Kapoyos Kapoyos, 'Manajemen Emosi Di Masa Pandemi', *Sanctum Domine: Jurnal Teologi*, 10.2 (2021), 99–124 <<https://doi.org/10.46495/sdjt.v10i2.101>>.

²⁵ Meiland Sasauw, 'Konseling Pastoral Dalam Pendekatan Dan Integrasi Teologis Psikologis', *EUANGGELION: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 4 (2024), 120–27 <<https://doi.org/10.61390/euanggelion.v4i2.72>>.

²⁶ Mardiharto Mardiharto, 'Pembangunan Sumber Daya Manusia Melalui Bidang Pendidikan Agama Kristen', *PASCA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 15.2 (2019), 28–32 <<https://doi.org/10.46494/psc.v15i2.56>>.

manusia segambar dan serupa dengan Allah (*Imago Dei*) (Kej. 1:26-27).²⁷ Tetapi karena perbuatannya, manusia menjadi terasing dari Tuhan dalam sejumlah cara, termasuk secara psikologis²⁸. Orang dapat menemukan kembali jati diri mereka yang sebenarnya sebagai makhluk yang diciptakan untuk hidup dalam hubungan yang sehat dengan Tuhan dan sesama melalui konseling yang berfokus pada pemeriksaan masalah-masalah latin.²⁹

Pendekatan Perjanjian Lama terhadap konseling juga tercermin dalam prinsip hikmat yang diajarkan dalam Kitab Amsal. Buku ini menekankan perlunya bimbingan yang berharga dalam kehidupan individu, seperti yang disorot oleh Amsal. Hal ini menunjukkan bahwa konseling yang efektif harus melibatkan bimbingan yang didasarkan pada kebijaksanaan ilahi dan pemahaman yang mendalam tentang kondisi manusia.³⁰ Hal ini menunjukkan bahwa seorang konselor harus mampu memeriksa emosi dan konflik batin klien dengan pendekatan

²⁷ Murni Hermawaty Sitanggang and Juantini Juantini, 'Citra Diri Menurut Kejadian 1:26-27, Dan Aplikasinya Bagi Pengurus Pemuda Remaja GPdI Hebron-Malang', *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat*, 3.1 (2019), 49 <<https://doi.org/10.46445/ejti.v3i1.118>>.

²⁸ David Ferdinan Tampubolon, Puja Sri Raso Devi Tampubolon, and Samuel Siringoringo, 'Pendekatan Psikoanalisis Dan Teologi Kristen Terhadap Kesehatan Mental Remaja Kristen Akibat Pembelajaran Jarak Jauh', *Jurnal Luxnos*, 7.2 (2021), 200-221 <<https://doi.org/10.47304/jl.v7i2.161>>.

²⁹ Tony Wiyaret Fangidae, 'The Image of God in Genesis 1', *Theologia in Loco*, 2.1 (2020), 92-117 <<https://doi.org/10.55935/thilo.v2i1.132>>.

³⁰ Steven Tubagus, 'Kajian Teologis Tentang Pastoral Konseling Dalam Alkitab', *Ra'ah: Journal of Pastoral Counseling*, 1.1 (2021), 1-13 <<https://doi.org/10.52960/r.v1i1.1>>.

yang bijaksana dan penuh empati.³¹ Oleh karena itu, konseling pastoral dari sudut pandang Perjanjian Lama mengajarkan bahwa seorang pemimpin rohani harus peka untuk memahami keadaan batin seseorang dan menawarkan bimbingan yang mendorong penyembuhan.

2. Berdasarkan Perjanjian Baru

Selain itu, menurut teologi Kristen, dosa telah memengaruhi seluruh bagian kehidupan manusia, termasuk kesehatan mental dan emosionalnya (Rm. 3:23).³² Banyak orang yang berjuang melawan kecanduan atau masalah kesehatan mental memiliki luka emosional yang parah akibat pengalaman dan pelanggaran masa lalu mereka. Metode psikodinamik, yang menekankan pentingnya memahami peristiwa-peristiwa awal kehidupan, sejalan dengan doktrin Kristen bahwa seseorang hanya dapat disembuhkan melalui kasih karunia dan pemulihan di dalam Kristus (Yes. 53:4-5).³³

Alkitab menegaskan bahwa manusia diciptakan untuk saling mendukung, bukan untuk hidup sendiri (Gal. 6:2). Konseling kelompok mencerminkan konsep persekutuan Kristen, di mana setiap anggota dapat berbagi pengalaman, menawarkan dukungan, dan menerima

³¹ Michelle Clarine and Juliana Hidradjat, 'Pendekatan Konseling Pastoral Sebagai Solusi Dalam Mengatasi Kecemasan', 5.1 (2025), 417–32.

³² Riswan Riswan and Fasmani Ndruru, 'Argumentasi Teologis Tentang Dampak Dosa Terhadap Pikiran', *Phronesis: Jurnal Teologi Dan Misi*, 5.2 (2022), 152–65 <<https://doi.org/10.47457/phr.v5i2.245>>.

³³ Juwinner Dedy Kasingku and Jones Ted Lauda Woy, 'Dukungan Pendidikan Agama Kristen Dan Gereja Dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja', *Jurnal Educatio*, 10.3 (2024), 766–74.

dorongan rohani.³⁴ Gereja, sebagai tubuh Kristus (1Kor. 12:12-27), memainkan peran penting dalam membangun lingkungan yang memfasilitasi pemulihan psikologis dan spiritual secara holistik.

Psikodinamika menekankan gagasan bahwa masalah emosional yang belum terselesaikan dapat menghambat perkembangan individu. Menurut doktrin teologis, manusia seharusnya menjalani regenerasi mental (Rm. 12:2). Tindakan Roh Kudus, yang menyegarkan hati dan pikiran manusia, merupakan faktor lain yang berkontribusi pada transformasi sejati di samping wawasan psikologis.³⁵ Hasilnya, konseling yang berlandaskan teologi dapat membantu orang mengidentifikasi masalah psikologis mereka serta menemukan jawaban dalam Alkitab.

Komponen penting dari penyembuhan rohani dan psikologis adalah pengampunan. Hubungan yang rusak menyebabkan luka emosional bagi banyak orang yang menderita kecanduan atau trauma.³⁶ Alkitab menekankan pentingnya mengampuni orang lain dan diri sendiri (Ef. 4:32). Ajaran Kristen tentang kasih karunia dan rekonsiliasi,³⁷ yang

³⁴ Dkk Glodia Angel, 'Alkitab Menegaskan Bahwa Manusia Diciptakan Untuk Saling Mendukung, Bukan Untuk Hidup Sendiri (Galatia 6:2). Konseling Kelompok Mencerminkan Konsep Persekutuan Kristen, Di Mana Setiap Anggota Dapat Berbagi Pengalaman, Menawarkan Dukungan, Dan Menerima Dor', 4.3 (2024), 442–52.

³⁵ Karnia Mariana Kawengian, 'Diampuni Untuk Mengampuni Sebagai Pendampingan Pastoral Kepada Anggota Jemaat Di GMIM Efata Tompaso', *Educatio Christi*, 1.2 (2020), 230.

³⁶ Serepina Hasibuan, Setiawan Larosa, and Rudy Walean, 'Konsep Pengampunan Dalam Kitab Filemon Dan Relevansinya Bagi Pelayanan Pemulihan Luka Batin', *Shalom: Jurnal Teologi Kristen*, 2 (2022), 27–39 <<https://doi.org/10.56191/shalom.v2i1.19>>.

³⁷ Asrianto Asril Veronika Tangiruru, 'PEMAHAMAN TERHADAP KONSEP DOSA DAN PENGAMPUNAN DALAM KONTEKS KONSELING PASTORAL KRISTEN يليب', *Nucl. Phys.*, 13.1 (2023), 104–16.

mengilhami setiap orang untuk menerima pengampunan Tuhan dan belajar mengampuni orang lain. Hal ini dapat memperkuat teknik psikodinamik yang membantu orang memahami penyebab luka mereka.

Teologi tentang dosa dan penyembuhan dapat membantu kita memahami penggunaan narkoba, yang sering dikaitkan dengan penyakit psikologis.³⁸ Kecanduan dan bentuk perbudakan lainnya sering disebabkan oleh dosa (Yoh. 8:34). Di sisi lain, kebebasan sejati dapat membebaskan seseorang dari belenggu dosa dan kebiasaan yang merusak di dalam Kristus (2Kor. 5:17). Akibatnya, ketika digunakan dalam lingkungan keagamaan, konseling kelompok psikodinamik dapat membantu orang mengalami penyembuhan total melalui pertobatan dan harapan di dalam Kristus.³⁹

Pendekatan psikodinamik dalam konseling kelompok harus memperhitungkan komponen multikultural di samping komponen psikologis dan spiritual. Injil adalah kabar baik bagi semua orang dan budaya, menurut orang Kristen (Mat. 28:19–20).⁴⁰ Dengan demikian, konselor Kristen harus memahami bagaimana budaya memengaruhi mentalitas dan reaksi emosional seseorang saat bekerja dengan orang-orang dari berbagai asal. Bagi setiap orang yang mengejar pemulihan,

³⁸ Zakarias Radja Lobo and Yesaya Widjaya, 'Peran Pendidikan Kristen Dalam Penanganan Dan Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba Pada Remaja', *REI MAI: Jurnal Ilmu Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 2.1 (2024), 49–62 <<https://doi.org/10.69748/jrm.v2i1.110>>.

³⁹ Johannes Parulian Siregar and others, 'Menolak Penggunaan Narkoba : Menghargai Tubuh Sebagai Tempat Kediaman Roh Kudus Berdasarkan 1 Korintus 6 : 19'.

⁴⁰ Yurlianti Tanggana, Serlina, Serlita Tudang.

pendekatan pastoral terhadap konseling dapat lebih relevan dan berhasil dengan cara ini.

kesimpulannya, menggabungkan teologi Kristen dan psikodinamika dapat menjadi strategi yang komprehensif untuk penyembuhan pribadi. Terapi kelompok psikodinamika dapat membantu orang memahami luka batin mereka, dan keyakinan Kristen menawarkan dasar untuk penyembuhan sejati melalui pengampunan dan kasih karunia Tuhan.⁴¹ Strategi ini dapat menjadi alat yang berguna untuk membantu orang mencapai pemulihan holistik dengan menonjolkan komunitas, peremajaan mental, dan kuasa Kristus yang membebaskan.

3. Pandangan Para Teolog

Para teolog Kristen memiliki perspektif berbeda tentang penggunaan konseling dalam konteks iman dan praktik gereja. Secara keseluruhan, mereka mengakui pentingnya konseling sebagai sarana membantu individu menghadapi berbagai masalah kehidupan, termasuk masalah emosional, psikologis, dan spiritual. Konseling dipandang sebagai bentuk pelayanan yang konsisten dengan ajaran cinta dan kepedulian terhadap orang lain.

Para Bapa Gereja awal seperti Gregorius Agung dan Agustinus dari Hippo menekankan pentingnya peran gereja dalam membantu

⁴¹ Susanna Katryn and others, 'Kekuatan Pengampunan: Pengaruh Ajaran Kristen Tentang Pengampunan Terhadap Resiliensi', *Matheo: Jurnal Teologi/Kependetaan*, 11.1 (2021), 14–28.

individu menjalani kehidupan moral dan spiritual. Dalam Pengakuannya, Agustinus mencatat bahwa bimbingan rohani diperlukan agar konflik batin manusia menghasilkan pertobatan dan pemahaman akan kasih karunia Allah.⁴² Gregorius Agung dalam Aturan Pastoralnya menekankan bahwa seorang pemimpin gereja harus memahami kesehatan psikologis dan spiritual jemaatnya untuk memberikan arahan yang tepat. Dalam pandangan mereka, konseling berfungsi sebagai sarana untuk mencapai keselamatan dalam Kristus serta sarana untuk menyelesaikan masalah-masalah material.

Lebih jauh lagi, komunitas gereja dipandang oleh para Bapa Gereja seperti John Chrysostom dan Basil yang Agung sebagai lokasi utama untuk rehabilitasi emosional dan spiritual. Dalam khotbah-khotbahnya, John Chrysostom sering menekankan nilai kasih dan solidaritas di antara orang-orang Kristen untuk membantu individu-individu yang sedang mengalami kesulitan spiritual.⁴³ Dalam bukunya *Rules for Monks*, Basil yang Agung menyatakan bahwa perawatan pastoral harus mencakup perhatian terhadap kebutuhan emosional dan spiritual seseorang. Cara berpikir ini menegaskan bahwa dasar terapi dalam lingkungan gereja haruslah kasih Kristus dan partisipasi aktif dalam kehidupan bersama.

⁴² Agus Santoso and Bobby Kurnia Putrawan, 'Pelayanan Pastoral: Perspektif Para Reformator', *Kontekstualita*, 36.01 (2021), 1–20 <<https://doi.org/10.30631/kontekstualita.36.1.1-20>>.

⁴³ Hanok Tuhumury, 'Pelayanan Pastoral Komseling Berdasarkan 1 Petrus 5:1-11', *Missio Ecclesiae*, 1.April (2018), 68–100.

Dengan demikian, dalam tradisi Bapa Gereja, konseling tidak hanya melibatkan aspek psikologis, tetapi juga cara untuk memperdalam iman dan membangun hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan. Namun, beberapa Bapa Gereja juga memperingatkan tentang pengaruh filsafat sekuler dalam praktik konseling. Tertullian, misalnya, mengkritik pendekatan yang terlalu mengandalkan hikmat manusia tanpa mempertimbangkan wahyu Tuhan, dengan menekankan bahwa seseorang hanya dapat memperoleh hikmat sejati dan penyembuhan rohani melalui iman kepada Kristus.⁴⁴

Beberapa teolog menekankan bahwa konseling Kristen harus didasarkan pada prinsip-prinsip Alkitab dan teologi Kristen. Mereka berpendapat bahwa pendekatan konseling yang efektif harus menggabungkan pemahaman teologis dengan teknik psikologis.⁴⁵ Dalam konteks ini, konseling tidak terbatas pada pemecahan masalah, tetapi juga mencakup pengembangan rohani dan pembentukan karakter sesuai dengan nilai-nilai Kristen.

Selain itu, beberapa orang percaya bahwa komunitas gereja memainkan peran penting dalam proses konseling. Para teolog ini berpendapat bahwa dukungan komunitas iman dapat memberikan

⁴⁴ Yuhana Yunus, 'KONSELING ANAK BERDASARKAN MATIUS 18: 10 DAN RELEVANSINYA UNTUK MENINGKATKAN SPIRITUAL ANAK SEKOLAH MINGGU', *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, Dan Pendidikan*, 5 (2021), 87–98 <<https://doi.org/10.51730/ed.v5i1.68>>.

⁴⁵ James Widodo, 'Integrasi Teologi Dan Psikologi Dalam Pelayanan Pastoral Konseling Kristen', *Missio Ecclesiae*, 3.2 (2014), 128–44.

kerangka kerja yang mendukung bagi individu yang menghadapi tantangan hidup.⁴⁶ Melalui beasiswa dan partisipasi dalam kegiatan gereja, individu dapat memperoleh manfaat dari dukungan sosial dan spiritual yang meningkatkan proses penyembuhan dan pengembangan pribadi.

Namun, ada pula teolog yang memperingatkan tentang potensi konflik antara prinsip-prinsip psikologi sekuler dan ajaran Kristen.⁴⁷ Mereka menekankan perlunya kehati-hatian dalam mengadopsi teknik konseling yang mungkin tidak sejalan dengan nilai-nilai keimanan. Dengan demikian, konselor Kristen harus memahami makna teologi dan psikologi, sehingga mereka dapat menyaring dan mengadaptasi pendekatan konseling yang sesuai dengan keyakinan keimanan.

Dalam konteks pendidikan teologi, beberapa lembaga telah memasukkan program konseling pastoral sebagai bagian dari kurikulum mereka. Tujuannya adalah untuk mempersiapkan pemimpin gereja harus mampu untuk mendampingi jemaat dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan.⁴⁸ Program-program ini menekankan pengembangan

⁴⁶ Matius Bayo Pote Sahara, 'Peranan Konseling Kristen Untuk Menolong Remaja Kristen Dalam Menghadapi Pergumulan Studi', *Pendidikan Agama Kristen, Musik Gerejaawi, Teologi-Konseling Kristen*, 1, 2016, 1–23.

⁴⁷ Sasauw.

⁴⁸ Febriyanti Siramba, 'Konseling Pastoral Oleh Guru PAK Sebagai Upaya Menanggulangi Hambatan Pertumbuhan Iman Siswa Di SMA Negeri 4 Manado', *Jurnal Ilmu Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 3.1 (2022), 58 <<https://doi.org/10.25278/jitpk.v3i1.651>>.

keterampilan konseling berdasarkan pemahaman teologis dan empati pastoral.

Di sisi lain, ada pula teolog yang menekankan pentingnya kolaborasi antara konselor Kristen dan profesional kesehatan mental lainnya. Mereka berpendapat bahwa pendekatan multidisiplin dapat membantu yang lebih komprehensif pada individu yang memerlukan.⁴⁹ Kolaborasi ini memungkinkan integrasi pendekatan klinis dan spiritual, sehingga klien dapat menerima perawatan holistik.

Selain itu, penerapan konseling dalam konteks misi dan pelayanan sosial juga menjadi perhatian para teolog. Mereka melihat konseling sebagai alat untuk memberdayakan individu dan masyarakat dalam menghadapi tantangan sosial, ekonomi, dan budaya.⁵⁰ Dengan demikian, konseling dipandang sebagai bagian integral dari panggilan gereja untuk melayani dan membawa transformasi bagi masyarakat.

Secara keseluruhan, perspektif teolog Kristen tentang penerapan konseling mencerminkan upaya untuk menggabungkan iman dan praktik profesional untuk membantu individu mencapai kesejahteraan holistik.⁵¹

Meskipun terdapat perbedaan perspektif, ada kesepakatan umum bahwa

⁴⁹ Sasauw.

⁵⁰ Jean Loustar Jewadut, Gerald Chrislay Rato, and Fulgensius Prisaly Asar, 'Keberpihakan Terhadap Perempuan Dalam Pastoral Konseling Yesus Menurut Injil Yohanes 8:1-11', *JPAK: Jurnal Pendidikan Agama Katolik*, 23.2 (2023), 165–81 <<https://doi.org/10.34150/jpak.v23i2.524>>.

⁵¹ Selvianti Selvianti, 'Menerapkan Prinsip Pelayanan Konseling Berdasarkan Injil Yohanes', *BIA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen Kontekstual*, 1.2 (2018), 253–66 <<https://doi.org/10.34307/b.v1i2.48>>.

konseling dapat menjadi cara yang efektif untuk menjalankan kasih dan pelayanan Kristen dalam kehidupan sehari-hari.

Misi gereja adalahewartakan kabar baik kedatangan Yesus Kristus sebagai Juru Selamat dan mengabdikan kepada Tuhan Juru Selamat. Karena gereja telah lama dipanggil untuk menunjukkan kasih Allah kepada dunia melalui tindakan-tindakan praktis, gereja juga hadir dalam kesempatan ini untuk melaksanakan misinya menerapkan kasih Kristus bahkan dalam menghadapi kesulitan.

Melayani sebagai wakil Tuhan dan menyebarkan Injil adalah dua tanggung jawab gereja yang sudah dikenal luas. Gereja juga secara aktif memenuhi mandatnya untuk menunjukkan kasih Kristus bagi orang-orang tentang mengasihi satu sama lain. Kabar baik dari Injil adalah bahwa Yesus Kristus datang ke bumi sebagai Juruselamat kita, dan sebagai pengikut Kristus, kita bahkan dapat berkomunikasi satu sama lain. Hal ini berfungsi sebagai landasan bagi gereja Tuhan untuk memberikan perhatian penuh kasih kepada para anggotanya.⁵²

Untuk menggenapi rencana Allah bagi gereja, yaitu dilahirkan dan berkembang untuk melayani sesama, maka gereja harus melaksanakan pelayanan yang penuh kasih ini. Gereja mengetahui dalam dirinya sendiri bahwa dia telah dipanggil selama bertahun-tahun untuk menyatakan

⁵² Oktavianus Ranga, Roce Marsaulina, and Ayu Sutrisna, 'Penerapan Pelayanan Kasih Di GBI Pelita Imanuel (Suatu Perspektif Teologi Praktika):(Suatu Perspektif Teologi Praktika)', *JURNAL KADESI*, 4.2 (2023), 47–66.

kasih Allah kepada dunia melalui perbuatan-perbuatan praktis. Namun, konseling dan diakonia jelas dilibatkan untuk memfasilitasi pelayanan penuh kasih ini, karena layanan dan ini terkait erat.

Dalam konseling, kasih adalah landasan pelayanan, dan hal ini dimungkinkan oleh fakta bahwa Kristus sendiri memberikan contoh makna sejati pelayanan, yang mencakup nasihat, penghiburan dari kasih, persekutuan dengan Roh, kebaikan, dan kelembutan. Gordon W. Allport pernah menggarisbawahi bahwa kasih umat Kristiani adalah bantuan terapi untuk masalah psikologis yang serius.⁵³

Dengan demikian, konseling Kristen sangat dibutuhkan dalam pelayanan gereja. Gereja tidak hanya berdiam diri untuk melihat kemakmuran anggota jemaat. Ada dua pokok penting yang harus diperhatikan antara lain:

a. Keyakinan Kristen tentang kesehatan mental dan spiritual

Penting untuk diingat bahwa kesehatan mental sering kali kompleks, dan keyakinan agama tidak selalu menjadi pengganti perawatan medis atau dukungan profesional. Banyak gereja Kristen juga mengakui pentingnya dukungan profesional dan layanan kesehatan mental dalam mendukung komunitas mereka.

Yesus memberikan penyembuhan holistik, menangani aspek penyembuhan fisik, spiritual, emosional, dan sosial. Penderita kusta

⁵³ Yakub B. Susabda, *Pastoral Konseling* (Malang: Gandum Mas, 2011), 47.

tidak hanya disembuhkan dari penyakit kusta oleh Yesus, namun hubungannya dengan Tuhan dan sesama juga dipulihkan. Imam memanggil penderita kusta itu dan mengundangnya untuk datang dan menyucikan dirinya. Penderita kusta kemudian dapat diizinkan kembali ke masyarakat dan menjalani kehidupan normal lagi.

Dapat dilihat bahwa sesungguhnya orang Kristen pada umumnya mengikuti pengajaran Yesus Kristus, dengan kata lain mereka menjadikan-Nya teladan dalam kehidupannya. Yesus tidak hanya menyembuhkan secara jasmani tetapi juga aspek mental dan rohani dari orang-orang yang Dia sembuhkan. Yesus justru menegur para pengikut-Nya dan membawa anak-anak itu pergi ketika mereka merasa tidak enak dan menyuruh mereka untuk tidak membawa anak-anak itu ke hadapan-Nya. Yesus sebelumnya telah mendemonstrasikan dan mengajarkan cara menangani anak-anak jauh sebelum ungkapan “pelecehan anak” diciptakan (di dunia saat ini). Yesus bahkan menggunakan anak-anak untuk melambangkan penguasa alam surga.⁵⁴

Menurut Kozier, kebutuhan manusia adalah kebutuhan spiritual, yang berfungsi sebagai inspirasi untuk perubahan yang lebih baik dan sebagai sarana untuk mengatasi atau memperoleh

⁵⁴ Siswanto Siswanto and Mesach Krisetya, ‘Pastoral Konseling Dan Kesehatan Mental’ (Penerbit Andi, 2023).

kekuatan dalam menghadapi ketegangan emosional, penyakit fisik, atau kematian.⁵⁵ Hal ini dapat diketahui bahwa, manusia tidak hanya memiliki kesehatan secara jasmani melainkan manusia harus dapat menyembuhkan dirinya secara spiritual (mental).

Konselor juga dapat membantu orang dalam mengembangkan keyakinan, kemampuan, dan sikap positif melalui pengembangan diri dan pembinaan. Konselor juga dapat memantau klien dan mengidentifikasi indikator peringatan dini atau gejala masalah kesehatan mental atau spiritual.

b. Peran Alkitab dalam konseling Kristen

Seorang konselor harus mengetahui cara berinteraksi dengan konselinya agar dapat melaksanakan proses konseling. Komponen emosi dan perilaku konseli merupakan dua bidang utama yang akan ditangani oleh konselor, dan masing-masing memerlukan perhatian yang sama. Setelah mengizinkan klien untuk secara bebas dan jujur mengomunikasikan perasaan dan emosinya yang tidak menentu, konselor membantu klien menilai perilakunya dan, jika perlu, membuat pengakuan jujur bahwa tindakannya menyimpang dari kebenaran. Namun, untuk memberikan perawatan yang tepat dan

⁵⁵ B. Kozier, *Fundamental Of Nursing* (New Jersey: Pearson, 2004), 212.

menyeluruh, konseling Kristen perlu mengatasi dua permasalahan ini.⁵⁶

Mengapa, Alkitab dijadikan sebagai dasar dari pelayanan konseling Kristen. Ayub mengambil keputusan untuk menyatakan perasaannya kepada Allah melalui keluhannya (Ayub 7:2). Ikhlas merupakan nilai fundamental yang mencegah emosi tidak menyenangkan seseorang menjadi “bumerang” bagi dirinya, merugikan dirinya secara fisik, dan meracuni hubungannya dengan orang lain, terutama dengan Tuhan.

Dalam Kitab Suci yang Yesus Baca, Philip Yancey menyebut pengakuan yang terbuka dan tulus ini sebagai terapi bagi jiwa yang sedih. Hal ini bermanfaat karena memungkinkan seseorang untuk membawa segala perasaannya kepada Tuhan, termasuk kelemahan yang hanya bisa disembuhkan oleh Tuhan.⁵⁷

Konseling Kristen adalah suatu proses yang dirancang untuk membantu klien mengubah hidup mereka, mengalami penyembuhan dengan bantuan Roh Kudus, dan menerima Yesus sebagai Juruselamat pribadi mereka agar dapat menjalani hidup yang lebih baik dan mengalami pertumbuhan rohani. Tujuan utama dan terpenting dari konseling, khususnya konseling Kristen, adalah

189. ⁵⁶ Paul Meier, *Pengantas Psikologi Dan Konseling Kristen* (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2004),

⁵⁷ Yancey Philip, *Kitab Suci Yang Dibaca Yesus* (Batam: Interaksara, 2001), 121.

untuk memperkenalkan klien kepada Yesus Kristus melalui kuasa Roh Kudus dan kasih karunia Allah serta membantu mereka membuat perubahan untuk menjadi lebih seperti Kristus.⁵⁸

4. Intergrasi antara Teologi Kristen dan Psikodinamika Freud

Pada pembahasan antara teologi Kristen dan psikodinamika Freudian merupakan upaya yang rumit, mengingat perbedaan mendasar antara keduanya. Teologi Kristen berfokus pada hubungan antara manusia dan Tuhan, dengan menekankan konsep-konsep seperti pengampunan, kasih karunia, dan penyembuhan spiritual. Sebaliknya, psikodinamika Freudian berfokus pada dinamika internal jiwa individu, termasuk alam bawah sadar dan mekanisme pertahanan.⁵⁹ Namun, ada potensi untuk menggabungkan elemen-elemen tertentu dari kedua disiplin ilmu tersebut untuk mendukung kesejahteraan holistik individu.

Dalam teologi Kristen, pengampunan didefinisikan sebagai tindakan melepaskan permusuhan dan memaafkan pelaku kesalahan untuk memperbaiki hubungan dan mencapai kesejahteraan spiritual. Menurut penelitian, pengampunan dapat meningkatkan ketahanan manusia, membebaskan orang dari beban emosional negatif, dan meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatasi stres dan trauma.⁶⁰

⁵⁸ Larry crabb, *Prinsip Dasar Konseling* (Jakarta: Yayasan Pekabaran Injil Immanuel, 1999), 135.

⁵⁹ Sherly Mudak, 'Integrasi Teologi Dan Psikologi Dalam Pelayanan Pastoral Konseling Kristen', *Missio Ecclesiae*, 3.2 (2014), 128–44.

⁶⁰ Karnia Mariana Kawengian.

Dalam kerangka psikodinamika, pengampunan dapat dilihat sebagai proses penyembuhan yang membantu orang melepaskan masalah internal yang mungkin tersembunyi di alam bawah sadar mereka.

Kasih karunia, atau pemberian Tuhan yang tak bersyarat, merupakan hal mendasar bagi teologi Kristen. Teologi ini menekankan bahwa manusia menerima kasih dan pengampunan Tuhan bukan melalui usaha mereka sendiri, tetapi karena kasih Tuhan yang tak terbatas. Menurut teori psikodinamik, menerima kasih karunia dapat membantu orang mengatasi perasaan bersalah atau tidak berharga di alam bawah sadar.⁶¹ Hal ini dapat membantu penyembuhan dan perkembangan psikologis.

Dalam teologi Kristen, penyembuhan rohani didefinisikan sebagai proses rekonsiliasi dengan Tuhan dan memulihkan hubungan yang telah hancur karena dosa. Kisah Alkitab tentang Yusuf, misalnya, menggambarkan perjalanan emosional pengkhianatan, kesedihan, dan rekonsiliasi akhir dengan saudara-saudaranya.⁶² Gagasan pengampunan dan rekonsiliasi dalam narasi ini dapat digunakan dalam konseling Kristen untuk membantu orang pulih secara emosional dan memulihkan hubungan.

⁶¹ Flora Lipungan Rika, Nova Tangkebua, 'Kajian Teologis Tentang Keselamatan Dan Pengampunan Serta Implikasinya Terhadap Orang Percaya. Tri Tunggal', *Jurnal Pendidikan Kristen Dan Katolik*, 2.2 (2024), 23-33.

⁶² Hasibuan, Larosa, and Walean.

Analisis mimpi, alat utama dalam psikodinamika Freudian, berfokus pada penafsiran simbol dalam mimpi untuk mengungkap ketegangan tersembunyi. Analisis mimpi, bila dipadukan dengan teologi Kristen, dapat membantu orang memahami dimensi spiritual dari pengalaman mereka.⁶³ Misalnya, mimpi tentang pengampunan atau rekonsiliasi dapat mencerminkan keinginan spiritual individu untuk berdamai dengan diri sendiri atau orang lain.

Pendekatan integratif ini memerlukan evaluasi yang cermat dan penuh rasa hormat terhadap keyakinan agama individu. Konselor Kristen dapat menggunakan teknik analisis mimpi untuk membantu klien dalam memahami pesan-pesan spiritual yang mungkin tersembunyi dalam mimpi mereka.⁶⁴ Pendekatan ini dapat mengarah pada pemahaman yang lebih mendalam tentang kasih karunia Tuhan dan penyembuhan spiritual.

Lebih jauh lagi, penggabungan teologi dan psikologi dalam perawatan pastoral dapat meningkatkan metode konseling. Konselor dapat memverifikasi bahwa intervensi psikologis yang mereka gunakan sesuai dengan keyakinan teologis dengan menempatkan psikologi di bawah otoritas Alkitab. Hal ini memungkinkan konselor untuk melihat

⁶³ Andar Gunawan Pasaribu Michael Simanjuntak, 'Integrasi Teologi Dan Psikologi Agama Kristen (ITPAK): Sebuah Pendekatan Holistik Baru', *Journal of Comprehensive Science*, 3 (2) (2024), 318–27.

⁶⁴ Royke Lontoh, 'Rancang Bangun Teologi Spiritual Dalam Pembentukan Spiritualitas Orang Percaya', *Kaluteros Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 4.2 (2022), 1–11 <<https://doi.org/10.60146/v4i2.47>>.

individu sebagai individu yang utuh, yang membutuhkan pemenuhan spiritual dan psikologis.⁶⁵

Dalam penerapannya, konselor dapat menggabungkan pembacaan Alkitab dan refleksi dengan teknik psikodinamik seperti analisis mimpi. Misalnya, setelah menganalisis mimpi yang berhubungan dengan rasa bersalah, konselor dapat membimbing klien untuk merenungkan ayat-ayat tentang pengampunan dan kasih karunia Tuhan.⁶⁶ Pendekatan ini dapat membantu klien mengintegrasikan pemahaman teologis ke dalam proses penyembuhan psikologis mereka.

Penting untuk dicatat bahwa integrasi ini harus dilakukan dengan mempertimbangkan konteks budaya dan keyakinan individu. Di Indonesia, di mana nilai-nilai agama sangat kuat, pendekatan yang menggabungkan teologi Kristen dan psikodinamik mungkin lebih dapat diterima dan efektif. Hal ini mungkin lebih terbuka untuk mengeksplorasi masalah psikologis mereka dalam kerangka keyakinan spiritual mereka.⁶⁷

⁶⁵ James Widodo, 'Integrasi Teologi Dan Psikologi Dalam Pelayanan Pastoral Konseling Kristen', *Missio Ecclesiae*, 3.2 (2014), 128–44.

⁶⁶ Asih Rachmani Endang Sumiwi, Joseph Christ Santo, and Gabriel Levi Thusiaprata, 'Pengampunan: Penerapan Prinsip-Prinsip Alkitabiah Dari Ajaran Yesus Dalam Membangun Hubungan Dengan Tuhan Dan Sesama', *TELEIOS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 2.1 (2022), 14–26 <<https://doi.org/10.53674/teleios.v2i1.43>>.

⁶⁷ Andri Rifai Togatorop, Andri Vincent Sinaga, and Juan Ananta Tan, 'Mistis-Isme Dan Pengobatan Tradisional: Kajian Teologi Kristen Tentang Mistis-Isme Dan Pengobatan Tradisional Dan Refleksinya Bagi Orang Kristen Masa Kini', *Journal of Religious and Socio-Cultural*, 4.2 (2023), 171–98 <<https://journal.sttabdisabda.ac.id/index.php/JSK/article/view/106>>.

Dengan demikian, bahwa terlepas dari perbedaan mendasar antara teologi Kristen dan psikodinamika Freudian, menggabungkan konsep-konsep seperti pengampunan, kasih karunia, dan penyembuhan spiritual dengan metodologi seperti analisis mimpi dapat memberikan pendekatan yang komprehensif untuk membantu kesejahteraan individu. Integrasi ini, jika didekati dengan hati-hati dan mendalam, dapat membantu individu mencapai pemulihan spiritual dan psikologis.

Buku karya Eric L. Johnson berjudul *Foundations for Soul Care*, yang menekankan bahwa perawatan jiwa harus menggabungkan metode psikologis dan spiritual, menggambarkan pendekatan "perawatan jiwa", yang sejalan dengan integrasi ini.⁶⁸ Konselor Kristen dapat membantu pasien mencapai pemulihan penuh dengan menerapkan pengetahuan mendalam mereka tentang kondisi jiwa manusia dan peran kasih karunia Tuhan.

Meskipun metode psikodinamik bermanfaat secara universal untuk memahami konflik internal dan pengalaman traumatis, penggunaannya dalam lingkungan spiritual Kristen mengharuskan pertimbangan latar belakang agama pasien yang beragam.⁶⁹ Pasien berlatar belakang Kristen telah berhasil dengan terapi kelompok berbasis

⁶⁸ E.L. Johnson, *Foundations for Soul Care: A Christian Psychology Proposal*. (IVP Academic, 2007).

⁶⁹ Derald Wing Sue and others, *Counseling the Culturally Diverse: Theory and Practice* (John Wiley & Sons, 2022).

psikodinamik yang diinfus dengan keyakinan Kristen di Yayasan pemulihan Bethesda.

Namun, strategi ini juga memiliki kekurangan, terutama ketika menangani pasien dengan keyakinan agama yang beragam.⁷⁰ Oleh karena itu, konselor harus kompeten secara budaya dan spiritual agar dapat memodifikasi terapi psikodinamik tanpa mengabaikan atau memaksakan keyakinan agama tertentu. Teori psikodinamik masih dapat digunakan secara luas dalam konteks rehabilitasi antaragama jika didekati dengan fleksibilitas dan inklusivitas.⁷¹ Hal ini sejalan dengan pendekatan kompetensi antarbudaya dalam terapi, yang menyoroti betapa pentingnya kepekaan terhadap identitas budaya dan agama pasien untuk mendorong pemulihan.

D. Konseling Kelompok dalam Perspektif Psikologi

Dinamika kelompok adalah studi tentang bagaimana kelompok dan setiap individu di dalamnya berkembang. Karena manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial, penggunaan kelompok sebagai alat atau media

⁷⁰ J. (2) Aten, J. D., Worthington, E. L., & Schenck, *Spiritually Oriented Interventions for Counseling and Psychotherapy* (Amerika: American Psychological Association, 2011).

⁷¹ A.E. Richards, P.S., & Bergin, *A Spiritual Strategy for Counseling and Psychotherapy* (Amerika: American Psychological Association., 2005).

membantu dalam konseling. Manusia hampir selalu membutuhkan orang lain untuk tumbuh dan belajar.⁷²

Kurt Lewin, seorang psikolog sosial, memperkenalkan konsep dinamika kelompok pada tahun 1946 untuk menjelaskan dinamika kelompok, hubungan, dan tujuan. Dinamika kelompok adalah pengetahuan tentang kelompok, proses pengembangannya, dan hubungan kelompok dengan individu, kelompok lain, dan lembaga yang lebih besar, menurut Cartwright dan Zander (1968).⁷³ Menurut Gladding (1995), dinamika kelompok adalah pemahaman tentang bagaimana kelompok memengaruhi perilaku dan produktivitas individu di tempat kerja. Dalam istilah yang lebih sederhana, dinamika kelompok adalah kemampuan untuk menciptakan dan mengembangkan kelompok, menurut Jacobs, Harvil, dan Masson (1994).⁷⁴

Empat kemampuan-kesadaran emosional, penerimaan, kesadaran aktif, dan empati-bergabung untuk membentuk kecerdasan emosional. Keempat kemampuan ini menjadi standar untuk mengukur kecerdasan

⁷² Jerson Manufuri, 'Rancang Bangun Media Konseling Pastoral Berbasis Facebook Fanpage', *Vox Dei: Jurnal Teologi Dan Pastoral*, 3.2 (2022), 157–70 <<https://doi.org/10.46408/vxd.v3i2.160>>.

⁷³ Sriati Sriati, Henny Malini, and Stela Wulandari, 'Group Dynamics and the Farmer Participation on Rural Agribusiness Development Program in Sematang Borang Subdistrict Palembang', *Jurnal Penyuluhan*, 16.1 (2020), 147–58 <<https://doi.org/10.25015/16202028394>>.

⁷⁴ A A Adhiputra, 'Konseling Kelompok: Perspektif Teori Dan Aplikasi' (Media Akademi, 2015), 6.

emosional.⁷⁵ Instrumen pengukurannya terdiri dari pertanyaan-pertanyaan mengenai keempat faktor ini: menjadi cerdas untuk diri sendiri dan cerdas dalam hubungannya dengan orang lain. Selain itu, ia juga menawarkan peta respons yang menunjukkan tingkat kecerdasan emosional.

Melalui wawancara konseling yang dilakukan oleh seorang profesional yang disebut konselor, konseling kelompok merupakan suatu proses pendidikan yang teratur dan sistematis yang diwujudkan dalam proses membantu orang yang sedang mengalami suatu permasalahan.⁷⁶ Pada akhirnya, klien atau individu dapat mengatasi kesulitan yang dihadapinya. Latihan dinamika kelompok digunakan untuk memberikan dukungan.

Menurut teori identitas sosial Henri Tajfel dan John Turner, keterlibatan kelompok menumbuhkan rasa memiliki dalam diri orang-orang, yang dapat meningkatkan motivasi untuk berubah dan harga diri.⁷⁷ Hal ini khususnya penting dalam terapi kelompok karena pasien merasa lebih terlibat dalam komunitas dan lebih terdorong untuk berubah.

Gagasan tentang partisipasi sukarela sangat penting dalam konseling kelompok Kristen, dan tidak semua orang cocok untuk terapi kelompok.

⁷⁵ Ester Yulin Tangoni and Pricylia Elviera Rondo, 'Analisis Pendidikan Agama Kristen Terhadap Kecerdasan Emosi Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar', *Jurnal Kewarganegaraan*, 6.3 (2022), 6584–93.

⁷⁶ Prayitno, *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995), 95.

⁷⁷ Henri Tajfel and others, 'An Integrative Theory of Intergroup Conflict', *Organizational Identity: A Reader*, 56.65 (1979), 9780203505984–16.

Konseling Kristen menekankan fakta bahwa setiap individu adalah ciptaan Tuhan yang istimewa dan tak ternilai, dan bahwa sudut pandang dan nilai-nilai yang diberikan oleh agama Kristen biasanya merupakan jawaban yang paling tepat untuk berbagai masalah kehidupan.⁷⁸ Selain itu, konseling Kristen berpusat pada Tuhan, dengan keahlian konseling yang diambil dari wahyu ilahi, tidak seperti konseling sekuler yang berpusat pada manusia.⁷⁹ Jadi, meskipun prinsip keanggotaan sukarela dihormati, penting untuk menilai kesiapan dan kesesuaian individu sebelum berpartisipasi dalam dewan kelompok Kristen.

Konseling kelompok dapat membantu satu sama lain dengan kebutuhan mereka, menurut Samuel Gladding dalam bukunya menyatakan bahwa dalam konseling kelompok harus saling mengubah, menghargai, penyembuhan, promosi, dan dinamika adalah bagian dari proses tersebut.⁸⁰ Dengan kata lain, proyek kelompok dapat berfungsi sebagai sarana untuk mendorong pertumbuhan pribadi dan perolehan keterampilan hidup yang positif. Nilai-nilai yang muncul dari kerja kelompok selaras dengan nilai-nilai yang ingin diberikan oleh layanan konseling kelompok.

⁷⁸ Feronika Salemba' Delviyanti, Jesklin Musa, Femi, Julia Lepong Bulan, 'Pendekatan Bimbingan Konseling Kristen Dalam Membangun Hubungan Keluarga Yang Harmonis', *ADIBA: JOURNAL OF EDUCATION*, 4.3 (2024), 432–41.

⁷⁹ Selvianti.

⁸⁰ Samuel Gladding, *Group Work: A Counseling Specialty* (USA: New York Broadway, 1995), 422.

E. Integrasi Teori Psikodinamik dalam Konseling Kelompok

Penyelidikan ketegangan bawah sadar dan dinamika intrapsikis yang memengaruhi hubungan dan perilaku anggota kelompok merupakan komponen utama pendekatan psikodinamik terhadap konseling kelompok. Salah satu tujuan utama konseling kelompok psikodinamik adalah untuk memeriksa dan memahami ketegangan bawah sadar dan pola perilaku yang mendasarinya. Melalui diskusi dan introspeksi, konselor membantu anggota kelompok lebih memahami diri mereka sendiri dan hubungan mereka dengan orang lain sekaligus memfasilitasi penyelidikan mereka terhadap ketegangan dan dinamika bawah sadar yang mungkin muncul selama interaksi kelompok.⁸¹

Metode ini berlandaskan pada teori psikoanalisis yang dikembangkan oleh Sigmund Freud, yang memberi penekanan signifikan pada pemahaman motivasi bawah sadar, pengalaman masa lalu, dan struktur kepribadian dalam proses terapi.⁸² Dalam konseling kelompok, pendekatan psikodinamik menekankan bagaimana dinamika kelompok dapat mencerminkan dan memengaruhi proses intrapsikis individu. Dalam konteks konseling kelompok, pendekatan psikodinamik berfokus pada

⁸¹ Lisa Septiani, 'Pendekatan Psikodinamika Dalam Konseling Kelompok', *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 2024 <<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:271975177>>.

⁸² Djumailah Kamadjaja and others, 'MENDAMPINGI SINGLE PARENT KRISTEN : PASTORAL KONSELING DENGAN TEKNIK PSIKOEDUKASI DALAM MENGHADAPI KESULITAN HIDUP', 1407.November (2024), 206–22.

bagaimana dinamika kelompok dapat mencerminkan dan mempengaruhi proses intrapsikis individu.⁸³

Teori psikodinamik menegaskan bahwa perilaku manusia sebagian besar didominasi oleh proses bawah sadar yang dibentuk oleh pengalaman masa lalu, terutama masa kanak-kanak.⁸⁴ Superego menerjemahkan norma-norma moral dan sosial yang diinternalisasi, ego memainkan peran sebagai penengah berdasarkan prinsip realitas, sementara id mewujudkan dorongan naluriah dan primitif. Kecemasan dapat muncul dari konflik antara ketiga komponen ini dan kemudian dikendalikan oleh berbagai teknik pertahanan diri.

Dalam perspektif Kristen, pemahaman tentang kepribadian manusia tidak hanya terbatas pada aspek psikologis, tetapi juga mencakup dimensi spiritual. Manusia dibentuk menurut gambar dan rupa Allah, yang memberikan nilai dan makna yang besar bagi kehidupan individu.⁸⁵ Namun, karena dosa, manusia mengalami keterpisahan dari Tuhan yang berdampak pada konflik batin dan ketidakstabilan emosional. Dalam konteks ini, konseling psikodinamik dapat membantu individu memahami konflik internal mereka, sementara iman Kristen menawarkan jalan menuju pemulihan melalui hubungan dengan Tuhan.⁸⁶

⁸³ Septiani.

⁸⁴ Haninuna and others.

⁸⁵ Haninuna and others.

⁸⁶ Guillermo Fernando Arquero Caballero, 'Kepribadian Dan Penatalayanan Emosi Tuhan Di Dalam Gereja', *The Way: Jurnal Teologi Dan Kependidikan*, 4.36, 9–11.

Konselor memfasilitasi eksplorasi anggota kelompok terhadap ketegangan tersembunyi dan dinamika intrapsikis yang muncul dalam interaksi kelompok dalam konseling kelompok berbasis psikodinamika.⁸⁷ Anggota kelompok memiliki kesempatan untuk mendapatkan kesadaran diri dan memahami pola perilaku yang membatasi melalui pendekatan ini.

Metode ini menyoroti pentingnya memahami bagaimana pengalaman masa lalu membentuk perilaku saat ini, tetapi dari sudut pandang iman, pengalaman masa lalu tidak boleh menjadi penjara yang mengikat seseorang dalam pola pikir dan tindakan destruktif.⁸⁸ Dalam konseling kelompok, dinamika kelompok dapat menjadi cerminan dari hubungan interpersonal yang lebih luas, seperti keluarga asal. Oleh karena itu, konselor dapat membantu individu mengenali pola hubungan yang tidak sehat dan mengarahkannya kepada relasi yang beritakan dalam ajaran kekristenan seperti mengasihi.⁸⁹

Dalam masyarakat multikultural, penting bagi konselor untuk mempertimbangkan latar belakang budaya anggota kelompok. Budaya

⁸⁷ Junardi Saleleubaja and Sugeng Santoso, 'Meningkatkan Kestabilan Kesehatan Mental Dan Spiritual Untuk Menghadapi Tantangan Hidup Modern Dalam Perspektif Kristen', *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, Dan Pendidikan*, 8.1 (2024), 14–41 <<https://doi.org/10.51730/ed.v8i1.158>>.

⁸⁸ Andar Gunawan Pasaribu and others, 'Peran Pendampingan Konseling Kristen Terhadap Toxic Parenting Siswa/I Sma Negeri 1 Sipoholon', *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 2.2 (2023), 11986–4 <<https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/308%0Ahttps://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/download/308/305>>.

⁸⁹ Hermin Banna' Glodia Angel, Tiara Rongre Lebang, Gina Miranda, Mersi Pondi', 'Pengembangan Model Bimbingan Konseling Kristen Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa', *ADIBA: JOURNAL OF EDUCATION*, 4 (3) (2024), 442–52.

mempengaruhi bagaimana individu mengekspresikan emosi, menghadapi konflik, dan membentuk identitas diri.⁹⁰ Integrasi perspektif multikultural dalam konseling kelompok psikodinamika melibatkan pemahaman dan penghargaan terhadap perbedaan budaya, serta menyesuaikan intervensi terapeutik agar sesuai dengan konteks budaya masing-masing anggota. Hal ini memastikan bahwa proses terapi tetap relevan dan peka terhadap kebutuhan unik setiap individu.

F. Tantangan dalam memahami dan mengatasi masalah kesehatan mental dari sudut pandang Kristen

Istilah kesehatan mental mengacu pada keadaan kesejahteraan yang mengacu dengan pikiran, perasaan, dan perilakunya. Menurut definisi Organisasi Kesehatan Dunia, kesehatan mental mengacu pada kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial secara keseluruhan. dan bukan hanya bebas dari penyakit atau cacat.⁹¹

Kesehatan mental generasi muda sangat penting dalam menentukan kualitas hidup mereka dan bagaimana mereka akan berkembang di masa depan. Mengingat banyaknya informasi yang tersedia dan beragamnya saluran komunikasi yang tersedia bagi kaum muda, penting untuk memahami hubungan antara etika komunikasi dan kesehatan mental remaja. Meskipun media sosial dan platform digital memungkinkan

⁹⁰ Yurlianti Tanggana, Serlina, Serlita Tudang.

⁹¹ Silvia Ayu Rianti & Nurman Hidayat Yasipin, 'Peran Agama Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja', *Manthiq*, 5 (1), 2020, 25–31.

komunikasi yang lebih cepat dan luas, keduanya juga menghadirkan kesulitan-kesulitan baru.⁹²

Masyarakat umum memiliki kesalahpahaman tentang sejumlah masalah terkait kesehatan mental. Kesalahpahaman bahwa kesehatan jiwa dan penyakit jiwa adalah sama, bahwa penderita penyakit jiwa adalah orang yang tidak waras atau kurang beriman, dan bahwa laki-laki pada khususnya memandang kesehatan jiwa sebagai kelemahan dan malu untuk mencari bantuan.⁹³

Konseling Kristen, yang menggabungkan metode psikoterapi dengan konsep teologis, merupakan alat yang berharga untuk membantu orang belajar menerima siapa diri mereka. Melalui konseling ini, masyarakat didorong untuk memahami dan menerima siapa dirinya dalam kerangka agama Kristen, yang sangat menekankan kasih Tuhan, pengampunan, dan penerimaan tanpa syarat. Menerima perkembangan individualitas seseorang memberikan dorongan dan membangkitkan kembali semangat untuk hidup dan masa depan.⁹⁴

Selain membantu masyarakat mengatasi masalah psikologis, cara ini disebut-sebut dapat membantu masyarakat memperkuat identitas keagamaan dan keimanan. Konselor Kristen juga dipandang sebagai agen

⁹² Elsia Yumar and others, 'ETIKA DALAM BERKOMUNIKASI DAN KESEHATAN MENTAL PEMUDA', *Jurnal Komunikasi*, 1.2 (2023), 60–70.

⁹³ Julianto Simanjuntak, 36.

⁹⁴ Elfi Rimayati, 'Konseling Traumatik Dengan CBT: Pendekatan Dalam Mereduksi Trauma Masyarakat Pasca Bencana Tsunami Di Selat Sunda', *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8.1 (2019), 55–61.

penebusan dalam komunitas konseling Kristen. Kami memperkenalkan Kristus, Penebus, dan cara hidup yang benar sebagai seorang Kristen. Kita adalah “agen Penebus.” Sebagaimana dianggap sebagai tugas seorang konselor Kristen, Kristus mencari orang yang sakit, terhilang, dan berdosa.⁹⁵

Pentingnya kesehatan mental dan fisik adalah sama. Kemampuan untuk memenuhi potensi diri, menjalani kehidupan yang lebih produktif, membentuk hubungan sosial yang kuat, dan tumbuh menjadi anggota masyarakat atau lingkungan yang lebih bertanggung jawab, semuanya bergantung pada kesehatan mental seseorang. Namun, masalah kesehatan mental menyebabkan seseorang tidak mampu membentuk ikatan sosial, menjadi tidak produktif, ceroboh, dan menghambat kemampuannya untuk mencapai potensi maksimalnya. ⁹⁶ Mengingat hal ini, permasalahan kesehatan mental berkontribusi pada rendahnya pemanfaatan sumber daya manusia dan kegagalan dalam membangun kehidupan yang sejahtera dan bermanfaat.

Permasalahan kesehatan mental saat ini ditangani melalui beberapa cara, seperti melalui penanganan konseling dan pendekatan terapi psikologis (psikiater). Pemerintah juga terlibat dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental masyarakat guna menumbuhkan cara hidup yang lebih sejahtera, cangguh, dan bermanfaat

⁹⁵ Julianto Simanjuntak, 45.

⁹⁶ Delpi Novianti, ‘Isu Kesehatan Mental (Mental Health) Dan Peranan Pelayanan Konseling Pastoral Kristen’, *JURNAL KADESI*, 5.1 (2023), 137–62.

bagi seluruh warga negara. Meskipun demikian, pengobatan penyakit kesehatan mental masih dianggap terbatas dalam hal mencegah masalah kesehatan mental dan menawarkan pengobatan, khususnya di Indonesia.⁹⁷

Tujuan konseling kesehatan mental adalah untuk mengatasi disfungsi dan mencegah penyakit mental. Dalam hal ini, konseling Kristen memiliki arti yang sedikit berbeda. Suatu jenis layanan konseling yang didasarkan pada kebenaran Firman Tuhan dikenal sebagai konseling Kristen. Sesuai dengan tujuannya, konseling Kristen dapat membantu orang menjadi apa yang Allah kehendaki dalam Kristus Yesus, membantu konseli dalam menerima tanggung jawab penuh atas kehidupannya, dan, dalam terang Alkitab, membantu dia dalam menemukan solusi terhadap masalah-masalahnya sendiri dan dilema.⁹⁸

Menurut Malony, orang yang mampu menyadari dirinya dengan baik, bersikap positif terhadap dirinya sendiri, dan memiliki sikap integritas diri adalah orang yang sehat mental. Oleh karena itu, apabila seseorang mampu terlibat dalam kegiatan yang produktif, membangun hubungan dengan orang lain, mengantisipasi dan menerima kegagalan, bangkit dan terlibat dalam kegiatan yang produktif, menerima tanggung jawab, menjaga keseimbangan antara emosi dan akal sehat, serta memiliki pola pikir yang

⁹⁷ Yasipin.

⁹⁸ Yakub B. Susabda, 14.

terbuka, maka orang tersebut dikatakan memiliki kesehatan mental yang baik.⁹⁹

G. Efektivitas Konseling Kelompok dan Rehabilitasi

Menurut Tan & Dong dalam penelitiannya, konseling kelompok berbasis Kristen sangat penting untuk pemulihan bagi mereka yang kecanduan atau menghadapi masalah psikologis lainnya. Pendekatan ini mempertimbangkan sisi spiritual dan psikologis, yang bermanfaat untuk penyembuhan.¹⁰⁰ Pendekatan berbasis agama dalam konseling kelompok membantu orang merasa lebih diterima, menemukan makna dalam hidup, dan memiliki ketahanan psikologis yang lebih kuat selama proses pemulihan.

Terapi pastoral adalah jenis konseling kelompok yang berhasil di mana seorang konselor Kristen atau pemimpin spiritual yang memahami prinsip-prinsip Alkitab memberikan bimbingan. Strategi ini dapat meningkatkan pemulihan emosional, meningkatkan harga diri, dan menciptakan pandangan hidup yang lebih optimis setelah rehabilitasi. Selain itu, penelitian ini menyoroti pentingnya memperkuat agama sebagai komponen utama dalam menurunkan tingkat kekambuhan.

⁹⁹ Julianto Simanjuntak, *Membangun Kesehatan Mental Keluarga Dan Masa Depan Anak* (Jakarta: Grandmedia Pustaka Utama, 2012), 11.

¹⁰⁰ Colton Mabis, *Evaluating the Effectiveness of a Glucose-Stabilizing Dietary Suppl. In Individuals Exhibiting Risk Factors for T2DM: A Randomized Controlled Trial*, 2019.

Keberhasilan konseling kelompok sangat dipengaruhi oleh komunitas berbasis gereja selain pendekatan pastoral. Menurut sebuah studi yang dilakukan oleh Yancey dan Garland, tingkat keberhasilan pemulihan dapat ditingkatkan oleh komunitas gereja yang secara aktif mendukung inisiatif rehabilitasi seperti kelompok doa dan konseling spiritual. Dukungan sosial yang diberikan oleh sesama anggota gereja menawarkan lingkungan yang lebih kondusif bagi individu untuk mempertahankan penyesuaian yang bermanfaat dalam kehidupan mereka.¹⁰¹

Namun, meskipun konseling kelompok berbasis Kristen memiliki banyak manfaat, ada beberapa kekurangan yang perlu diperhatikan. Menurut sebuah studi oleh Hill & Pargament, beberapa orang merasa sulit untuk menerima pendekatan keagamaan dalam terapi, terutama jika mereka memiliki pengalaman spiritual yang buruk atau berasal dari latar belakang agama yang berbeda. Oleh karena itu, sangat penting bagi konselor untuk bersikap inklusif sambil tetap mempertimbangkan kebutuhan psikologis klien mereka secara profesional.¹⁰²

Sebagai kesimpulan, konseling kelompok dengan perspektif Kristen telah terbukti berhasil dalam membantu proses rehabilitasi bagi mereka yang mengalami kecanduan dan kesulitan psikologis. Melalui

¹⁰¹ Yeseob Jee, 'Laparoscopic Diaphragmatic Hernia Repair Using Expanded Polytetrafluoroethylene (EPTFE) for Delayed Traumatic Diaphragmatic Hernia.', *Wideochirurgia i Inne Techniki Maloinwazyjne = Videosurgery and Other Miniinvasive Techniques*, 12.2 (2017), 189–93.

¹⁰² D. R. Wilkerson, D. A., Brady, E., Yi, E.-H., & Bateman, 'Friendsourcing Peer Support for Alzheimer's Caregivers Using Facebook Social Media.', *Journal of Technology in Human Services*, 36(2-3) (2018), 105–24.

pengembangan iman, dukungan masyarakat, teknik psikospiritual, dan penerapan nilai-nilai alkitabiah seperti pengampunan, metode ini dapat memberikan jawaban yang lengkap bagi orang-orang yang berjuang dalam pemulihan mereka. Untuk memaksimalkan manfaat bagi setiap peserta rehabilitasi, strategi ini tetap harus dilaksanakan dengan mempertimbangkan variabilitas individu.

Pendekatan berbasis agama terhadap program rehabilitasi dapat memperpanjang harapan hidup dan menurunkan kemungkinan kambuh, menurut penelitian oleh George Fitchett dkk, yang diterbitkan dalam *Journal of Religion and Health*.¹⁰³ Hal ini menunjukkan betapa pentingnya landasan dukungan spiritual dan agama bagi proses penyembuhan dari kecanduan dan penyakit mental.

H. Hubungan iman dan Psikologi

Beberapa teolog Kristen telah menentang upaya ini sepanjang sejarah teologi dan psikologi karena alasan-alasan berikut: Pertama, beberapa orang berpikir bahwa sistem nilai Kristen dan non-Kristen berbeda; Kedua, teologi dipandang sebagai filsafat sistem keagamaan, dan psikologi adalah ilmu pengetahuan; oleh karena itu, mustahil untuk mengintegrasikan kedua bidang yang sangat berbeda ini; dan Ketiga, beberapa orang berpandangan

¹⁰³ Soo Jung Hong, 'Cross-Cultural Differences in the Influences of Spiritual and Religious Tendencies on Beliefs in Genetic Determinism and Family Health History Communication: A Teleological Approach', *Journal of Religion and Health*, 58 (2019), 1516–36.

lebih ekstrem bahwa psikologi tidak boleh dimasukkan dalam teologi karena ia diciptakan oleh orang-orang non Kristen dan bahkan anti Tuhan.

Anggapan lain adalah bahwa psikologi bertentangan dengan Alkitab karena psikologi didasarkan pada pikiran manusia. Oleh karena itu, umat Kristiani hanya mengandalkan doa dan Alkitab untuk membantu mereka mengatasi masalah emosional mereka. Mata kuliah Integrasi Teologi dan Psikologi menunjukkan bagaimana memanfaatkan kebenaran Tuhan dari segala ciptaan-Nya untuk membantu pekerjaan-Nya bagi umat manusia yang Dia kasihi.¹⁰⁴

Teologi memaparkan kebenaran ilahi tentang psikologi pertumbuhan manusia, dan psikologi melakukan observasi dalam bentuk kajian atau penyelidikan dan memberikan bukti-bukti yang berkaitan dengan pemahaman teologis tentang manusia. Integrasi adalah proses di mana dua atau lebih disiplin ilmu mengkomunikasikan realitas yang sama dengan tetap menjaga identitas masing-masing dan sudut pandang yang saling menguntungkan.¹⁰⁵

Layanan konseling Kristen melakukan pekerjaan yang baik dalam mengintegrasikan psikologi dan teologi untuk membantu mereka yang sedang bergumul (konseli) dalam menghadapi permasalahan mereka. Meskipun Alkitab sangat relevan dan abadi bagi para konselor dan konseli,

¹⁰⁴ Mudak.

¹⁰⁵ Kirk Farnsworth E, *Whole Hearted Integration* (Grand Rapids Michigan: Baker Book House, 1985), 11.

Alkitab tidak dimaksudkan demikian atau berpura-pura menjadi satu-satunya wahyu Allah yang dapat membantu orang. Selain memberikan manfaat bagi umat manusia, ilmu pengetahuan dan penelitian akademis telah memberikan kesempatan kepada manusia untuk memahami banyak hal tentang ciptaan Tuhan di bidang kedokteran.

I. Keuntungan Menggunakan Pendekatan Psikodinamika

Pendekatan psikodinamik merupakan salah satu metode konseling yang paling mendalam dan introspektif. Metode ini, yang awalnya diciptakan oleh Sigmund Freud dan kemudian disempurnakan oleh individu seperti Carl Jung, Alfred Adler, dan Erik Erikson, berfokus pada bagaimana pengalaman masa kecil, konflik bawah sadar, dan struktur kepribadian (id, ego, dan superego) memengaruhi perilaku orang saat ini. Menurut metode ini, banyak masalah psikologis yang berawal dari konflik masa kecil yang belum terselesaikan, bukan hanya masalah saat ini.

Terapi perilaku kognitif merupakan salah satu metode yang sering disamakan dengan psikodinamik (CBT). CBT lebih menekankan pada pikiran dan tindakan sadar saat ini. Untuk situasi seperti depresi ringan, gangguan kecemasan, dan fobia, metode ini bekerja dengan sangat baik. Namun, karena mengabaikan lapisan bawah sadar pada inti masalah, metode ini cenderung dangkal. Sebaliknya, psikodinamik menyelidiki pola koneksi yang lebih bernuansa dan emosi yang lebih dalam.

CBT yang lebih berfokus pada hasil langsung, tidak mampu membantu klien menyadari dinamika batin yang tersembunyi, yang merupakan tujuan psikodinamika untuk transformasi jangka panjang. Psikodinamika telah terbukti memiliki dampak jangka panjang yang bertahan lebih lama dari akhir terapi. Penelitian Jonathan Shedler (2010) menunjukkan bahwa terapi psikodinamika mengungguli terapi perilaku kognitif dalam hal hasil jangka panjang.

Berbeda dengan terapi perilaku kognitif, yang berfokus pada refleksi sadar dan strategi praktis, terapi psikodinamika memberi perhatian khusus pada mimpi, keceplosan, dan transferensi, yang semuanya mengurangi konflik di luar kesadaran. Karena itu, pendekatan ini cukup efektif untuk menangani trauma ringan, gangguan kepribadian, atau masalah relasional kompleks yang tidak dapat diselesaikan hanya dengan restrukturisasi kognitif.

Psikologi humanistik, sebagaimana dikembangkan oleh Carl Rogers, juga merupakan salah satu aliran pemikiran yang paling populer. Humanisme mendorong peningkatan diri tanpa syarat, empati, atau kemampuan untuk tumbuh. Namun, pendekatan ini cukup optimis dan tidak terlalu membantu dalam menyelesaikan konflik dan luka batin yang kompleks yang telah ada sejak lama.

Namun, psikodinamika tidak berhenti di situ. Ia masih menyentuh aspek relasional dan empatik. Ia melangkah lebih jauh dengan menganalisis

konflik identitas yang ditekan, proyeksi emosional, dan dinamika keluarga masa kanak-kanak. Karena itu, metode psikodinamika lebih menyeluruh daripada pendekatan humanistik, yang lebih berorientasi pada masa kini.

Pendekatan eksistensial terhadap pengobatan menekankan kebebasan, tanggung jawab pribadi, kesadaran akan kematian, dan pengejaran tujuan hidup. Meskipun metode ini memiliki manfaat untuk mempromosikan kontemplasi filosofis dan spiritual, ia tidak memiliki berbagai metode yang ditawarkan psikodinamika untuk memeriksa alam bawah sadar. Psikodinamika terus menjadi lebih unggul dalam kasus trauma atau luka psikologis yang rumit karena dapat menghubungkan makna hidup dengan pengalaman sebelumnya yang telah membentuk persepsi klien.

Kapasitas psikodinamika untuk menerangi pola hubungan interpersonal yang tidak sehat adalah salah satu keuntungan utamanya. Metode ini memungkinkan terjadinya pemindahan proyeksi emosi lama ke orang baru di dalam hubungan terapeutik antara konselor dan klien. Hal ini penting karena memungkinkan klien mengenali pola hubungan yang berulang dalam hidup mereka.

Metode lain, seperti terapi naratif atau terapi solusi singkat, tidak menggunakan aliansi terapeutik sebagai sarana untuk melakukan penelitian psikologis yang mendalam. Karena dinamika tersembunyi dapat diproses secara aktif dalam suatu hubungan, psikodinamika menempatkan hubungan

tersebut di pusat penyembuhan. Kekuatan metode ini adalah bahwa hubungan terapeutik merupakan refleksi dari interaksi sebelumnya.

Dalam konteks konseling pastoral dan spiritual, metode ini juga sangat membantu. Pendekatan psikodinamika, misalnya, dapat membantu klien memahami asal mula pengalaman traumatis masa lalu dengan tokoh-tokoh yang berwibawa, seperti ibu atau ayah, yang kemudian diproyeksikan kepada Tuhan ketika mereka memiliki persepsi yang bertentangan tentang Tuhan atau merasa tidak layak menerima kasih karunia.

Konseling pastoral semakin memanfaatkan sintesis psikodinamika dan Kekristenan. Metode ini memberi ruang bagi pengampunan dan penyembuhan spiritual sekaligus memungkinkan pemahaman tentang trauma emosional. Dinamika psikodinamik yang membantu mengidentifikasi luka emosional yang belum terselesaikan terkait erat dengan proses introspeksi, pertobatan, dan rekonsiliasi Kristen.

Psikodinamik juga terbukti sangat berhasil dalam konseling kelompok. Dinamika kelompok seperti kecemasan sosial, penghindaran, dan proyeksi dapat menjadi cerminan interaksi yang menyakitkan di masa lalu. Dinamika ini digunakan dalam psikodinamik untuk menciptakan kesadaran komunal yang mendorong pertumbuhan pribadi.

Para pengkritik Psikodinamika sering mengklaim bahwa terapi tersebut terlalu berlarut-larut dan sulit diukur. Namun, penelitian terkini

menunjukkan bahwa ada terapi psikodinamika jangka pendek yang masih ampuh tetapi membutuhkan waktu lebih sedikit.

Lebih jauh lagi, metode ini telah diterapkan secara luas dalam ranah kecanduan, gangguan kepribadian, dan trauma. Menurut sebuah studi tahun 2019 oleh Matt Jarvis, banyak kecanduan yang disebabkan oleh trauma bawah sadar, dan satu-satunya cara untuk mengatasi inti luka tersebut adalah melalui terapi psikodinamika.

Psikodinamika lebih "berorientasi pada wawasan" dan berkonsentrasi pada akar masalah, sedangkan teknik seperti terapi perilaku kognitif lebih "memecahkan masalah" dan berkonsentrasi pada gejala. Dalam jangka panjang, wawasan memengaruhi lebih dari sekadar penekanan gejala; wawasan juga memengaruhi perubahan karakter dan hubungan.

Oleh karena itu, pendekatan psikodinamika menawarkan transformasi eksistensial dan spiritual selain peningkatan psikologis, terutama bila dikombinasikan dengan Kekristenan. Pendekatan ini mengatasi tingkat keparahan cedera dan menawarkan harapan untuk pemulihan penuh.

Dalam masyarakat seperti Indonesia, yang memiliki warisan agama dan budaya relasional yang kuat, metode ini sangat ideal untuk diterapkan. Psikodinamika adalah instrumen ampuh untuk rekonsiliasi hubungan dan

penyembuhan batin dengan Tuhan, orang lain, dan diri sendiri bila dipadukan dengan pendekatan pastoral Kristen.

Menurut meta analisis yang dilakukan oleh Jonathan Shedler pada tahun 2010 , menekankan bahwa perawatan psikodinamik mengungguli terapi kognitif perilaku dalam jangka panjang selain berhasil secara klinis.¹⁰⁶ Hal ini mendukung pembenaran untuk menggunakan strategi ini sebagai dasar untuk intervensi jangka panjang dalam konteks rehabilitasi.

J. Kualitas Hidup dalam Konseling

Kualitas hidup merupakan elemen fundamental dalam pemulihan psikologis dan spiritual individu yang mengalami gangguan mental maupun penyalahgunaan zat. Dalam konteks konseling, kualitas hidup tidak hanya mengacu pada kondisi fisik, tetapi juga mencakup dimensi emosional, sosial, dan spiritual seseorang.¹⁰⁷ Pemulihan menyeluruh memerlukan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada gejala, tetapi juga pada bagaimana seseorang dapat kembali menjalani hidup yang bermakna dan produktif.

Menurut WHOQOL Group, kualitas hidup didefinisikan sebagai persepsi individu terhadap posisi mereka dalam konteks budaya dan sistem nilai, serta dalam hubungannya dengan tujuan, harapan, standar, dan

¹⁰⁶ Shedler.

¹⁰⁷ Aleksandar Janca, 'World Health Organization Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse', *American Journal of Psychiatry*, 155.2 (1998), 277.

keprihatinan mereka.¹⁰⁸ Dalam konseling pastoral, pemahaman ini diperluas dengan memasukkan dimensi teologis, di mana kualitas hidup mencakup damai sejahtera dengan Tuhan,¹⁰⁹ sesama, dan diri sendiri. Maka, konseling tidak hanya menjadi alat penyembuhan psikologis, tetapi juga menjadi sarana pembentukan spiritual.

Dalam konseling psikodinamik, kualitas hidup ditingkatkan melalui eksplorasi pengalaman masa lalu yang traumatis dan konflik bawah sadar yang membentuk perilaku saat ini. Ketika individu menyadari pola yang merusak, mereka dapat mengambil langkah aktif untuk memperbaiki diri dan membangun kembali hubungan interpersonal yang sehat.¹¹⁰ Ini memberikan ruang untuk pertumbuhan batin dan regulasi emosi yang lebih baik.

Konseling kelompok berbasis psikodinamik juga menekankan pentingnya dukungan sosial sebagai bagian dari pemulihan kualitas hidup. Dalam lingkungan kelompok, individu belajar bahwa mereka tidak sendiri dalam penderitaan mereka, dan pengalaman berbagi dapat menghasilkan efek katarsis serta perasaan diterima.¹¹¹ Ini sangat penting dalam konteks

¹⁰⁸ WHOQOL Group., 'Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment', *Psychological Medicine*, 28(3) (1998), 551–58.

¹⁰⁹ Johnson.

¹¹⁰ Shedler.

¹¹¹ Irvin D Yalom and Molyn Leszcz, *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (Hachette UK, 2020).

pemulihan dari kecanduan atau trauma, karena keterasingan sosial sering memperburuk gejala psikologis.

Dimensi spiritual dalam kualitas hidup sangat ditekankan dalam konseling Kristen. Alkitab memandang kualitas hidup sebagai kehidupan yang dijalani dalam kasih, pengampunan, dan damai sejahtera dari Tuhan (Yohanes 10:10). Dalam praktiknya, konseling Kristen mengarahkan konseli untuk menemukan kembali tujuan hidup dalam terang iman kepada Kristus, yang memberi makna baru bahkan dalam penderitaan.¹¹² Transformasi ini menjadi kunci pemulihan yang menyeluruh.

Selain aspek spiritual, penilaian subjektif atas kesejahteraan juga menjadi indikator penting. Banyak klien yang mengalami peningkatan kualitas hidup bukan karena perubahan eksternal semata, tetapi karena perubahan persepsi dan makna hidup mereka setelah menjalani konseling.¹¹³ Perubahan internal ini menunjukkan keberhasilan terapi dalam menciptakan keseimbangan psikologis yang sehat.

Integrasi antara psikodinamika dan kekristenan, sebagaimana dijelaskan oleh Johnson, memungkinkan konseling menjadi sarana untuk menyelaraskan konflik batin dengan nilai-nilai rohani.¹¹⁴ Pengampunan, penerimaan diri, dan kasih karunia Tuhan menjadi aspek-aspek yang diproses secara mendalam dalam sesi konseling. Hal ini sangat penting

¹¹² Tan.

¹¹³ Carol D Ryff and Corey Lee M Keyes, 'The Structure of Psychological Well-Being Revisited.', *Journal of Personality and Social Psychology*, 69.4 (1995), 719.

¹¹⁴ Johnson.

untuk pasien dengan luka emosional yang mendalam, karena mereka membutuhkan ruang yang aman secara psikologis dan rohani untuk pemulihan.

Di Yayasan Pemulihan Bethesda, pendekatan ini terbukti membawa dampak positif terhadap kualitas hidup pasien. Melalui konseling kelompok berbasis psikodinamik dan nuansa spiritual Kristen, para pasien mengalami perbaikan dalam relasi sosial, pengelolaan emosi, dan pengharapan hidup yang lebih besar. Pdt. Lasarus dan Pdt. Yudith, sebagai konselor, menekankan pentingnya transformasi batin melalui pengakuan dosa, penerimaan diri, dan pemahaman terhadap kasih Tuhan.

Penelitian oleh Fitchett dkk. menunjukkan bahwa pasien yang mendapatkan dukungan spiritual dalam terapi memiliki angka kekambuhan yang lebih rendah dan harapan hidup yang lebih tinggi (Fitchett et al., 2015). Artinya, kualitas hidup meningkat ketika konseling mengintegrasikan dimensi spiritual, psikologis, dan sosial secara bersamaan. Ini menjadi bukti penting bahwa konseling pastoral memiliki keunggulan dalam membentuk pemulihan holistik.

Dengan demikian, kualitas hidup bukan hanya menjadi hasil dari proses konseling, tetapi juga merupakan indikator keberhasilan intervensi yang mendalam dan menyeluruh. Konseling psikodinamik, ketika dipadukan dengan nilai-nilai Kristen, menciptakan ruang pemulihan yang tidak hanya menyembuhkan luka, tetapi juga membangun kehidupan baru

yang penuh harapan dan relasi yang dipulihkan. Ini menjadi fondasi penting bagi setiap model konseling berbasis iman yang bertujuan menghadirkan pemulihan sejati.