

KONSELING PASTORAL SEBAGAI PENOPANG SPIRITUALITAS DI TENGAH KRISIS ROHANI

Sannya Sari Taruh¹

Institut Agama Kristen Negeri Manado

sannyataruh0@gmail.com

Teresa Ananda Kristina Mongkau²

Institut Agama Kristen Negeri Manado

teresamongkau281@gmail.com

Gerry Harkel Lahose³

Institut Agama Kristen Negeri Manado

gerrylahose@gmail.com

Dohana Maniwu⁴

Institut Agama Kristen Negeri Manado

dohanamaniwu@gmail.com

ABSTRACT

A spiritual crisis is a challenge that individuals often face in their lives, and its impact can involve deep existential questions, loss of faith, or feelings of alienation from spiritual values. Facing a spiritual crisis illustrates how important the role of a pastoral counselor is in providing emotional, spiritual and psychological support to those experiencing a spiritual crisis. Pastoral counseling not only understands and supports clients in terms of their beliefs and religion, but also helps clients find principles of meaning and purpose in their crisis experiences. The main focus of pastoral counseling is understanding spiritual crisis challenges such as loss of meaning in life, doubts about beliefs, or spiritual conflicts. This is an important part of helping clients achieve spiritual balance and progress. This article is about the important role that pastoral counseling plays in helping individuals overcome their spiritual crises. Pastoral counseling helps individuals strengthen their faith, reconnect with spiritual values, and find deeper meaning in the crises they face. This article also discusses various pastoral counseling techniques that are effective in dealing with spiritual crises, including empathic listening, praying with clients, and facilitating spiritual reflection and also highlights the importance of pastoral counselor training and competence in providing effective assistance in this context.

Keywords: Pastoral Counseling, Crisis, Spirituality

ABSTRAK

Krisis rohani adalah tantangan yang seringkali dihadapi individu dalam kehidupan mereka, dan dampaknya dapat melibatkan pertanyaan eksistensial yang mendalam, kehilangan iman, atau perasaan terasing dari nilai-nilai spiritual. Menghadapi krisis rohani menggambarkan seberapa penting peran seorang konselor pastoral dalam memberikan dukungan emosional, spiritual, dan psikologis kepada mereka yang mengalami krisis rohani. Konseling pastoral tidak hanya memahami dan mendukung klien dalam hal keyakinan dan prinsip agama mereka, tetapi juga membantu klien menemukan makna dan tujuan dalam pengalaman krisis mereka. Fokus utama konseling pastoral adalah memahami tantangan rohani krisis seperti kehilangan makna hidup, keraguan keyakinan, atau konflik spiritual. Ini adalah bagian penting dari membantu klien mencapai keseimbangan dan kemajuan spiritual. Artikel ini berisi tentang peranan penting yang dimainkan oleh konseling pastoral dalam membantu individu mengatasi krisis rohani mereka. Konseling pastoral membantu individu memperkuat iman mereka, menjembatani kembali hubungan dengan nilai-nilai spiritual, dan menemukan makna yang lebih mendalam tentang krisis yang mereka hadapi. Artikel ini juga membahas berbagai teknik konseling pastoral yang efektif dalam menangani krisis rohani, termasuk mendengarkan empatik, berdoa bersama klien, dan memfasilitasi refleksi spiritual dan juga menyoroti pentingnya pelatihan dan kompetensi konselor pastoral dalam memberikan bantuan yang efektif dalam konteks ini.

Kata Kunci: Konseling Pastoral, Krisis, Kerohanian

Maleosan: Jurnal Interdisipliner Spiritual dan Pendampingan Keluarga, Vol. 1. No. 1, Maret 2025, hh. 27-47.

Dikirim: 26-07-2024; **Diterima:** 28-03-2025; **Dipublikasi:** 31-03-2025

ISSN: e-ISSN xxxx-xxxx; p-ISSN xxxx-xxxx

DOI: <https://doi.org/xx.xxxxx>

Journal Homepage: <https://journal.gknpublisher.net/index.php/maleosan>

© 2025 The Author(s). Published by PT GKN Publishing. This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License. (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

PENDAHULUAN

Krisis rohani dapat menjadi pengalaman yang sangat menyedihkan dan mempengaruhi kehidupan individu secara signifikan. Dalam situasi seperti ini, individu memerlukan dukungan dan bimbingan yang efektif untuk mengatasi tekanan dan mencapai kesadaran diri yang lebih dalam. Krisis rohani sering menjadi tantangan besar bagi individu, mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk kesehatan mental dan hubungan interpersonal. Dalam hal ini, konseling pastoral dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk membantu individu menghadapi krisis rohani. Pastoral konseling, sebagai suatu bentuk pelayanan yang berfokus pada kebutuhan rohani, dapat berperan sebagai sumber daya yang penting dalam membantu individu menghadapi krisis rohani. Konseling pastoral tidak hanya memberikan dukungan emosional dan spiritual, tetapi juga menawarkan strategi praktis untuk mengatasi berbagai masalah terkait krisis rohani. Dalam konseling pastoral, individu diarahkan untuk hidup sesuai dengan firman Tuhan dan untuk menjadi seperti Kristus.¹ Dengan demikian, konseling pastoral dapat membantu individu mengembangkan kekuatan rohani yang lebih dalam dan meningkatkan kesadaran diri mereka.

Tony Evans menyatakan bahwa krisis rohani dapat mengganggu keseimbangan hidup seseorang dan memerlukan intervensi yang tepat untuk memulihkan kestabilan tersebut. Evans menekankan pentingnya peran konselor pastoral dalam memberikan bimbingan dan dukungan spiritual yang diperlukan.² Selain itu, Larry Crabb menyatakan bahwa konseling pastoral bisa menjadi jembatan penting bagi individu yang berjuang dengan pertanyaan-pertanyaan eksistensial dan perasaan kesepian. Dengan pendekatan holistik, konselor pastoral dapat membantu individu menemukan makna dan tujuan baru dalam hidup mereka, yang pada akhirnya dapat memperkuat ketahanan mereka dalam menghadapi krisis.³

Namun, konseling pastoral tidak hanya berfungsi sebagai suatu proses bantuan, tetapi juga sebagai suatu proses pertumbuhan. Dalam konseling pastoral, individu dipandang sebagai subjek yang aktif dan memiliki peran penting dalam proses pertumbuhan rohani mereka sendiri. Oleh karena itu, konseling pastoral harus dilakukan dengan cara yang memungkinkan individu untuk menjadi lebih aktif dan memiliki peran yang lebih signifikan dalam proses pertumbuhan rohani mereka sendiri. Dalam beberapa tahun terakhir, konseling pastoral telah menjadi lebih penting dalam membantu individu menghadapi krisis rohani. Dalam situasi seperti beban pekerjaan dan pandemi, konseling pastoral dapat membantu individu menghadapi stres dan tekanan yang terkait dengan situasi tersebut. Dalam konseling pastoral, individu dapat dibantu untuk mengidentifikasi dan mengatasi faktor risiko yang berhubungan dengan kesehatan mental yang buruk, serta

¹ Mikha Agus Widiyanto dkk, "Pengaruh Pelayanan Kunjungan Pastoral Terhadap Pertumbuhan Rohani Jemaat", Vol 4, Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat, 2020, hal 39-46

² Tony Evans, Kingdom Agenda: Living Life God's Way, (Chicago: Moody Publisher, 2013), h. 78.

³ Larry Crabb, Connecting: Healing Ourselves and Our Relationships (Nashville: Thomas Nelson, 2005), h.

mendapatkan strategi yang efektif untuk mengelola stres dan meningkatkan kualitas hidup.⁴

Dalam latar belakang ini, peran konseling pastoral dalam membantu individu menghadapi krisis rohani akan dibahas lebih lanjut. Penelitian ini akan meneliti bagaimana konseling pastoral dapat membantu individu mengembangkan kekuatan rohani yang lebih dalam dan meningkatkan kesadaran diri mereka.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan yaitu kepustakaan atau studi pustaka, metode ini adalah metode penelitian yang menggunakan sumber-sumber tertulis sebagai dasar pengumpulan data dan informasi. Penelitian ini berfokus pada analisis berbagai literatur seperti buku, jurnal, artikel, dokumen resmi, dan sumber tertulis lainnya yang relevan dengan topik penelitian. Tujuan utama dari metode kepustakaan adalah untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai topik yang sedang diteliti melalui studi kritis terhadap literatur yang ada. Dalam metode kepustakaan, peneliti melakukan identifikasi, seleksi, dan analisis terhadap sumber-sumber pustaka yang relevan.⁵ Kelebihan metode ini adalah kemampuan untuk mengumpulkan data yang luas dan beragam, serta kemampuan untuk memahami dan menjelaskan kompleksitas topik yang dipelajari. Namun, metode ini juga memiliki kelemahan, seperti ketergantungan pada kualitas sumber-sumber dan kemungkinan adanya bias dalam analisis. Dalam artikel ini, metode ini digunakan untuk memahami peran konseling pastoral dalam membantu individu menghadapi krisis rohani. Hasil analisis menunjukkan bahwa konseling pastoral dapat membantu individu mengembangkan kekuatan rohani yang lebih dalam dan meningkatkan kesadaran diri mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengertian Krisis Rohani

Krisis rohani dapat diartikan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan, stres, atau masalah yang terkait dengan imannya. Krisis rohani dapat berupa krisis iman, krisis nilai, atau krisis keberagamaan. Dalam situasi seperti ini, individu dapat mengalami perasaan yang kompleks, seperti kehilangan arah, kehilangan kepercayaan diri, atau kehilangan tujuan hidup. Krisis rohani dapat mempengaruhi individu secara signifikan. Dalam situasi krisis rohani, individu dapat mengalami gangguan mental,

⁴ Simbolon, Imelria, and Andar Gunawan Pasaribu. "Pelayanan Pastoral Konseling dalam Pengentasan *Low Self Esteem* Peserta Didik Kelas 6 SD Negeri Sipaholon." *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 3.4 (2024): 2016-2043.

⁵ Susharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Ragam, 2010), h. 34.

seperti depresi, anxiety, atau gangguan kecemasan. Krisis rohani juga dapat mempengaruhi kualitas hidup individu secara signifikan, seperti mengalami kesulitan dalam menemukan tujuan hidup, mengalami kesulitan dalam menemukan arah hidup, atau mengalami kesulitan dalam menemukan keberagamaan.⁶

Krisis rohani dapat berupa krisis iman, krisis nilai, atau krisis keberagamaan. Krisis iman dapat terjadi ketika individu mengalami kesulitan dalam mempertahankan imannya atau mengalami kehilangan iman. Krisis nilai dapat terjadi ketika individu mengalami kesulitan dalam menemukan nilai-nilai yang sesuai dengan kehidupannya. Krisis keberagamaan dapat terjadi ketika individu mengalami kesulitan dalam menemukan keberagamaan yang sesuai dengan kehidupannya. Krisis rohani dapat mempengaruhi individu secara signifikan. Dalam situasi krisis rohani, individu dapat mengalami gangguan mental, seperti depresi, anxiety, atau gangguan kecemasan. Krisis rohani juga dapat mempengaruhi kualitas hidup individu secara signifikan, seperti mengalami kesulitan dalam menemukan tujuan hidup, mengalami kesulitan dalam menemukan arah hidup, atau mengalami kesulitan dalam menemukan keberagamaan.⁷

Krisis rohani dapat diatasi dengan cara mengembangkan kekuatan rohani yang lebih dalam. Dalam situasi krisis rohani, individu dapat mengembangkan kekuatan rohani yang lebih dalam dengan cara mengembangkan kepercayaan diri, mengembangkan kesadaran diri, atau mengembangkan keberagamaan yang lebih dalam. Krisis rohani juga dapat diatasi dengan cara mengembangkan hubungan yang lebih baik dengan Allah dan sesama.

B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Krisis Rohani

1. Stress

Stress adalah reaksi individu terhadap situasi yang menimbulkan tekanan/ancaman, reaksi non spesifik dari tubuh terhadap tuntutan kebutuhan, dan adanya stressor yang mengganggu keseimbangan dan mengganggu kehidupan sehari-hari. Stress adalah suatu respons fisiologis dan psikologis terhadap tekanan atau beban yang diberikan pada individu. Stress dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik seseorang, bahkan dalam jangka panjang stress dapat menyebabkan gangguan mental dan fisik yang serius. Beberapa contoh gangguan mental yang dapat disebabkan oleh stress adalah gangguan kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan krisis rohani. Stress dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tekanan dari pekerjaan, masalah keuangan, hubungan interpersonal yang tidak sehat, dan masalah keluarga. Selain itu, stress juga dapat dipicu oleh peristiwa yang mengejutkan atau penting dalam hidup, seperti

⁶ Kassner, Kevin. "Psikospiritual Pendampingan Pastoral Secara Psikospiritual Kristen Kepada Konseli Penderita Skizofrenia." *Jurnal Eksplorasi Teologi* 8.10 (2024).

⁷ Dadan Sumara dkk, "Kenakalan Remaja Dan Penanganannya", Vol 4: Jurnal Penelitian dan PPM, No 2, (Juli 2017).

kehilangan anggota keluarga atau perubahan yang tidak diharapkan dalam hidup.⁸

Stres dapat menyebabkan individu mengalami krisis rohani karena stres dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik seseorang. Stres dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti pekerjaan, keuangan, hubungan interpersonal, dan lain-lain. Stres adalah suatu keadaan yang umum dialami oleh manusia, di mana individu mengalami tekanan yang berlebihan dan tidak dapat menangani situasi yang terjadi. Stres dapat menyebabkan individu mengalami krisis rohani karena stres dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik seseorang. Piaget mengemukakan bahwa stres dapat mempengaruhi perkembangan kognitif anak, terutama dalam tahap awal perkembangan. Stres dapat menyebabkan anak-anak mengalami kesulitan dalam berpikir dan beradaptasi dengan lingkungan yang berbeda.⁹

2. Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan yang umum dialami oleh manusia, di mana individu mengalami tekanan yang berlebihan dan tidak dapat menangani situasi yang terjadi. Kecemasan dapat menyebabkan individu mengalami krisis rohani karena kecemasan dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Kecemasan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti stres, keuangan, hubungan interpersonal, dan lain-lain. Faktor-faktor ini dapat mempengaruhi individu secara psikologis dan fisiologis, seperti meningkatkan tekanan darah, kaki dan tangan terasa dingin, mudah berkeringat, jantung berdebar-debar, muka tiba-tiba menjadi pucat, sering sakit perut, sulit tidur, mudah pusing, nafsu makan berkurang, sering terasa mual, gangguan pada lambung dan sesak nafas. Kecemasan juga dapat disebabkan oleh aspek psikologis seperti mudah gelisah, tegang, bingung dan mudah marah pada apapun yang terjadi, merasa tidak berdaya, merasa tidak berguna, kehilangan perhatian, kehilangan gairah, tidak percaya diri, ingin lari dari kenyataan, merasa tidak tenteram atau tidak aman, dan merasa tidak mampu menyesuaikan diri.¹⁰

Kecemasan dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang dengan cara mengganggu proses persepsi dan interpretasi informasi. Kecemasan dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang dengan cara mengganggu proses belajar dan mengkonstruksi pengetahuan. Kecemasan dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang dengan cara mengganggu proses sosial dan interaksi dengan orang lain.

⁸ Lilik M. Azizah, Imam Zainuri, and Amar Akbar. *"Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa Teori dan Aplikasi Praktik Klinik."* (Yogyakarta: Indomedia Pustaka, 2016), h. 11-20.

⁹ Sukatin, et al. "Analisis psikologi perkembangan sosial emosional anak usia dini." *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak Vol. 6. No. 2* (2020), h. 164.

¹⁰ Morris P Takaliuang, "Faktor-faktor Penghambat Dan Penunjang Pertumbuhan Gereja", *Missio Ecclesiae*, (oktober 2012).

3. Perubahan dalam kehidupan

Perubahan dalam kehidupan adalah suatu keadaan yang umum dialami oleh manusia, di mana individu mengalami pergeseran atau perubahan dalam berbagai aspek kehidupan. Perubahan dapat menyebabkan individu mengalami krisis rohani karena perubahan dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik seseorang.¹¹ Perubahan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti pekerjaan, keuangan, hubungan interpersonal, dan lain-lain. Faktor-faktor ini dapat mempengaruhi individu secara psikologis dan fisiologis, seperti meningkatkan tekanan darah, kaki dan tangan terasa dingin, mudah berkeringat, jantung berdebar-debar, muka tiba-tiba menjadi pucat, sering sakit perut, sulit tidur, mudah pusing, nafsu makan berkurang, sering terasa mual, gangguan pada lambung dan sesak nafas. Perubahan dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang dengan cara mengganggu proses persepsi dan interpretasi informasi. Perubahan dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang dengan cara mengganggu proses belajar dan mengkonstruksi pengetahuan. Perubahan dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang dengan cara mengganggu proses sosial dan interaksi dengan orang lain.

4. Latar belakang sosial budaya

Latar belakang sosial budaya adalah suatu keadaan yang umum dialami oleh manusia, di mana individu mengalami pengaruh dari lingkungan sosial dan budaya yang berbeda-beda.¹² Latar belakang sosial budaya dapat mempengaruhi individu untuk mengalami krisis rohani karena latar belakang sosial budaya dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik seseorang. Latar belakang sosial budaya dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti agama, budaya, dan lain-lain.

Latar belakang sosial budaya dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang dengan cara mengganggu proses persepsi dan interpretasi informasi. Latar belakang sosial budaya dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang dengan cara mengganggu proses belajar dan mengkonstruksi pengetahuan. Latar belakang sosial budaya dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang dengan cara mengganggu proses sosial dan interaksi dengan orang lain.

5. Kemampuan spiritual

Kemampuan spiritual adalah suatu keadaan yang umum dialami oleh manusia, di mana individu memiliki kemampuan untuk menghubungkan diri dengan Tuhan atau sumber

¹¹ Tenny Sudjatnika. "Nilai-nilai karakter yang membangun peradaban manusia." *Al-Tsaqafa: Jurnal Ilmiah Peradaban Islam* 14.1 (2017): 139-144.

¹² Sofiana Santoso. "Analisis Resepsi Audiens Terhadap Berita Kasus Meiliana di Media Online." *Komuniti: Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Informasi* 12.2 (2021): 140-154.

keberadaan yang lebih besar. Kemampuan spiritual dapat mempengaruhi individu untuk mengalami krisis rohani karena kemampuan spiritual dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik seseorang. Kemampuan spiritual dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti agama, budaya, dan lain-lain.

Kemampuan spiritual dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang dengan cara mengganggu proses persepsi dan interpretasi informasi. Kemampuan spiritual dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang dengan cara mengganggu proses belajar dan mengonstruksi pengetahuan. Kemampuan spiritual dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang dengan cara mengganggu proses sosial dan interaksi dengan orang lain.

Kemampuan spiritual dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti agama, budaya, dan lain-lain. Agama dapat mempengaruhi kemampuan spiritual dengan cara memberikan arah dan arti bagi kehidupan, serta memberikan kesadaran tentang adanya kekuatan non fisik yang lebih besar dari pada kekuatan diri kita. Budaya dapat mempengaruhi kemampuan spiritual dengan cara memberikan nilai-nilai yang diprioritaskan, seperti nilai-nilai yang diprioritaskan meliputi inovatif, adaptif, bekerja keras, peduli terhadap orang lain, disiplin, jujur, inisiatif, kebersamaan, tanggung jawab, rasa memiliki, komitmen terhadap lembaga, saling mengerti, semangat persatuan memotivasi dan membimbing.

Jadi, kemampuan spiritual adalah suatu keadaan yang umum dialami oleh manusia, di mana individu memiliki kemampuan untuk menghubungkan diri dengan Tuhan atau sumber keberadaan yang lebih besar. Kemampuan spiritual dapat mempengaruhi individu untuk mengalami krisis rohani karena kemampuan spiritual dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik seseorang. Kemampuan spiritual dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti agama, budaya, dan lain-lain. Kemampuan spiritual dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang dengan cara mengganggu proses persepsi dan interpretasi informasi, proses belajar dan mengonstruksi pengetahuan, dan proses sosial dan interaksi dengan orang lain.

6. Social support

Social support merujuk pada bantuan, perawatan, dan kenyamanan yang individu terima dari jaringan sosial mereka. Hal ini merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik seseorang. Social support dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk hubungan interpersonal, agama, budaya, dan lain-lain. Penelitian telah menunjukkan bahwa keterhubungan sosial, yang meliputi social support, jaringan sosial, dan ketiadaan isolasi sosial yang dirasakan, adalah penentu kesehatan mental. Individu yang memiliki sistem social support yang kuat lebih mungkin memiliki hasil kesehatan mental yang positif.

Selain itu, social support telah ditemukan memiliki korelasi yang signifikan dengan kesehatan fisik dan mental. Efek social support pada kesehatan fisik dan mental dapat berbeda tergantung pada usia individu. Studi telah menunjukkan bahwa pengaruh social support pada individu yang berusia di bawah 60 tahun dan mereka yang berusia 60 tahun ke atas adalah heterogen. Secara keseluruhan, social support adalah faktor penting yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik seseorang. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk hubungan interpersonal, agama, budaya, dan lain-lain. Sistem social support yang kuat dapat mengarah pada hasil kesehatan mental yang positif, sementara efek social support pada kesehatan fisik dan mental dapat berbeda tergantung pada usia individu.¹³

C. Tipe-Tipe Krisis

1. Krisis Identitas

Krisis identitas adalah suatu keadaan yang umum dialami oleh manusia, di mana individu mengalami kesulitan dalam menemukan atau mempertahankan identitas diri mereka. Krisis identitas dapat terjadi ketika individu mengalami perubahan status, pekerjaan, atau relasi, yang membuat mereka merasa tidak yakin dengan diri mereka sendiri.

Krisis identitas dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti perubahan status, pekerjaan, atau relasi. Perubahan status dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam menemukan atau mempertahankan identitas diri mereka. Perubahan status dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti perubahan dalam pekerjaan, perubahan dalam status sosial, atau perubahan dalam status keuangan. Perubahan pekerjaan dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam menemukan atau mempertahankan identitas diri mereka. Perubahan pekerjaan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti perubahan dalam industri, perubahan dalam posisi, atau perubahan dalam kualifikasi.

Perubahan relasi dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam menemukan atau mempertahankan identitas diri mereka. Perubahan relasi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti perubahan dalam hubungan interpersonal, perubahan dalam status sosial, atau perubahan dalam status

Keuangan. Krisis identitas dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang dengan cara mengganggu proses persepsi dan interpretasi informasi. Krisis identitas dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang dengan cara mengganggu proses belajar dan mengkonstruksi pengetahuan. Krisis identitas dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang dengan cara mengganggu proses sosial dan interaksi dengan orang lain.

¹³ M. Mujiati dkk, "Kegiatan Pembinaan Rohani dalam upaya Mengubah Perilaku Sosial Peserta Rehabilitas Narkoba", Vol. 1: Journal of Nonformal Education and Community Empowerment, (Desember 2017).

2. Krisis spiritual

Krisis spiritual adalah kondisi ketika seseorang sulit menjalin atau mempertahankan hubungan dengan Tuhan atau keberagamaan, yang dapat terjadi akibat perubahan situasi atau kejadian yang membuat individu merasa ragu akan keyakinan agamanya. Menurut para ahli, agama harus menjadi kekuatan moral, spiritual, dan intelektual yang memberikan bimbingan, arahan, penyucian diri, integrasi, kritik, dan solusi yang membuat manusia semakin bijaksana. Tanda-tanda krisis spiritual adalah krisis moral, dan kekurangan pengisian kebutuhan spiritual bisa menjadi penyebab krisis moral. Studi menunjukkan bahwa krisis spiritual dapat menyebabkan masalah kesehatan mental dan mendorong perilaku negatif. Dalam ajaran agama, umat diberikan arahan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang mungkin menciptakan keraguan terhadap keyakinan agama, sehingga agama bisa membantu individu mengatasi krisis spiritual. Kendati demikian, ada beberapa penyebab krisis spiritual seperti pandangan yang rigid, spiritualisme yang menonjolkan keangkuhan, serta pandangan yang terobsesi dengan dunia. Kesimpulannya, agama harus menjalankan peran sebagai kekuatan yang menjadikan manusia dan masyarakat lebih bijaksana serta membantu individu menjawab semua keraguan yang dapat memicu terjadinya krisis spiritual.

3. Krisis Relasi

Krisis relasi terjadi ketika individu mengalami kesulitan dalam menemukan atau mempertahankan relasi yang seimbang dan berarti. Hal ini dapat terjadi karena perubahan situasi atau kejadian yang membuat mereka merasa tidak yakin dengan relasi mereka. Krisis relasi juga dapat terjadi pada tingkat keluarga, di mana keluarga-keluarga menjadi terancam untuk jatuh ke dalam perangkap krisis relasi. Pentingnya menciptakan relasi yang baik dalam kehidupan keluarga sangatlah penting. Krisis relasi dalam keluarga dapat terjadi karena kurangnya penciptaan relasi yang baik dengan Allah dan juga dengan anggota keluarga lainnya.

Ada juga aspek filosofis dalam krisis relasi, di mana seseorang cenderung memandang dirinya sebagai pusat dari segala sesuatu dan mengabaikan keberadaan orang lain di sekitarnya. Hal ini dapat mengarah pada konsep totalitas dan ego, di mana seseorang hanya memaknai kebenaran dari sudut pandang dirinya sendiri dan mengabaikan orang lain. Untuk mengatasi krisis relasi, komunikasi krisis dapat dilakukan. Tujuan dari komunikasi krisis adalah meminimalisir dampak negatif yang ditimbulkan oleh krisis, membangun kepercayaan publik, memberikan informasi yang transparan dan jelas, dan mengoordinasikan upaya pemulihan.

Dalam kesimpulannya, krisis relasi dapat terjadi pada individu maupun keluarga.

Penting untuk menciptakan relasi yang baik dengan Allah dan juga dengan orang lain di sekitar kita. Komunikasi krisis dapat dilakukan untuk mengatasi krisis relasi.

4. Krisis kesehatan

Krisis kesehatan terjadi ketika individu mengalami kesulitan dalam menemukan atau mempertahankan kesehatan yang seimbang dan berarti. Hal ini dapat terjadi ketika individu mengalami perubahan situasi atau kejadian yang membuat mereka merasa tidak yakin dengan kesehatan mereka. Ada serangkaian kegiatan penanggulangan krisis kesehatan yang dilakukan oleh pemerintah untuk memberikan perlindungan kepada seluruh masyarakat dari adanya ancaman, risiko, dan dampak permasalahan kesehatan baik sebelum, saat, maupun pasca terjadinya krisis kesehatan.

Dalam konteks krisis kesehatan Indonesia, WHO dan European Union telah memperkuat sistem kesehatan Indonesia demi hari yang lebih baik . Kemitraan selama bertahun-tahun antara WHO dan EU ini sejalan dengan agenda transformasi kesehatan Indonesia, yang diluncurkan pada 2022 untuk memberikan manfaat jangka panjang, dengan membantu bersiap dan mencegah krisis-krisis kesehatan seperti wabah pandemi, flu, dan penyakit saluran pernapasan lain yang sedang terjadi.

Selain itu, Program USAID GHS juga memperkuat upaya Pemerintah Indonesia untuk meminimalkan risiko dan dampak penyakit serta pandemi yang muncul, melalui upaya pencegahan terjadinya wabah serta penguatan dalam melakukan pencegahan, pendeteksian dan respons terhadap ancaman penyakit .

Dalam menghadapi krisis kesehatan, penting untuk menjalankan dan meningkatkan kapasitas-kapasitas inti International Health Regulation (IHR) tingkat nasional dan daerah dalam hal mencegah, mendeteksi, dan merespons kedaruratan kesehatan masyarakat yang meresahkan dunia. Krisis pandemi menunjukkan banyak pelajaran, tetapi tidak ada pelajaran yang lebih penting daripada dibutuhkanya solidaritas antarnegara dan mitra dalam melindungi kesehatan dan kesejahteraan serta memperkuat kesiapan dan kapasitas respons kedaruratan .

Krisis keuangan dapat terjadi ketika seseorang atau perusahaan mengalami kesulitan dalam mempertahankan keuangan yang seimbang dan berarti. Hal ini dapat terjadi pada individu karena perubahan situasi seperti kehilangan pekerjaan, kenaikan inflasi, atau bahkan perubahan kebijakan pemerintah yang mempengaruhi kesejahteraan finansial seseorang. Keadaan ini juga dapat terjadi pada perusahaan yang mengalami kesulitan finansial karena berbagai faktor seperti persaingan bisnis yang tinggi, penurunan permintaan pasar, atau kebijakan pemerintah yang mempengaruhi industri tertentu.

5. Krisis keuangan

Krisis keuangan yang terjadi pada tingkat nasional atau global biasanya disebabkan oleh krisis ekonomi yang melanda beberapa negara. Contohnya, krisis keuangan yang terjadi pada tahun 1997-1998 di Indonesia merupakan salah satu krisis ekonomi terbesar dalam sejarah Indonesia. Krisis ini terjadi karena beberapa faktor seperti krisis moneter global, tingginya utang luar negeri, dan kebijakan pemerintah yang buruk dalam mengatur ekonomi.

Untuk mencegah terjadinya krisis keuangan dan mengatasi dampaknya, pemerintah memiliki berbagai kebijakan ekonomi seperti kebijakan fiskal dan moneter. Kebijakan fiskal adalah kebijakan yang berhubungan dengan anggaran negara, sedangkan kebijakan moneter berkaitan dengan pengendalian bank sentral atas jumlah uang beredar di pasar. Selain itu, pemerintah juga dapat melakukan program-program peningkatan kemampuan ekonomi masyarakat sehingga mampu mengelola keuangan mereka dengan lebih baik.

Dalam kesimpulannya, krisis keuangan terjadi ketika individu atau perusahaan mengalami kesulitan dalam mempertahankan keuangan yang seimbang dan berarti. Krisis keuangan pada tingkat nasional atau global lebih disebabkan oleh krisis ekonomi. Penting bagi pemerintah untuk memiliki kebijakan-kebijakan yang dapat mencegah krisis keuangan dan mengatasi dampaknya. Selain itu, program peningkatan kemampuan ekonomi masyarakat juga sangat dibutuhkan untuk mencegah terjadinya krisis keuangan.

6. Krisis pendidikan

Krisis pendidikan adalah sebuah kondisi dimana seseorang merasakan kesulitan dalam memperoleh pendidikan yang berkualitas dan bermakna, atau mencari keseimbangan antara pendidikan dan kehidupan sehari-hari. Krisis pendidikan dapat terjadi ketika seseorang mengalami perubahan situasi atau kejadian yang membuatnya merasa tidak yakin ataupun ragu dengan pendidikan yang sedang dijalani. Hal ini dapat berpengaruh dalam kemampuan berkembang dan meraih potensi penuh dalam belajar dan kehidupan. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk memperhatikan dan memberikan dukungan kepada mereka yang mengalami krisis pendidikan agar mereka dapat mencapai tujuan pendidikan dan kehidupan yang diinginkan.

D. Peran Konseling Pastoral

Konseling pastoral adalah sebuah bentuk konseling yang fokus pada pertumbuhan rohani dan kesehatan mental individu dalam menghadapi krisis rohani. Konseling pastoral menggunakan prinsip-prinsip spiritual dalam mengatasi tantangan dan teknik-teknik konseling pastoral dalam memperkuat iman dan ketahanan mental. Dan berikut beberapa strategi dan

teknik yang digunakan:

1. Konseling melalui kelompok sebaya

Strategi ini melibatkan individu dalam kelompok yang terdiri dari orang-orang dengan pengalaman yang serupa, sehingga mereka dapat berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari orang lain yang mengalami hal yang sama. Dengan demikian, individu dapat memperoleh perspektif yang lebih luas dan mendapatkan rasa aman yang lebih besar dalam berbagi perasaan dan pengalaman yang mereka alami. Selain itu, konseling melalui kelompok sebaya juga dapat membantu individu dalam mengembangkan keterampilan sosial dan meningkatkan keyakinan diri melalui interaksi dengan orang lain yang memiliki pengalaman yang serupa. Dengan demikian, strategi ini dapat menjadi efektif dalam membantu individu mengatasi masalah dan mencapai tujuan yang lebih baik.¹⁴

2. Mentoring

Mentoring adalah sebuah strategi dimana seseorang akan dibimbing oleh seorang konselor yang memiliki pengalaman dan pengetahuan yang luas dalam menangani krisis rohani. Proses mentoring ini melibatkan interaksi antara konselor dan individu yang akan dibimbing, dimana konselor akan memberikan dukungan, bimbingan, dan saran kepada individu agar mampu mengatasi krisis rohani dengan lebih baik.¹⁵

Dalam mentoring, individu akan mendapatkan bimbingan dari seorang konselor yang berpengalaman dan memiliki pengetahuan yang luas mengenai krisis rohani. Tujuannya adalah agar individu tersebut mampu mengatasi krisis rohani yang sedang dialaminya dengan lebih baik. Selama proses mentoring, konselor akan memberikan dukungan, bimbingan, dan saran kepada individu agar mampu mengatasi krisis rohani dengan lebih baik.

3. Pembinaan hubungan yang saling percaya

Pembinaan hubungan yang saling percaya merupakan strategi yang bertujuan untuk membangun hubungan yang harmonis dan terpercaya antara individu dengan konselor dalam menghadapi krisis rohani. Dalam pembinaan hubungan ini, individu akan merasa lebih aman dan terbantu karena telah berhasil membangun hubungan yang erat dan saling percaya dengan konselor.

Pada strategi pembinaan hubungan yang saling percaya, individu dan konselor berupaya untuk membangun hubungan yang erat dan harmonis. Hal ini dilakukan agar individu merasa lebih nyaman dan aman dalam berbicara dan berbagi mengenai krisis

¹⁴ Christo Calvaneoza, "Peran Pastoral Konseling Yang Berdampak Bagi Pertumbuhan Rohani Jemaat Dewasa Muda", Vol.12, Missio Ecclesie, No. 1,(April, 2023). Hal. 9

¹⁵ Ibid

rohaninya. Selain itu, dengan membangun hubungan yang saling percaya, konselor juga dapat memberikan dukungan dan bimbingan yang lebih efektif kepada individu.¹⁶

4. Praktik-praktik Rohani

Praktik-praktik rohani seperti doa, meditasi, dan pembinaan hubungan yang saling percaya dapat membantu individu meningkatkan kesehatan spiritual mereka. Kecerdasan spiritual adalah salah satu dimensi dalam kesehatan manusia yang dirumuskan selain kesehatan fisik dan mental.¹⁷

Spiritualitas juga dapat berkontribusi terhadap kesehatan mental individu. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas dapat memberikan kekuatan bagi individu yang mengalami stres atau depresi. Spiritualitas mengandung nilai-nilai yang bersifat rohani, seperti kejujuran, keindahan dan kebahagiaan, yang dapat membantu individu merasa lebih tenang dan bahagia. Oleh karena itu, praktik-praktik rohani dapat membantu meningkatkan kesehatan spiritual dan kesejahteraan mental individu.

5. Pengembangan kekuatan rohani

Pengembangan kekuatan rohani bertujuan untuk membantu individu dalam mengembangkan kekuatan rohani yang lebih dalam, seperti kepercayaan diri, kesadaran diri, dan keberagamaan yang lebih dalam. Dengan kekuatan rohani yang lebih baik, individu dapat menghadapi krisis rohani dengan lebih baik. Strategi pengembangan kekuatan rohani melibatkan upaya untuk membantu individu dalam mengembangkan kekuatan yang bersifat rohani, tidak hanya fokus pada kondisi fisik atau mental semata. Dalam pengembangan kekuatan rohani, individu akan diarahkan untuk mengembangkan kepercayaan diri yang lebih baik, meningkatkan kesadaran diri, dan memperdalam keberagamaan yang dimilikinya. Dengan kekuatan rohani yang lebih baik, individu bisa lebih siap dan mampu menghadapi krisis rohani yang datang di masa depan.¹⁸

6. Pelayanan Firman Tuhan

Pelayanan Firman Tuhan adalah strategi yang melibatkan individu dalam pelayanan Firman Tuhan. Individu tersebut dapat mendapatkan bimbingan dan dukungan dari Firman Tuhan dalam menghadapi krisis rohani. Dalam hal ini, ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk memperkuat pelayanan Firman Tuhan.

¹⁶ Ryanto F. Sumendap, "Pastoral Konseling Bagi Kesehatan Mental" studi Kasus Pastoral Konseling Preventif Pada Fenomena Bunuh Diri", Vol. 4: Jurnal Pastoral Konseling, (Juni 2023), Hal. 107

¹⁷ Ibid

¹⁸ Ibid

Pertama, kita dapat mengambil contoh dari Yesus Kristus yang merupakan teladan pelayanan yang penuh kasih . Yesus hidup dalam persekutuan dengan Sang Bapa dan melakukan kehidupan doa pribadi untuk menopang pelayanannya di tengah umat.

Kedua, kita juga dapat memperhatikan prinsip-prinsip dalam pelayanan seperti yang terdapat dalam Yohanes 12:6 . Ada perbedaan yang cukup jelas antara melayani Tuhan dan melayani pekerjaan Tuhan. Melayani Tuhan adalah seperti Maria yang berdoa, membangun hubungan yang intim/akrab, serta menanti-nantikan Tuhan.

Ketiga, kita juga dapat memperkuat iman kita dengan mempelajari Firman Tuhan. Salah satu contohnya adalah dengan membaca pengharapan di tengah kesulitan seperti yang terdapat dalam 1Ptr. 1:3-5 . Dalam ayat tersebut, Allah dan Bapa Tuhan kita Yesus Kristus, karena rahmat-Nya yang besar telah melahirkan kita kembali oleh kebangkitan Yesus Kristus dari antara orang mati, kepada suatu hidup yang penuh pengharapan.

Terakhir, kita juga harus siap menghadapi krisis rohani. Krisis rohani dapat berupa krisis ekonomi, krisis kesehatan, krisis kepercayaan diri, dan banyak lagi. Orang Kristen yang takut akan Tuhan dan setia melakukan firman-Nya pun tidak luput dari krisis . Namun, dengan memperkuat pelayanan Firman Tuhan, kita dapat bersama-sama dengan Kristus menghadapi krisis dan bangkit kembali.

7. Pemuridan

Pemuridan adalah strategi yang melibatkan individu dalam mendapatkan bimbingan dan dukungan dari seorang konselor berpengalaman dalam menghadapi krisis rohani. Pemuridan sangat penting dalam membantu membangun disiplin rohani jemaat . Pemuridan juga merupakan salah satu jawaban bagi kebutuhan gereja hari ini yang merindukan agar jemaatnya mengalami kedewasaan rohani . Pemuridan dapat membantu kaum muda untuk menjadi murid-murid Yesus, dan banyak gereja yang sudah menerapkan strategi pemuridan kontekstual dalam pelayanan mahasiswa . Ada juga penelitian yang menunjukkan bahwa pujian dan penyembahan dapat menjadi strategi penting dalam pemuridan di beberapa gereja .

8. Pengembangan kesadaran diri

Pengembangan kesadaran diri adalah strategi yang bertujuan untuk membantu individu dalam meningkatkan kesadaran dirinya dalam menghadapi krisis rohani. Dalam strategi ini, individu akan diberikan bimbingan supaya dapat lebih memahami dirinya sendiri, sehingga dapat menghadapi krisis rohani dengan lebih baik.

Pengembangan kesadaran diri melibatkan upaya individu untuk lebih memahami dirinya sendiri, termasuk nilai-nilai, keyakinan, emosi, dan perilaku yang dimilikinya. Dengan

lebih memahami dirinya sendiri, individu akan dapat lebih siap dalam menghadapi krisis rohani yang mungkin muncul di masa depan. Selain itu, pengembangan kesadaran diri juga dapat membantu individu dalam memperkuat dan melestarikan kesehatan mental mereka.

Strategi pengembangan kesadaran diri dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti meditasi, refleksi, atau terapi. Tujuannya adalah untuk membantu individu memperkuat keterampilan dan kemampuan dalam mengatasi krisis rohani, sehingga dapat mencapai tujuan hidup dan meraih kesejahteraan rohani dan mental. Dalam praktiknya, individu harus mempunyai niat dan tekad yang kuat untuk melakukan pengembangan kesadaran diri ini, sehingga dapat berhasil mencapai hasil yang diinginkan.

9. Pengembangan kekuatan mental

Pengembangan kekuatan mental adalah strategi yang bertujuan untuk membantu individu dalam meningkatkan kemampuan untuk menghadapi krisis rohani dengan lebih baik. Dalam strategi ini, individu akan dilatih untuk mengembangkan kekuatan mental seperti ketahanan, optimisme, dan pemahaman diri sendiri untuk menghadapi tekanan dan krisis rohani.

Pengembangan kekuatan mental dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti olahraga, meditasi, relaksasi atau terapi. Tujuannya adalah untuk membantu individu lebih siap dalam menghadapi krisis rohani dengan lebih baik. Melalui pengembangan kekuatan mental, individu akan memiliki ketahanan dan daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan atau krisis emosional yang muncul.

Pengembangan kekuatan mental juga dapat membantu individu dalam meningkatkan kesehatan mental mereka secara umum. Seperti diketahui, kesehatan mental yang baik adalah hal yang penting dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pengembangan kekuatan mental juga dapat membantu individu dalam meraih keberhasilan dan kesejahteraan hidup yang lebih baik.

Dengan menggunakan strategi dan teknik ini, konseling pastoral dapat membantu individu menghadapi krisis rohani dengan lebih baik dan meningkatkan kesehatan mental dan spiritual mereka.¹⁹

¹⁹ Ibid

E. Proses Konseling Pastoral

1. Mengembangkan Kepercayaan diri

Konseling pastoral adalah sebuah proses konseling yang melibatkan aspek spiritual dan religius dalam membantu individu untuk mengatasi masalah dan mencapai kesejahteraan psikologis. Konseling pastoral dapat membantu individu meningkatkan kepercayaan diri mereka dengan cara mengembangkan kesadaran diri dan mengidentifikasi kekuatan mereka. Konseling pastoral membutuhkan kesadaran konseli agar tidak berpura-pura dengan menyembunyikan kepribadian yang sebenarnya, sehingga konselor dapat membantu konseli memperoleh konsep diri dan kepercayaan diri sendiri, untuk dimanfaatkan olehnya dalam mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya .

Salah satu upaya untuk meningkatkan rasa percaya diri melalui konseling pastoral adalah dengan mengikuti konseling kelompok. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri individu . Selain itu, konseling pastoral juga dapat membantu individu untuk mencapai keseimbangan struktur kepribadian dan menciptakan rasa aman dalam hubungan yang bersifat terapeutik .

Dalam konseling pastoral, konselor aktif mengembangkan proses konseling melalui dioperasionalkan pendekatan, teknik, dan metode yang sesuai dengan kebutuhan konseli . Dengan demikian, konseling pastoral dapat membantu individu untuk mengembangkan kepercayaan diri mereka dengan cara yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan mereka.

2. Mengembangkan Kekuatan Sosial

Konseling pastoral dapat membantu individu meningkatkan kekuatan sosial mereka dengan cara membantu mereka mengembangkan kesadaran tentang kekuatan sosial dan mengidentifikasi bagaimana kekuatan sosial dapat membantu mereka menghadapi krisis rohani. Kekuatan sosial adalah kemampuan individu untuk membangun, memelihara, dan memperkuat hubungan sosial dengan orang lain.

Dalam konseling pastoral, konselor dapat membantu individu dalam pengembangan kekuatan sosial mereka dengan mengajarkan keterampilan hubungan sosial yang bermanfaat dan memperkuat jaringan sosial positif mereka di dalam maupun di luar gereja. Misalnya, konselor dapat membantu individu untuk memperkuat keterampilan komunikasi atau mengatasi konflik dalam hubungan interpersonal. Dengan mengembangkan keterampilan ini, individu dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam berinteraksi dengan orang lain dan memperkuat hubungan sosial mereka.

Selain itu, konseling pastoral juga dapat membantu individu dalam mengidentifikasi kekuatan sosial mereka. Setiap orang memiliki kekuatan sosial yang berbeda-beda, termasuk

koneksi sosial, kemampuan komunikasi, dan kemampuan untuk membangun hubungan dekat dengan orang lain. Dengan mengidentifikasi kekuatan sosial mereka, individu dapat memanfaatkannya dalam menghadapi krisis rohani. Misalnya, ketika individu menghadapi masalah atau krisis rohani, mereka dapat memanfaatkan jaringan sosial yang telah mereka bangun untuk mendapatkan dukungan dan bantuan.

Konseling pastoral juga dapat membantu individu merespons secara positif terhadap situasi krisis rohani. Cara konselor membantu individu melalui krisis rohani dapat berfungsi sebagai contoh yang baik bagi individu yang sedang mengalami krisis serupa dalam hidup mereka. Dengan demikian, individu dapat mengembangkan strategi yang efektif dan dapat diterapkan dalam menghadapi krisis rohani di masa depan.

3. Mengembangkan Kesadaran Diri

Konseling pastoral adalah suatu bentuk konseling yang berfokus pada aspek spiritual dan keagamaan dalam kehidupan seseorang. Konseling pastoral bertujuan untuk membantu individu meningkatkan kesadaran diri mereka dengan cara mengembangkan kesadaran akan kelemahan dan kekuatan mereka. Konseling pastoral dapat dilakukan secara pribadi maupun kelompok.

Di Indonesia, Universitas Kristen Indonesia menawarkan mata kuliah konseling pastoral yang bertujuan untuk mempersiapkan lulusannya agar terampil dan paling tidak mempunyai wawasan dan pengetahuan tentang konseling pastoral. Konseling pastoral membutuhkan kesadaran konseli agar tidak berpura-pura dengan menyembunyikan kepribadian yang sebenarnya, sehingga dapat mengakui dan menerima dirinya secara nyata. Konseling pastoral juga berfungsi untuk menyembuhkan manusia secara menyeluruh, baik secara mental maupun spiritual. Konseling pastoral merupakan alat yang sangat baik bagi suatu organisasi atau gereja maupun individu untuk mengatasi masalah yang dihadapi seseorang yang berada dalam kondisi tidak sehat secara mental spiritual.

Dalam praktiknya, konseling pastoral dapat membantu individu untuk mengenali kelemahan dan kekuatan mereka, serta membantu mereka untuk mengembangkan kesadaran diri yang lebih baik. Oleh karena itu, konseling pastoral dapat menjadi pilihan yang tepat bagi individu yang ingin meningkatkan kesadaran diri mereka dan mengatasi masalah yang dihadapi.

4. Mengembangkan Kekuatan Spiritualitas

Konseling pastoral bertujuan untuk membantu individu memahami dan mengeksplorasi aspek spiritual dan keagamaan dalam hidup mereka, dan salah satu

manfaatnya adalah membantu individu memperoleh kekuatan spiritual yang lebih besar. Proses konseling pastoral dapat membantu individu untuk lebih memahami kekuatan spiritual yang mereka miliki, dan membantu mereka dalam menghadapi krisis rohani dengan mengandalkan kekuatan spiritual. Konselor pastoral dapat membantu individu mengembangkan kekuatan spiritual mereka, yang dapat memberikan mereka rasa keyakinan dan harapan yang lebih besar untuk mengatasi berbagai masalah dan tantangan. Secara keseluruhan, konseling pastoral dapat menjadi alat efektif bagi individu untuk memperkuat kekuatan spiritual mereka dengan bantuan konselor pastoral yang berpengalaman.

5. Mengembangkan Kekuatan Fisik

Konseling pastoral adalah sebuah proses bimbingan yang ditujukan untuk membantu individu dalam meningkatkan kekuatan fisik mereka dengan cara mengembangkan kesadaran akan kekuatan fisik dan mengidentifikasi bagaimana kekuatan fisik dapat membantu mereka dalam menghadapi krisis rohani. Dalam proses ini, seorang konselor pastoral akan bekerja sama dengan klien untuk mengetahui kekuatan fisik apa yang dimiliki oleh klien dan cara mengembangkannya. Konselor pastoral juga akan membantu klien untuk mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana kekuatan fisik dapat membantu mereka mengatasi masalah rohani. Hal ini dapat membantu klien menjadi lebih percaya diri dan membangun ketahanan diri yang kuat saat menghadapi setiap tantangan rohani yang ada.

6. Mengembangkan Kekuatan Mental

Konseling pastoral adalah proses bimbingan yang dirancang secara khusus untuk membantu individu dalam mengembangkan kekuatan mental dalam menghadapi krisis rohani. Konseling pastoral bertujuan untuk membantu klien mengidentifikasi dan memanfaatkan kekuatan mental yang dimiliki, dan juga untuk menguji kemampuan klien dalam menghadapi rasa putus asa dan perasaan tidak berdaya pada saat menghadapi kondisi kehidupan yang sulit.

Selama proses konseling pastoral, seorang konselor akan bekerja sama dengan klien untuk mencari tahu kekuatan mental apa yang dimiliki klien dan membantu mereka untuk mengidentifikasi cara-cara untuk memperkuat dan memanfaatkannya secara efektif. Hal ini dapat membantu klien untuk memiliki pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri dan meningkatkan rasa percaya diri mereka saat menghadapi masa sulit. Selain itu, melalui konseling pastoral, klien dapat belajar bagaimana mengatasi perasaan cemas, kekhawatiran, depresi, kemarahan, dan perasaan tidak aman dalam situasi krisis rohani. Konselor pastoral dapat membantu klien untuk mengevaluasi pemikiran mereka dan bagaimana pemikiran itu mempengaruhi perasaan dan perilaku mereka, membantu klien dalam membentuk cara

pandang yang lebih positif dan membangun strategi untuk menyelesaikan masalah dengan lebih efektif. Dalam ringkasan, konseling pastoral dapat membantu individu mengembangkan kekuatan mental untuk membangun ketahanan emosional mereka, menghadapi masa sulit, dan mencapai tujuan hidup yang lebih positif dan memuaskan.

PENUTUP

Dalam konseling pastoral, konselor menggunakan filosofi, agama, atau spiritualitas sebagai landasan dalam membantu individu untuk memecahkan masalah yang berkaitan dengan krisis rohani yang mereka hadapi. Konselor juga menggunakan teknik konseling seperti terapi percakapan, terapi perilaku, dan terapi pasangan untuk membantu individu mengatasi krisis rohani mereka. Jurnal ini memberikan pembuktian bahwa konseling pastoral dapat membantu individu untuk merasa lebih tenang, meningkatkan kesejahteraan spiritual, dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, konseling pastoral harus dipertimbangkan sebagai sebuah pilihan yang efektif bagi mereka yang mengalami krisis rohani.

Jurnal ini juga menyoroti pentingnya kehadiran spiritual dalam konseling pastoral. Individu yang mengalami krisis rohani umumnya membutuhkan dukungan dari sisi spiritual untuk memperbaiki keseimbangan dan ketenangan batin mereka. Konseling pastoral dapat membantu individu untuk mengembangkan hubungan yang lebih dekat dengan Tuhannya, merenungkan nilai-nilai spiritualitas, dan menemukan kekuatan dalam keyakinannya. Konseling pastoral juga dapat membantu individu dalam hal memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri. Dalam konseling pastoral, individu didorong untuk melihat ke dalam dirinya sendiri, melihat kebiasaan perilaku negatif, serta menemukan sumber-sumber intrapersonal mereka yang belum diakui sebelumnya.

Jurnal ini juga menyoroti beberapa faktor yang harus dipertimbangkan oleh para konselor pastoral saat bekerja dengan individu yang mengalami krisis rohani. Misalnya, konselor pastoral harus memiliki pemahaman yang kuat tentang nilai-nilai spiritualitas serta kepekaan terhadap budaya dan agama individu yang dilayani. Konselor pastoral juga harus bersedia untuk menangani masalah rohani yang sensitif dan memastikan bahwa individu merasa aman dan terlindungi selama proses konseling.

Selain itu, jurnal ini juga menunjukkan bahwa konseling pastoral dapat bekerja secara efektif dalam kerangka kerja interdisipliner. Konselor pastoral dapat bekerja sama dengan para profesional kesehatan mental dalam tim konseling, sehingga dapat mengoptimalkan pelayanan kesehatan mental bagi individu yang mengalami krisis rohani.

Dengan demikian, jurnal ini menyimpulkan bahwa konseling pastoral dapat

memberikan bantuan yang signifikan bagi individu yang mengalami krisis rohani. Konseling pastoral dapat membantu individu untuk merasa lebih tenang dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Penting bagi individu untuk mempertimbangkan bentuk konseling yang sesuai dengan situasi pribadi mereka serta memilih konselor pastoral yang ahli dan berpengalaman di bidangnya. Namun, jurnal ini juga menekankan bahwa konseling pastoral tidak selalu menjadi pilihan terbaik bagi semua orang. Beberapa individu mungkin lebih merasa nyaman dengan bentuk konseling yang lebih konvensional atau dengan adopsi metode konseling yang menyediakan pendekatan yang berbeda. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memilih bentuk konseling yang sesuai dengan situasi pribadi mereka dan memastikan bahwa konseling yang diberikan sesuai dengan kebutuhan mereka.

REFERENSI

- Arikunto, Susharsimi, (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Ragam.
- Azizah, L. M. R., Zainuri, I., & Akbar, A. (2016). “Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa Teori dan Aplikasi Praktik Klinik.” Yogyakarta: Indomedia Pustaka.
- Christo Calvaneoza, (2023), “Peran Pastoral Konseling Yang Berdampak Bagi Pertumbuhan Rohani Jemaat Dewasa Muda “, *Missio Ecclesie*, No. 1, Vol.12.
- Evans, Tony, (2013) *Kingdom Agenda: Living Life God’s Way*, Chicago: Moody Publisher.
- Kassner, K. (2024). Psikospiritual Pendampingan Pastoral Secara Psikospiritual Kristen Kepada Konseli Penderita Skizofrenia. *Jurnal Eksplorasi Teologi*, 8(10).
- Crabb, Larry, (2005) *Connecting: Healing Ourselves and Our Relationships*. Nashville: Thomas Nelson.
- M. Mujiati dkk, (2017) “Kegiatan Pembinaan Rohani dalam upaya Mengubah Perilaku Sosial Peserta Rehabilitas Narkoba” *Vol. 1: Journal of Nonformal Education and Community Empowerment*.
- Santoso, S. (2021). Analisis Resepsi Audiens Terhadap Berita Kasus Meiliana di Media Online. *Komuniti: Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Informasi*, 12(2), 140-154.
- Simbolon, I., & Pasaribu, A. G. (2024). Pelayanan Pastoral Konseling dalam Pengentasan *Low Self Esteem* Peserta Didik Kelas 6 SD Negeri Sipaholon. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 3(4), 2016-2043.
- Sudjatnika, T. (2017). Nilai-nilai karakter yang membangun peradaban manusia. *Al-Tsaqafa: Jurnal Ilmiah Peradaban Islam*, 14(1), 133-146.
- Sukatin, et al. (2020). Analisis psikologi perkembangan sosial emosional anak usia dini. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 6(2), 156-171.

- Sumara Dadan , (2017), “Kenakalan Remaja Dan Penanganannya”, Vol 4: Jurnal Penelitian dan PPM, No 2.
- Sumendap Ryanto F, (2023), “Pastoral Konseling Bagi Kesehatan Kasus Pastoral Konseling Preventif Pada Fenomena Bunuh Diri”, Vol. 4: Jurnal Pastoral Konseling.
- Takaliuang Morris P, (2012), “Faktor-faktor Penghambat D Penunjang Pertumbuhan Gereja”, Missio Ecclesiae.
- Widiyanto Mikha Agus, (2020), “Pengaruh Pelayanan Kunjungan Pastoral Terhadap Pertumbuhan Rohani Jemaat “, Vol 4, Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat.