



https://journal.gknpublisher.net/index.php/propheteia/index	Diterima pada tanggal	07 April 2025
Edisi : Vol. 1, No.1, pp. 87-102 Januari 2025	Disetujui pada tanggal	07 Mei 2025

PASTORAL KONSELING DIAGNOSTIK DALAM MEMBANTU KRISIS KEHIDUPAN (Life Crisis)

Efron muliku¹

Institut Agama Kristen Negeri Manado

efronmuliku@gmail.com

ABSTRACT

Life crisis is a challenging period that can be experienced by anyone at various stages of life, either as a result of loss, failure, or major changes that occur. In dealing with such conditions, a person often experiences confusion, loss of direction, and even emotional and spiritual disorders. This article reviews the pastoral counseling approach with a diagnostic perspective as one strategy that can be applied effectively to accompany individuals who are facing a life crisis. This study uses a qualitative research method with a literature review approach. The results of the study through this approach, pastoral counselors not only provide spiritual guidance, but also conduct in-depth investigations into the psychological and spiritual aspects of the client. This article also highlights the importance of empathy, spiritual presence, and theological understanding in the counseling process. Therefore, pastoral counseling with a diagnostic approach plays an important role in helping individuals restore balance in life, strengthen faith, and find the hidden meaning behind the experiences of suffering they experience.

Keywords: Pastoral Counseling, Diagnostics, Life Crisis.

ABSTRAK

Krisis dalam kehidupan merupakan periode menantang yang bisa dialami oleh siapa pun di berbagai fase kehidupan, baik sebagai akibat dari kehilangan, kegagalan, maupun perubahan besar yang terjadi. Dalam menghadapi kondisi semacam ini, seseorang kerap kali mengalami kebingungan, kehilangan arah, bahkan mengalami gangguan secara emosional maupun spiritual. Artikel ini mengulas pendekatan pastoral konseling dengan perspektif diagnostik sebagai salah satu strategi yang dapat diterapkan secara efektif untuk mendampingi individu yang tengah menghadapi krisis kehidupan. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan kajian pustaka. Hasil penelitian melalui pendekatan tersebut, konselor pastoral tidak hanya memberikan

bimbingan spiritual, tetapi juga melakukan penelusuran mendalam terhadap aspek psikologis dan spiritual konseli. Artikel ini juga menyoroti pentingnya sikap empatik, kehadiran spiritual, serta pemahaman teologis dalam proses konseling. Oleh karena itu, pastoral konseling dengan pendekatan diagnostik memainkan peranan yang penting dalam membantu individu memulihkan keseimbangan hidup, memperkuat kepercayaan iman, serta menemukan makna yang tersembunyi di balik pengalaman penderitaan yang dialaminya.

Kata Kunci: Pastoral Konseling, Diagnostik, Krisis Kehidupan.

A. PENDAHULUAN

Dalam perjalanan hidup, manusia kerap dihadapkan pada berbagai tantangan dan tekanan yang kompleks, baik yang bersifat individu maupun sosial. Tekanan ini tidak jarang menimbulkan stres, kecemasan, depresi, hingga krisis kehidupan (Corey, 2021:45). Bahkan, dalam kondisi ekstrem, sebagian individu dapat mengambil keputusan yang salah, termasuk mengakhiri hidup, sebagai respons terhadap tekanan yang dirasakan. Fenomena ini menunjukkan bahwa tantangan kehidupan tidak hanya memengaruhi aspek psikologis, tetapi juga aspek spiritual dan sosial dari kehidupan manusia. Kesejahteraan seseorang bergantung pada keseimbangan dari empat aspek holistik yang dimiliki manusia, yaitu fisik, psikologis, sosial, dan spiritual, yang saling berkaitan dan memengaruhi satu sama lain (Clinebell, 2006:253). Gangguan pada salah satu aspek akan berdampak pada aspek lainnya, sehingga perlu upaya yang komprehensif untuk menyeimbangkan keempat aspek tersebut (Brek, 2023:12).

Dalam konteks spiritual, individu yang menghadapi permasalahan serius sering kali mempertanyakan atau menyalahkan Tuhan atas kondisi yang mereka alami. Hal ini dapat menimbulkan trauma spiritual, yang ditandai dengan hilangnya kepercayaan diri terhadap keberadaan Tuhan, keraguan terhadap keyakinan, atau perasaan terisolasi dari komunitas keagamaan. Trauma spiritual ini tidak berdiri sendiri, tetapi sering kali beriringan dengan trauma emosional yang dapat menimbulkan kecemasan, depresi, atau gangguan psikologis lain akibat pengalaman traumatis yang tidak terselesaikan (Geldard & Geldard, 2008:140). Ketika individu mengalami krisis psikospiritual, mereka tidak hanya menghadapi permasalahan internal, tetapi juga risiko konflik dengan lingkungan sosial dan religius yang selama ini menjadi sumber dukungan. Oleh karena itu, pendekatan yang mampu mengintegrasikan pemahaman psikologis dan spiritual menjadi sangat penting dalam membantu individu mengatasi krisis kehidupan.

Pendekatan pastoral konseling diagnostik hadir sebagai metode yang sistematis dan terstruktur, menggabungkan prinsip-prinsip teologi pastoral dengan ilmu psikologi dan konseling profesional (Wiryasaputra, 2017:74). Pendekatan ini bertujuan tidak hanya untuk memahami kondisi psikologis individu, tetapi juga

menilai faktor spiritual yang sering kali menjadi inti dari krisis yang dialami. Dengan menggunakan metode diagnostik, konselor dapat mengidentifikasi akar permasalahan yang memicu trauma, baik dari aspek emosional maupun spiritual, sekaligus menyusun strategi intervensi yang tepat untuk membantu individu dalam proses pemulihan. Konseling diagnostik ini juga memungkinkan konselor mengevaluasi pola pikir, sikap, dan keyakinan individu terhadap Tuhan dan kehidupan, sehingga pendekatan yang diberikan dapat lebih personal dan kontekstual (Storm, 2008: 8).

Menurut (Wright 2006: 65), individu yang menghadapi krisis kehidupan akibat trauma emosional atau spiritual cenderung kehilangan makna hidup, meragukan keyakinannya, atau merasa terisolasi dari komunitas keagamaan. Kondisi ini menunjukkan bahwa krisis kehidupan bersifat multidimensional, mencakup aspek psikologis, emosional, dan spiritual. Dalam situasi tersebut, konseling yang hanya menekankan pada aspek psikologis saja tidak cukup. Pendekatan pastoral konseling diagnostik menawarkan pemahaman yang menyeluruh mengenai pengalaman individu, termasuk persepsi mereka terhadap Tuhan, hubungan mereka dengan orang lain, serta respon emosional terhadap trauma yang dialami (Harianto, 2020:5).

Lebih lanjut, (Clinebell 2006:254) menekankan bahwa konseling pastoral diagnostik membantu individu menafsirkan pengalaman traumatis secara baru dan menemukan makna dari krisis yang dialami. Dengan demikian, proses konseling tidak hanya berfokus pada pemecahan masalah, tetapi juga membimbing individu untuk mengalami pertumbuhan pribadi, pemulihan spiritual, dan keseimbangan emosional. Pendekatan ini dapat diterapkan melalui berbagai metode, seperti mendengarkan aktif, memantulkan perasaan konseli, memperjelas pikiran dan emosi yang dialami, serta mengarahkan konseli untuk menemukan strategi coping yang efektif.

Dalam praktiknya, pastoral konseling diagnostik memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi berbagai bentuk trauma, seperti kehilangan orang terdekat, kekerasan, bencana alam, atau pengalaman hidup yang mengganggu kestabilan psikospiritual. Pendekatan ini memungkinkan konselor atau pendeta untuk melihat akar permasalahan, menghubungkan faktor psikologis dan spiritual, serta merancang intervensi yang sesuai dengan kondisi individu. Dengan demikian, konseling diagnostik tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah jangka pendek, tetapi juga mendukung pemulihan jangka panjang dan pembangunan kembali kesejahteraan hidup secara holistik (Bons, 2008:8).

Artikel ini akan membahas secara mendalam konsep pastoral konseling diagnostik, metode yang digunakan dalam pendekatan ini, serta penerapannya dalam mendampingi individu yang mengalami krisis akibat trauma spiritual dan emosional. Kajian teoretis dan studi kasus yang relevan akan disajikan untuk memberikan gambaran nyata tentang efektivitas pendekatan ini. Dengan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran pastoral konseling diagnostik,

diharapkan layanan pastoral dapat lebih terintegrasi dan berkontribusi dalam mendukung proses pemulihan individu yang menghadapi krisis kehidupan, serta membangun keseimbangan antara aspek psikologis dan spiritual dalam kehidupan mereka.

B. METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Dimana studi pustaka ini adalah metode penelitian dengan pengumpulan data yang dilakukan, dengan cara melihat literatur yang ada, baik itu sumber data yang terdapat pada buku, artikel ilmiah, jurnal, makalah, bahkan juga hasil disertasi yang ada. Dalam hal ini, peneliti melakukan analisis data dengan melihat semua literatur yang ada kemudian menghubungkan-Nya dengan permasalahan atau judul yang diangkat.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pastoral Konseling

Istilah Pastoral berasal dari bahasa latin yaitu "*pastor*" yang berarti gembala dan dalam bahasa Yunani "*poimen*" (Storm, 2008: 8), sebagai kata sifat dari kata benda *pastor* atau gembala berdasarkan fungsinya adalah suatu tindakan pengembalaan (Harianto, 2020: 5). Sehingga, pastoral adalah suatu bentuk pengembalaan yang biasanya dilakukan di setiap gereja. Sedangkan, Konseling berasal dari kata kerja bahasa inggris kuno yaitu "*counseil*" dan dalam bahasa latin "*consillium*" yang artinya adalah "merundingkan"(Wiryasaputra, 2017: 74). Seiring berkembangnya zaman saat itu konseling mengandung arti membimbing, mendampingi, menuntun, dan juga mengarahkan (Brek, 2023: 4).

Sehingga dari uraian di atas, pastoral konseling adalah hubungan timbal balik antar konselor dan juga konseli dalam suasana komunikasi yang aktif dan baik, dalam hal ini konselor akan membantu konseli agar ia bisa memahami dengan baik sebenarnya apa yang terjadi dengan dirinya sendiri. Agar nanti ia bisa kembali memiliki tujuan hidup, yang mana berlandaskan pada ajaran agama dan Tuhan, tujuan akhir dari proses konseling adalah selain membantu konseli untuk menemukan tujuan hidupnya, juga bisa membantu konseli agar ia bisa memahami dirinya sendiri.

Sikap Pastoral Konseling

a) Empati

Empati merupakan sikap mendasar yang harus dimiliki oleh seorang konselor pastoral. Dalam proses konseling, ketika berhadapan dengan konseli,

seorang konselor pastoral sepenuhnya dijiwai oleh empati. Sikap ini meresapi setiap aspek keberadaan konselor pastoral saat ia memasuki dunia konseli dan membangun hubungan yang mendalam. Sebagai bentuk keterlibatan emosional, empati menjadi cara utama bagi konselor pastoral dalam merespons kehadiran konseli. Dengan menghayati empati secara penuh, konselor pastoral dapat menghadirkan dirinya secara utuh bagi konseli, sehingga mampu menjadi pendamping yang inovatif, efektif, efisien, serta membangun. Dengan menghidupi semangat empati ini, konselor pastoral mampu menjadi sahabat sejati dalam perjalanan hidup konseli. Sebaliknya, tanpa empati, seorang konselor pastoral bisa saja terjebak dalam peran lain, seperti pengkhotbah, pengajar, penasihat, konsultan, instruktur, pelatih, atau bahkan pewawancara dan penyelidik.

b) Tertarik

Seorang konselor pastoral memiliki ketertarikan terhadap konseli, termasuk kehidupan serta tantangan yang dihadapinya, namun bukan dalam arti ketertarikan secara seksual atau sejenisnya. Konselor pastoral merasa nyaman dan menikmati kehadirannya bersama konseli, tanpa adanya paksaan atau keterpaksaan. Kehadirannya bersama konseli adalah bentuk pilihan sadar yang diambil secara sukarela, berdasarkan keinginan dan keputusan pribadinya.

c) Percaya pada proses

Percaya pada proses adalah cerminan dari sikap empati dan memiliki keterkaitan dengan rasa ketertarikan. Dalam perannya, konselor pastoral secara penuh dan menyeluruh terlibat dalam krisis kehidupan yang dihadapi konseli. Keyakinan terhadap proses ini terutama berhubungan dengan waktu yang diperlukan oleh konseli untuk menghadapi dan mengatasi krisisnya. Oleh karena itu, karena setiap krisis membutuhkan proses yang khas, maka tidak ada cara instan untuk mengatasinya.

d) Terbuka

Sikap keterbukaan berkaitan erat dengan inti dari krisis yang dialami konseli. Dengan bersikap terbuka, konselor pastoral dapat memasuki dunia konseli tanpa terikat oleh prasangka, asumsi, kecurigaan, stereotip, ungkapan klise, maupun bias. Sikap ini juga berperan dalam menghilangkan prasangka, asumsi, serta stereotip yang mungkin muncul dalam proses konseling.

e) Spontan

Dari sudut pandang psikologis, salah satu indikator kesehatan mental seseorang adalah kemampuannya untuk bersikap spontan. Semakin tinggi tingkat spontanitas seseorang, semakin baik pula kondisi kesehatannya. Dalam konteks konseling pastoral, seorang konselor sebaiknya memiliki kondisi mental yang lebih sehat dibandingkan dengan konselinya. Oleh karena itu, seorang konselor pastoral idealnya memiliki spontanitas yang lebih tinggi daripada konseli. Dengan spontanitas tersebut, konselor dapat dengan cepat dan

tepat menyesuaikan diri serta mengikuti ritme serta dinamika krisis yang sedang dialami oleh konseli.

f) Kenal diri

Kesadaran diri mendorong seorang konselor pastoral untuk terus bertanya kepada dirinya sendiri: Siapakah saya sebenarnya? Apa yang telah, sedang, dan akan saya lakukan untuk membantu konseli? Ke mana arah konseling yang saya jalankan? Haruskah saya terus mendampingi konseli ini, atau lebih baik menyerahkannya kepada pihak lain? Apakah tindakan saya memberikan manfaat bagi konseli serta orang-orang di sekitarnya? Apakah semua ini benar-benar mendukung pertumbuhan konseli dan mereka yang terlibat? Apa yang bisa saya pelajari dari pengalaman konseling ini?. Seorang konselor pastoral yang memiliki sikap reflektif, yakni berani untuk terus mengevaluasi dirinya sendiri, adalah konselor yang baik. Dengan memiliki kesadaran diri, konselor pastoral memanfaatkan proses konseling sebagai sarana untuk pengembangan diri, namun bukan dalam arti yang manipulatif.

g) Holistik

Pendekatan holistik merupakan cara pandang dan pola pikir yang dianut oleh konselor pastoral agar ia mampu memahami konseli dalam segala aspek kehidupannya, termasuk fisik, mental, sosial, dan spiritual. Kita menyadari bahwa krisis kehidupan berdampak pada setiap aspek individu. Oleh karena itu, dalam praktiknya, konselor pastoral perlu mempertimbangkan secara menyeluruh dan mendalam berbagai persoalan yang dihadapi oleh konseli. Konselor juga harus mengeksplorasi kemungkinan adanya keterkaitan antara satu gejala dengan gejala lainnya, bahkan jika gejala tersebut berasal dari aspek kehidupan yang berbeda. Dengan menerapkan pendekatan holistik, konselor pastoral tidak akan melihat krisis kehidupan secara parsial atau terfragmentasi, melainkan sebagai suatu kesatuan yang terintegrasi. Sikap ini memungkinkan konselor pastoral untuk menghindari kecenderungan reduktif yang sering muncul dalam budaya modern.

h) Universalistik

Fenomena ini semakin jelas terlihat, dan tidak ada yang dapat menghindarinya. Pendekatan serta pola pikir tradisional yang selama ini digunakan tampaknya tidak lagi mampu menyelesaikan tantangan mendasar yang dihadapi manusia secara global saat ini. Cara pandang serta metode konvensional tersebut tampaknya mengandung unsur kepribadian kolektif tertentu, naluri, serta pola budaya lokal yang berkembang di masa lalu, yang kini tidak lagi sepenuhnya selaras dengan realitas kehidupan modern. Demi keberlangsungan umat manusia di masa depan, kita perlu bekerja sama secara kreatif.

i) Otonom

Otonomi dapat diartikan sebagai kebebasan, memiliki hak serta kemampuan untuk mengatur diri sendiri, tidak larut, tidak tercampur, tidak kehilangan jati

diri, dan tetap netral. Dalam konteks interaksi dengan konseli, seorang konselor pastoral idealnya tetap menjaga otonominya saat berhadapan dengan konseli. Meskipun ia menunjukkan empati, percaya pada proses, bersikap terbuka, spontan, tulus, memiliki kesadaran diri, berpikir holistik, dan bersikap universal, ia tetap mempertahankan identitasnya. Ia tidak kehilangan dirinya dalam proses tersebut. Keberadaannya tidak larut atau melebur dengan konseli. Ia tetap hadir, tetapi tanpa mengalami peleburan identitas pribadi.

Keterampilan Pastoral Konseling

Keterampilan konselor merupakan fondasi utama dalam proses konseling yang efektif. Salah satu keterampilan mendasar adalah mendengarkan secara aktif, karena melalui mendengarkan konselor dapat memahami alasan dan krisis yang dialami individu secara lebih mendalam. Mendengarkan dengan seksama memungkinkan konselor untuk melihat apakah ada bias dalam penyampaian perasaan konseli, sehingga dapat menangkap esensi permasalahan yang sesungguhnya. Selain mendengarkan, keterampilan memperjelas juga sangat penting. Dengan memperjelas, konselor membantu konseli mengungkapkan perasaan atau emosi yang mereka rasakan secara lebih jelas, terutama ketika konseli menghadapi banyak masalah yang membuat cerita atau pesan mereka menjadi bias atau kacau.

Konselor juga berperan sebagai reflektor melalui keterampilan memantulkan, yaitu membantu konseli melihat dan memahami perasaan serta emosinya sendiri. Dengan cara ini, konseli dapat lebih menyadari pengalaman emosional yang mereka alami selama krisis. Selanjutnya, keterampilan menafsir digunakan untuk membantu konseli mengartikan krisis kehidupannya dari perspektif baru atau berbeda. Melalui interpretasi ini, konseli dapat menemukan makna dan pengalaman berharga dari setiap tantangan yang mereka hadapi.

Dalam proses konseling, konselor perlu mengarahkan jalannya sesi agar tujuan dan arah interaksi menjadi jelas. Keterampilan mengarahkan ini membantu konselor memastikan konseli tetap fokus pada komunikasi yang konstruktif. Keterampilan memusatkan juga mendukung hal tersebut, di mana konselor membantu konseli memusatkan perhatian pada diri mereka sendiri agar mampu mengungkapkan masalahnya secara lebih terstruktur dan jelas.

Selain itu, keterampilan meringkas menjadi sarana untuk menyatukan seluruh pertemuan atau interaksi menjadi satu kesatuan yang utuh, sehingga konseli dapat melihat perkembangan dan pemahaman mereka dari awal hingga sesi terakhir. Memberi informasi atau nasihat juga merupakan bagian penting dari konseling, terutama ketika konseli mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan. Dengan memberikan informasi yang tepat, konselor membantu konseli menilai pilihan mereka dengan lebih bijak.

Konselor juga memanfaatkan keterampilan mengajukan pertanyaan, terutama pertanyaan terbuka, untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap

dan mendorong konseli berbagi pengalaman secara menyeluruh. Pertanyaan ini berbeda dengan pertanyaan tertutup yang hanya membutuhkan jawaban singkat, karena pertanyaan terbuka memungkinkan konseli mengeksplorasi perasaan, pikiran, dan situasi mereka dengan lebih bebas. Terakhir, keterampilan menantang digunakan oleh konselor untuk memberikan umpan balik atau gagasan yang berbeda dari perspektif konseli. Hal ini mendorong konseli berpikir ulang dan mengevaluasi pandangan mereka sendiri, sehingga proses konseling menjadi lebih dinamis dan interaktif.

Jenis-Jenis Diagnostik dalam Proses Konseling

1. Medical diagnosis

Medical diagnosis dimana proses mendiagnosa dilakukan dengan cara menyimpulkan hubungan sebab akibat yang terjadi pada klien. Dalam hal ini, hubungan sebab akibat yang dimaksud adalah akar permasalahan atau gangguan apa yang menyebabkan gangguan fisik pada klien.

2. Psiko Diagnosis

Psikodiagnosis adalah sebuah istilah umum yang sudah banyak digunakan untuk mengidentifikasi atau mencari tahu suatu krisis yang terjadi secara emosional, dan kemudian emosional tersebut dapat mempengaruhi tingkah laku seseorang. Sehingga kita sebagai konselor dapat memberikan treatment berikutnya untuk klien, karena kita sudah mengetahui bahwa tingkah laku yang terjadi diakibatkan oleh perasaan emosional yang seperti apa yang mempengaruhi tindakan klien.

3. Sosial Diagnosis

Sosial diagnosis adalah cara kita menggunakan perspsi masyarakat sekitar untuk bisa mengetahui bagaimana jati diri dari klien atau seorang individu. Bahkan dengan sosial diagnosis kita bisa membantu klien untuk meningkatkan atau aktif dalam partisipasi bersama dengan masyarakat.

4. Spiritual Diagnosis

Spiritual diagnosis adalah bagaimana cara kita untuk mengumpulkan nilai-nilai keagamaan yang sesuai dengan kepercayaan dari klien, dalam hal ini kita memang kita tidak bisa mengukur hubungan atau spiritualitas seseorang dengan Tuhan. Namun, dalam hal ini menekankan harus ada keseimbangan antara perkataan dan juga tindakan kita yang mana menunjukkan ketaatan dan kesetiaan kita kepada Tuhan.

Keempat jenis-jenis diagnostik ini adalah bagian dari empat aspek holistik dalam diri seseorang. Untuk itu, dari keempat jenis diagnostik ini untuk menyelesaikan krisis spiritual dan emosional, maka akan dilakukan diagnosa dari keempat aspek tersebut. Agar nantinya kita sebagai konselor bisa mengetahui bahwa ketika ia menyalahkan Tuhan atau memiliki krisis spiritual, kita akan melihat dari segi aspek lainnya. Jika aspek yang lain bermasalah, maka yang akan

diselesaikan masalahnya atau krisisnya terlebih dahulu adalah aspek yang bermasalah tersebut.

Peran Diagnostik Dalam Pastoral Konseling

1. Membantu konselor untuk bisa melakukan identifikasi penemuan krisis konseli

Peran ini dimulai dengan kegiatan observasi yang harus dilakukan oleh konselor. Identifikasi untuk menemukan krisis atau masalah sangatlah penting, karena akan membantu konselor untuk bisa masuk ke tahap selanjutnya, identifikasi masalah yang baik tentu saja akan menghasilkan sumber data dari konseli yang cukup untuk dilakukan tindakan selanjutnya.

2. Menolong konselor pastoral memperoleh informasi masalah dasar konseli hasil identifikasi

Setelah ditemukan akar masalah dari hasil identifikasi maka, tahap selanjutnya adalah masuk ke tahap konklusi. Menemukan akar masalah dari konseli adalah hal yang sangat penting, karena dapat membantu kita sebagai konselor untuk bisa menyelesaikan sumber masalah yang ada. Semakin banyak akar permasalahan yang ditemukan, maka akan semakin baik juga penanganan yang akan diberikan.

3. Menolong Konselor Pastoral untuk membuat konklusi masalah dasar

Sebelum dilakukan penanganan, perlu membuat konklusi dari masalah dasar yang ditemukan. Yang konklusi masalah dasar yang ditemukan ada sebuah bentuk tarikan kesimpulan sementara dari akar permasalahan yang ditemukan. Konklusi masalah dasar dapat ditemukan dengan dengan cara anamnesis dan juga identifikasi masalah dasar.

4. Menolong konselor pastoral untuk memulai tahapan pelayanan perjumpaan konseling pastoral kepada konseli

Pada tahap ini konselor akan melakukan tahapan treatment plan dari hasil konklusi masalah dasar yang sudah ditemukan, sehingga keterampilan sikap empati, dan mendengarkan menjadi cara untuk menemukan banyak informasi terkait dengan yang diceritakan oleh konseli. Dalam tahap ini, konselor akan menciptakan hubungan kepercayaan yang utuh dengan konseli, sehingga konseli bisa lebih terbuka dengan apa yang ia rasakan.

5. Menolong konselor pastoral untuk memilih dan menentukan setting dalam treatment action

Sebelum melakukan treatment action konselor perlu mengatur setting yang baik dan benar dengan konseli, agar nantinya proses treatment action bisa berjalan dengan baik. Dalam hal ini kita harus bisa memastikan bahwa konseli merasa nyaman dengan treatment action yang diberikan oleh konselor, dan harus diperhatikan bahwa treatment action ini harus fokus dengan penyelesaian masalah dari konseli.

6. Menjadi acuan dasar konselor pastoral untuk memfokuskan treatment action berkelanjutan

Dalam tahap ini, diagnosis berperan sebagai landasan utama bagi konselor pastoral. Ini berarti bahwa dalam tindakan terapi, diperlukan intervensi yang terarah guna mengamati, mengevaluasi, dan menganalisis setiap kejadian serta hasil dari proses konseling pastoral yang telah berlangsung bersama konseli. Keputusan mengenai apakah tindakan terapi akan dihentikan atau diteruskan ditentukan melalui kesepakatan antara konselor pastoral dan konseli. Proses ini harus dilakukan atas dasar persetujuan bersama guna memastikan tidak ada pihak yang merasa dirugikan atau diuntungkan. Sebab, setiap bentuk pelayanan dalam tindakan terapi harus dijalankan secara profesional dengan menjunjung tinggi kode etik profesi konselor pastoral.

7. Menjadi acuan dasar konselor pastoral untuk melakukan terminasi dan pengutusan

Proses ini menekankan pentingnya diagnosis sebagai landasan utama dalam menentukan langkah terminasi dan pengutusan. Dalam konseling pastoral, terminasi merupakan tahap akhir dari sesi konseling yang dilakukan setelah seluruh proses dan riwayat pertemuan dijalankan sesuai prosedur yang berlaku. Dengan demikian, terminasi dapat dilakukan ketika semua aspek telah terpenuhi. Setelah terminasi, konseli diarahkan untuk melanjutkan perjalanan hidupnya sebagai individu yang telah mengalami pemulihan secara menyeluruh. Oleh sebab itu, krisis atau permasalahan yang dihadapinya dianggap telah terselesaikan, dan konseli siap diutus untuk menjalani kehidupan yang lebih baik. Keberhasilan tahap ini sangat bergantung pada ketepatan diagnosis sejak awal, yang memungkinkan proses terminasi dan pengutusan berjalan secara efektif dan terarah.

Krisis Kehidupan

Suatu krisis dapat disebabkan oleh satu atau beberapa faktor. Krisis adalah sebuah masalah yang terlalu besar dan hebat. Krisis bisa terjadi pada waktu orang dalam keadaan rentan atau ketika orang tersebut tidak siap untuk krisis tersebut atau hal tersebut. Krisis tak selalu buruk karena krisis menunjukkan suatu titik yang sangat penting di dalam kehidupan seseorang, karena itulah krisis dapat membawa bahaya tapi juga kesempatan. Karena hal ini kita perlu untuk mengenal beberapa unsur krisis menurut Norman Wright, yang pertama krisis merupakan kejadian yang dipenuhi resiko yang menjadi awal suatu reaksi terhadap kejadian berantai yang mencapai puncaknya yaitu krisis. Unsur yang kedua merupakan keadaan rentan. Yang perlu kita ketahui adalah tidak semua peristiwa membawa seseorang pada sebuah krisis, karena jika seseorang yang tidak rentan maka tidak akan terjadi krisis. Unsur yang ketiga adalah faktor yang menimbulkan krisis tersebut. Ada sebagian orang yang bisa menguasai dirinya pada saat dilanda sebuah peristiwa atau kehancuran hati. Unsur yang keempat atau unsur yang terakhir adalah keadaan

krisis yang aktif. Ketika seseorang tidak bisa lagi mengatasi situasi, maka krisis aktif dapat berkembang menjadi beberapa gejala stres, sikap panik atau gagal (Wright, 2006: 65).

Periode krisis kehidupan merujuk pada masa dalam hidup individu yang ditandai oleh perubahan besar yang berdampak pada keseimbangan emosional, psikologis, atau fisik mereka. Perubahan ini dapat disebabkan oleh peristiwa besar seperti kehilangan orang yang sangat berarti, perceraian, pergantian pekerjaan, atau peristiwa yang mengguncang rasa aman dan identitas seseorang. Krisis ini sering kali memerlukan penyesuaian yang signifikan dan dapat menimbulkan stres atau ketidakpastian yang mendalam (Geldard & Geldard, 2008: 140).

Proses Konseling Diagnostik dalam Krisis Kehidupan (*Life Crisis*)

Kehidupan manusia tidak lepas dari berbagai tekanan, tantangan, dan perubahan yang dapat menimbulkan krisis kehidupan atau *life crisis*. Krisis ini sering muncul akibat kehilangan, kegagalan, perubahan status sosial, maupun konflik internal yang berdampak pada kesehatan mental dan spiritual individu (Corey, 2017, 23). Dalam konteks pastoral, konseling diagnostik berperan penting untuk mengidentifikasi akar masalah, memahami kondisi emosional dan spiritual klien, serta merancang intervensi yang efektif (McMinn, 2008, 47).

Menurut McMinn, konseling pastoral diagnostik mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi klinis dengan perspektif teologi, sehingga proses evaluasi dan intervensi tidak hanya menekankan pemecahan masalah secara psikologis, tetapi juga memperhatikan aspek spiritual klien (McMinn, 2008, 47). Pendekatan ini memungkinkan konselor untuk melihat krisis secara holistik, termasuk faktor biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Hal ini penting karena krisis kehidupan jarang bersifat tunggal; misalnya, seorang individu yang mengalami perceraian juga dapat menghadapi tekanan sosial dan krisis iman (Duncan, 2013, 66).

Duncan menambahkan bahwa konseling diagnostik bersifat preventif dan proaktif. Dengan melakukan identifikasi dini terhadap tanda-tanda stres, depresi, atau risiko bunuh diri, konselor pastoral dapat menyiapkan strategi intervensi yang sesuai sebelum krisis berkembang menjadi trauma psikologis yang lebih berat (Duncan, 2013, 66). Proses ini melibatkan observasi perilaku, wawancara mendalam, dan penggunaan instrumen diagnostik untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai kondisi klien. Dalam konteks pastoral, pengumpulan data ini juga mempertimbangkan pengalaman spiritual dan religius klien sebagai bagian dari proses penyembuhan (Sanders, 2011, 102).

Menurut Sanders, krisis kehidupan sering menimbulkan konflik internal antara harapan pribadi dan realitas yang dialami, sehingga menimbulkan tekanan emosional dan spiritual (Sanders, 2011, 102). Konseling diagnostik membantu klien untuk menyadari pola respons mereka terhadap krisis, mengidentifikasi strategi coping yang efektif, serta mengeksplorasi makna spiritual dari pengalaman mereka. Misalnya, seorang klien yang kehilangan pekerjaan mungkin merasakan kecemasan, depresi, dan kehilangan arah hidup. Pendekatan diagnostik

memungkinkan konselor untuk mengevaluasi kondisi ini secara menyeluruh, termasuk faktor spiritual yang dapat memperkuat ketahanan individu (Sanders & Nance, 2010, 88).

Selain itu, Sanders & Nance menekankan bahwa konseling diagnostik harus dilakukan secara kolaboratif, di mana klien dilibatkan aktif dalam proses evaluasi dan refleksi diri (Sanders & Nance, 2010, 88). Konselor tidak hanya menjadi pemberi solusi, tetapi juga fasilitator yang membantu klien memahami akar krisis, mengevaluasi respons diri, dan merumuskan langkah-langkah pemulihan. Proses kolaboratif ini memperkuat perasaan kontrol dan tanggung jawab klien terhadap proses pemulihan mereka sendiri, sehingga menciptakan resiliensi psikologis dan spiritual (Vondey, 2016, 57).

Vondey menekankan pentingnya pendekatan diagnostik berbasis bukti (evidence-based diagnostic approach) dalam pastoral konseling. Konselor perlu memadukan temuan psikologi kontemporer, praktik konseling klinis, dan prinsip-prinsip pastoral untuk menghasilkan intervensi yang tepat sasaran (Vondey, 2016, 57). Misalnya, penggabungan teknik evaluasi stres akut, skala depresi, dan penilaian spiritual dapat memberikan gambaran lengkap mengenai kondisi krisis kehidupan yang dialami klien (Berkhof, 2015, 39).

Dalam praktiknya, pastoral konseling diagnostik menghadapi tantangan seperti resistensi klien terhadap proses evaluasi, keterbatasan waktu, serta kompleksitas masalah yang bersifat multidimensional (Berkhof, 2015, 39). Untuk itu, konselor perlu memiliki keterampilan interpersonal yang tinggi, empati, dan pengetahuan psikologis serta teologis yang memadai agar proses diagnostik dapat berjalan efektif. Pendekatan ini tidak hanya membantu klien menghadapi krisis, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan coping yang berkelanjutan untuk menghadapi tantangan hidup di masa depan (Corey, 2017, 23).

Norman Wright menguraikan langkah-langkah dalam proses serta tujuan konseling krisis, dimulai dengan :

1. Intervensi langsung

krisis yang dihadapi individu dapat menjadi bahaya jika tidak ditangani segera, karena mereka sering merasa tertekan dan beresiko untuk melukai diri sendiri. Dalam tahap awal konseling, penting bagi konselor untuk memberikan dukungan berupa dorongan semangat. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk meredakan rasa gelisah, bersalah, dan tegang, sekaligus memberikan dukungan emosional yang dapat membantu konseli mengatasi rasa tak berdaya dan putus asa. Namun, penting untuk tidak memberikan dorongan semangat secara berlebihan sehingga semua rasa gelisah hilang, karena sedikit kegelisahan tetap diperlukan sebagai pemicu perubahan yang positif.

Dampak yang paling serius dari sebuah krisis bisa berupa tindakan bunuh diri, pembunuhan, pelarian, melukai diri sendiri, gangguan psikosis, atau bahkan keretakan keluarga. Jika seseorang menunjukkan tanda-tanda ingin

mengakhiri hidupnya, diperlukan pendekatan langsung sebagai bentuk intervensi. Dalam menangani konseling krisis, langkah awal yang dianjurkan adalah menghubungi konseli terlebih khusus guna menanyakan sejumlah pertanyaan untuk menilai tingkat keparahan krisis yang dialami. Setelah itu, jadwalkan pertemuan awal dan tentukan pihak-pihak yang perlu hadir. Upayakan untuk mengumpulkan sebanyak mungkin informasi agar dapat merumuskan gambar sementara tentang masalah yang dihadapi, jika memungkinkan, siapkan beberapa rencana dasar untuk pertemuan tersebut, dan tetap menjaga sikap fleksibel.

2. Mengambil tindakan nyata

Setelah melakukan langkah awal dan memastikan konseli memang dalam berada dalam kondisi krisis, tindakan segera diperlukan untuk membantu konseli berperilaku lebih positif. Konseli perlu disadarkan bahwa tindakan negatif akan membawa dampak buruk bagi dirinya, sehingga konselor harus bertindak mencegah hal-hal buruk terjadi. Penting untuk mendengarkan secara cermat dan mengumpulkan informasi konseli selama proses interaksi, termasuk mengetahui apa yang terjadi, siapa saja yang terlibat, serta kapan peristiwa tersebut berlangsung.

3. Mencegah Kehancuran

Untuk mencapai tujuan utama dalam konseli konseling krisis, yakni mencegah kehancuran dan membantu konseli kembali ke kondisi yang stabil, fokus utamanya adalah pada upaya jangka pendek. Ini bukanlah momen yang tepat untuk mencoba mengubah kepribadian konseli. Langkah pertama yang perlu dilakukan adalah membantu konseli menetapkan tujuan sederhana yang berada dalam jangkauan mereka. Meskipun mungkin ada beberapa rintangan yang harus dihadapi, langkah-langkah ini perlu diambil untuk memberikan dukungan yang efektif bagi konseli.

4. Membangun harapan dan masa depan positif

Langkah pertama adalah memperhatikan informasi yang diberikan konseli terkait situasinya. Apakah ia melihat keseluruhan masalah atau hanya sebagian? Apakah ia memiliki fakta yang lengkap? Apakah emosinya atau prasangkanya memengaruhi pandangan terhadap situasi tersebut? Dan, apakah ia menyadari bahwa beberapa tanggapan dan perasaan tertentu adalah hal yang wajar ketika menghadapi krisis? Selanjutnya, ajukan pertanyaan yang relevan dan dorong konseli untuk memberikan jawaban yang informatif, dengan cara ini konselor dapat membantu konseli memahami informasi yang memungkinkan awalnya ia lihat sebagai sesuatu yang negatif, sehingga rasa takut dan kosong perlahan dapat teratasi atau melalui pemahaman yang lebih baik.

5. Memberikan Dukungan

Salah satu faktor yang menyebabkan suatu masalah berkembang menjadi krisis adalah kurangnya sistem dukungan sosial. Ketika konseli bersedia berbicara melalui telepon, hal ini dapat menjadi sumber dukungan yang berarti.

Dukungan tersebut dapat berupa doa, yang dilakukan bersama konseli selama percakapan berlangsung, sehingga konseli merasa di dampingi dan di perhatikan. Jika bertemu langsung dengan individu yang tengah mengalami krisis, penting untuk memahami sistem dukungan yang dimilikinya, seperti keluarga, teman, atau orang yang bersedia mendengar keluh kesahnya. Apabila diperlukan, libatkan pihak-pihak tersebut untuk berdiskusi bersama tentang permasalahan yang dihadapi konseli. Komunikasi menjadi elemen penting dalam memberikan dukungan, sehingga perlu menerapkan sejumlah pedoman khusus selama proses interaksi. Namun, komunikasi tidak boleh terjebak menjadi monolog. Dengan penerapan komunikasi yang tepat, dukungan yang diberikan kepada konseli dapat menjadi lebih efektif dan bermanfaat.

6. Fokus pada pemecahan masalah

Fokus utama dalam konseling krisis adalah pemecahan masalah yang terarah, di mana konselor dan konseli bersama-sama mengidentifikasi masalah inti yang menjadi penyebab krisis. Setelah itu, konselor membantu konseli untuk merancang dan melaksanakan langkah-langkah yang diperlukan guna menyelesaikan masalah tersebut. Walaupun mungkin ditemukan masalah lain yang bersifat sampingan, perhatian tetap harus difokuskan pada penyelesaian masalah utama hingga tuntas. Langkah-langkah dalam pemecahan masalah ini meliputi penetapan tujuan, pengidentifikasian kemampuan konseli yang dapat dimanfaatkan untuk mengatasi masalah, serta merancang berbagai alternatif solusi. Setelah alternatif-alternatif tersebut dievaluasi, bantu konseli untuk memilih salah satu langkah tindakan dan dorong mereka untuk melaksanakannya. Proses ini perlu dilakukan secara bertahap dan rinci, sambil mengantisipasi potensi hambatan atau situasi yang bisa membahayakan konseli akibat kurangnya kehati-hatian. Pendekatan ini memungkinkan proses konseling berjalan efektif dan terfokus.

7. Membangun harga diri

Momen ini menjadi waktu yang tepat untuk melindungi sekaligus memperbaiki citra diri konseli. Orang yang berada dalam masa krisis biasanya mengalami rasa gelisah dan rendahnya rasa harga diri. Penting bagi konselor untuk bersiap menghadapi perasaan-perasaan negatif yang muncul, serta menerima perasaan tersebut sebagai bentuk perlindungan terhadap rasa sakit akibat situasi yang sulit dan pandangan negatif yang mungkin muncul terhadap diri mereka sendiri. Salah satu cara yang bermanfaat adalah menunjukkan minat terhadap bidang-bidang kehidupan konseli yang tidak terpengaruh oleh krisis. Konselor perlu meyakinkan konseli bahwa dirinya berharga, memiliki nilai, dan mampu, meskipun sedang diliputi oleh berbagai kesulitan. Ketika konseli merasa bahwa konselor percaya padanya sesuatu yang mencerminkan prinsip dalam 1 Korintus 13:7 tentang ketahanan, harapan, dan kepercayaan pada orang lain konseli akan memahami bahwa konselor memiliki harapan positif

terhadapnya. Sikap ini membebaskan konseli dari rasa bersalah dan membantu mereka merasa lebih percaya diri.

8. Menanamkan rasa percaya diri

Rasa percaya diri akan tumbuh ketika konseli terlibat aktif dalam perencanaan dan penyelesaian masalah yang mereka hadapi. Saat ini, konseling krisis sering dilakukan dalam waktu yang singkat, sehingga para konselor dituntut memiliki keahlian khusus untuk dapat memahami konseli dan situasi mereka dengan cepat. Banyak individu mencari bantuan konselor untuk mengambil keputusan penting atau menyelesaikan masalah konkret. Jika konselor tidak mampu memberikan solusi yang tepat, konseli bisa kehilangan kepercayaan dan enggan meminta bantuan lagi. John Dewey menyatakan bahwa pemikiran mendalam sering kali muncul ketika seseorang berada di persimpangan jalan dalam hidupnya, saat arah menuju tujuannya tidak jelas. Dalam konseling, momen persimpangan ini sering terjadi dalam waktu yang singkat, tetapi tetap memberikan manfaat yang besar. Pendekatan yang efektif, berfokus pada pemecahan masalah utama, dan langkah langkah kecil yang terencana akan membantu konseli kembali mencapai keseimbangan (Clinebell, 2006: 253-256).

D. PENUTUP

Setiap individu perlu menerima realitas apapun yang terjadi di sekitarnya. Hal ini mengisyaratkan perlunya perubahan cara pandang, dengan memahami bahwa Tuhan memiliki kuasa yang jauh lebih besar dibandingkan manusia dan dapat melakukan segala sesuatu di dunia ini. Konselor Kristen harus mengerti prinsip ini dan mampu menyampaikan pemahaman tersebut kepada mereka yang belum atau kurang memahaminya. Krisis dapat terjadi pada semua makhluk hidup di muka bumi, baik berupa krisis perkembangan (development crisis) maupun krisis kebetulan (accidental crisis).

Konselor harus memiliki kejelian dan respons cepat dalam menangani setiap situasi yang dihadapi. Kemampuan ini mencakup keterampilan dalam mengatasi kasus-kasus yang muncul secara mendadak, dengan cara mengklasifikasikan jenis krisis yang terjadi serta menerapkan metode penyelesaian yang sesuai berdasarkan pemahaman tahapan-tahapan dan langkah-langkah penanganan krisis. Konselor Kristen memiliki tanggung jawab untuk mengarahkan pemikiran klien agar lebih positif. Pendekatan ini harus disertai dengan upaya mendekatkan klien kepada Tuhan, yang memiliki kuasa untuk membantu mereka dalam menghadapi setiap persoalan yang terjadi. Melalui hubungan yang lebih erat dengan Tuhan, klien diharapkan mampu melihat dan menerima permasalahan dengan sudut pandang yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Brek, Yohan., *Konseling Pastoral Teori dan Penerapannya*, Purwokerto Selatan: PT Pena Persada, 2023, Cetakan pertama.
- Clarine, Michelle & Hidradjat, Juliana., “Pendekatan Konseling Pastoral Sebagai Solusi Dalam Mengatasi kecemasan”, *Jurnal Mahasiswa Humanis*, Vol. 5, No. 1, (2025), diakses pada tanggal 4 April 2025.
- Clinebell, Howard., *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral*, Jakarta: BPK-Gunung Mulia, 2006.
- Geldard, Kathryn & Geldard, David, *Counseling Children: A Practiocal Introduction*, Sage Publication, 2008.
- Gerung, Farno F.B & Opit, Hesky Charles., “Peran Pastoral Konseling Kristen Di Tengah Krisis Pandemi Covid 19”, *Jurnal Poimen*, Vol. 1, No. 1, (2020), diakses pada tanggal 4 April 2025.
- Handayani, Arri dkk., “Pengembangan Modul Konseling Krisis Berfokus Solusi Untuk Mereduksi Kondisi Trauma”, *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol. 10, No. 4, (2022), diakses pada tanggal 3 April 2024.
- Harianto, GP., *Teologi Pastoral*, Yogyakarta: PBMR ANDI, 2020.
- Palalong, Silas Bandhaso., “Intervensi Krisis Sebagai Upaya Pastoral Untuk Mitigasi Perilaku Bunuh Diri Usia Remaja”, *Jurnal Fidei: Jurnal Teologi Sistematika dan Praktika*, Vol. 7, No. 2, (2024), diakses pada tanggal 4 April 2024.
- Storm, Bons M., *Apakah Pengembalaan Itu?*, BPK: Gunung Mulia, 2008.
- Wiryasaputra, Totok S., *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, Yogyakarta: Seven Book, 2019, Cetakan pertama.
- Wiryasaputra, Totok S., *Pengantar Konseling Pastoral*, Salatiga: Diandra Pustaka Indonesia, 2017.
- Wright, N. Norman., *Konseling Krisis Membantu Orang Dalam Krisis dan Stres*, Malang: Gandum Mas, 2006.