PROPHETEIA
Jurnal Teologi Sistematika
ISSN XXXX-XXXX

Kantor Editorial: Jalan Paving Block Lingkungan 01 Kelurahan Sumompo Kecamatan Tuminting
Kota Manado - Provinsi Sulawesi Utara - Indonesia
Web: https://journal.gknpublisher.net/index.php/propheteia
e-mail: propheteiajurnal@gmail.com
Telp/WA : 081295123667

PASTORAL KONSELING DIAGNOSTIK DALAM MEMBANTU KRISIS KEHIDUPAN (*Life Crisis*)

Efron Muliku, efronmuliku@gmail.com
Institut Agama Kristen Negeri Manado

Correspondence:
efronmuliku@gmail.com

Vol 1 No 2 Mei, 2025

Article History:
Submitted: Mei, 7, 2025
Reviewed: Mei, 17, 2025
Accepted: Mei, 30, 2025

Pages: 10-25

Keywords:
Pastoral Counseling, Diagnostics, Life Crisis.
Pastoral Konseling, Diagnostik, Krisis Kehidupan.

Copyright:
©2025, Authors.

License:

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.

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.

A. Pendahuluan

Dalam kehidupan manusia banyak sekali tantangan yang muncul dalam proses menjalani kehidupan tersebut. Bahkan, tidak banyak manusia juga mengambil tindakan yang salah dimata Tuhan, sehingga kebanyakan manusia mengambil untuk mengakhiri kehidupan mereka. Karena banyak sekali tantangan kehidupan, yang mana hal itu memicu terjadinya tingkat stres pada manusia sampai ke tahap depresi, bahkan juga memicu krisis akibat trauma pada seseorang.

Sering kali tantangan yang muncul dalam kehidupan manusia, sering kali memicu keseluruhan aspek kehidupan pada seseorang. Karen, perlu diketahui bahwa dalam diri setiap manusia memiliki empat aspek holistik, yang mana aspek-aspek tersebut saling berkaitan antara satu dengan yang lain. Sehingga, jika salah-satu aspek teranggu maka ketiga aspek lainnya juga akan ikut terganggu. Untuk itulah, perlu untuk menyeimbangkan keseluruhan aspek tersebut. Di konteks saat ini, tidak sedikit orang ketika mereka mengalami permasalahan dalam kehidupan mereka, sering kali mereka akan mempersalahkan Tuhan dengan setiap masalah atau tantangan yang mereka alami. Hal ini akan memicu terjadinya kerengangan dalam aspek spiritual mereka dengan Tuhan, tidak hanya itu kemungkinan mereka akan mengalami trauma terkait mempercayai akan adanya Tuhan atau campur tangan Tuhan dalam kehidupan mereka.

Krisis akibat trauma spiritual dan emosional ini menjadi tantangan yang dialami oleh banyak orang dalam berbagai aspek kehidupan, baik secara individu maupun dalam kelompok. Trauma ini dapat muncul sebagai respons terhadap peristiwa seperti kehilangan mendadak, kekerasan, bencana alam, atau pengalaman hidup yang mengganggu keyakinan serta kestabilan emosional seseorang sehingga muncul akan adanya krisis yang di akibatkan karena trauma spiritual dan juga emosional.

Dalam situasi semacam ini, pendekatan pastoral konseling diagnostik memiliki peran penting sebagai metode yang sistematis dan terstruktur untuk mengevaluasi serta menangani trauma yang berkaitan dengan aspek spiritual maupun emosional. Pastoral konseling diagnostik menggabungkan prinsip-prinsip teologi pastoral dengan pendekatan psikologi dan konseling profesional. Metode ini tidak hanya menyoroti aspek psikologis individu saja, tetapi juga mempertimbangkan faktor spiritual yang sering kali menjadi inti dari krisis yang dialami, dan melihat faktor lain yang memicu terjadinya akar atau sumber permasalahan trauma spiritual dan juga emosional dari sesorang. Melalui pastoral konseling diagnostik, seorang konselor atau pendeta juga dapat mengidentifikasi akar permasalahan, serta menyusun strategi intervensi yang sesuai guna membantu proses pemulihan individu yang mengalami krisis.

Dalam konteks trauma spiritual, seseorang bisa mengalami kehilangan makna hidup, meragukan keyakinannya, atau merasa terisolasi dari komunitas keagamaannya. Hal ini dikarenakan mereka tidak lagi percaya kepada Tuhan atau keyakinan mereka. Di sisi lain, trauma emosional hal ini dapat menyebabkan kecemasan, depresi, atau gangguan psikologis lain yang bersumber dari pengalaman traumatis. Pastoral konseling diagnostik berupaya menghubungkan kedua aspek ini dengan pemahaman yang mendalam terhadap kondisi psikospiritual individu.

PROPHETEIA Jurnal Teologi Sistrmatika **|| Copyright**: ©2025, Authors

Artikel ini akan membahas konsep pastoral konseling diagnostik, metode yang digunakan dalam pendekatan ini, serta penerapannya dalam mendampingi individu yang menghadapi krisis trauma spiritual dan emosional. Selain itu, pembahasan akan mencakup kajian teoretis serta studi kasus yang relevan untuk memberikan gambaran nyata tentang efektivitas pendekatan ini dalam praktik pastoral dan klinis. Dengan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran pastoral konseling diagnostik dalam menangani trauma spiritual dan emosional, diharapkan pendekatan ini dapat lebih terintegrasi dalam layanan pastoral serta berkontribusi dalam mendukung proses pemulihan individu yang mengalami krisis 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 (Wiryasaputra, 2017:74). Sehingga, pastoral adalah suatu bentuk pengembalaan yang biasanya di lakukan di setiap gereja. Sedangkan, Konseling berasal dari kata kerja bahasa inggris kuno yaitu *"counseil"* dan dalam bahasa latin *"consillium"* yang artinya adalah "merundingkan" (Wiryasaputra, 2023:74). 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 konsei agar ia bisa memahami dirinya sendiri.

1. 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 (Wiryasaputra, 2019:109).

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 (Wiryasaputra, 2019:116).

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 (Wiryasaputra, 2019:118).

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 (Wiryasaputra, 2019:109).

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 (Wiryasaputra, 2019:119).

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 (Wiryasaputra, 2019:121).

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 (Wiryasaputra, 2019:122).

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 (Wiryasaputra, 2019:124).

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 (Wiryasaputra, 2019:128).

2. Keterampilan Pastoral Konseling

a) Mendengarkan

Keterampilan mendengarkan adalah kunci utama dalam melakukan proses konseling, dengan mendengarkan kita bisa melihat sebenarnya apa yang menjadi alasan atau krisis yang dialami oleh individu, karena tidak menutup kemungkinan individu akan menjelaskan apa yang ia rasa dengan bias, sehingga diperlukan keterampilan mendengarkan yang aktif agar dapat membantu kita sebagai konselor (Wiryasaputra, 2019:134).

b) Memperjelas

Dengan memperjelas konselor dapat membantu konseli untuk memperjelas setiap perasaan atau emosi yang ia rasakan saat itu, dalam hal ini memperjelas adalah konselor berusaha untuk memperjelas pesan atau berita yang ingin disampaikan oleh konseli, karena biasanya konseli yang mempunya banyak masalah, ketika menyampaikan pesan atau cerita akan bias atau kacau, sehingga dibutuhkan keterampilan memperjelas (Wiryasaputra, 2019:138).

c) Memantulkan

Konselor bisa menjadi cermin untuk memantulkan apa yang dirasakan oleh konseli, dalam hal ini konselor bisa menjadi reflektor untuk konseli, agar nantinya konseli bisa melihat perasaan dan juga emosinya selama ini (Wiryasaputra, 2019:139).

d) Menafsir

Menafsir adalah membantu konseli untuk bisa mengartikan krisis kehidupannya secara baru atau berbeda, keterampilan ini digunakan oleh konselor pastoral untuk menemukan makna dan juga pengalaman dari krisis yang dihadapi (Wiryasaputra, 2019:1140).

e) Mengarahkan

Keterampilan ini membantu konselor untuk membuat jelas arah dan sasaran dalam melakukan proses konseling, dalam hal ini konselor juga bisa menggunakan keterampilan ini untuk membuat konseli dapat fokus atau berpusat pada komunikas yang baik dalam proses konseling berlangsung (Wiryasaputra, 2019:143).

f) Memusatkan

Dengan keterampilan memusatkan, konselor dapat membantu konseli untuk fokus dengan dirinya sendiri agar bisa mengatkan masalahnya dengan jelas, misalnya ketika konseli mengatakan bahwa tidak ada orang yang percaya dengan masalah yang saya alami, nah konselor bisa menyikapi dengan cara mendengarkan cerita yang ingin ia ceritakan atau masalah yang ia alami (Wiryasaputra, 2019:144).

g) Meringkas

Meringkas dalam hal ini konselor akan melihat setiap pertemuan atau perjumpaan dengan konseli, kemudian meringkas menjadi satu kesatuan yang utuh dan disampaikan kepada konseli. Hal ini juga bisa dipakai untuk bisa menjelaskan kepada konseli bahwa dari awal tingkat masalahnya seperti ini, nanti setelah di perjumpaan kesekian kalinya tingkat masalahnya sudah seperti ini, intinya meringkas setiap perjumpaan dengan konseli (Wiryasaputra, 2019:145).

h) Memberi infromasi

Keterampilan ini bisa juga di sebut dengan keterampilan memberi nasihat kepada konseli, yang biasanya bisa kita gunakan ketika konseli sedang bingung dalam hal mengambil keputusan atas pilihannya (Wiryasaputra, 2019:146).

i) Mengajukan pertanyaan

Pertanyaan yang biasanya kita ajukan tidak lain adalah untuk mendapatkan atau memperoleh data dan sumber informasi yang ada agar lebih lengka, dan pertanyaan yang diajukan adalah pertanyaan yang terbuka dan buka pertanyaan yang tertutup. Karena pertanyaa tertutup hanya membutuhkan jawab ya dan tidak, sedangkan pertanyaan terbuka akan membuat konseli bercerita akan segala sesuatu terkait pertanyaa tersebut (Wiryasaputra, 2019:148).

j) Menantang

Dalam hal ini, konselor harus bisa memberikan umpan balik terhadap konseli dengan cara terbuka, keterampilan ini juga adalah kita memberikan ide, atau gagasan yang mana berbeda dengan konseli. Sehinga, nantinya konseli akan merasa tertantang dengan perspektif kita yang berbeda dan akan memicu konseli untuk berpikir kembali agar bisa memberikan timbal balik terhadap konselor (Wiryasaputra, 2019:150).

3. Pendekatan Pastoral Konseling

a) Psikoanalisis

Pendekatan ini dicetuskan oleh Sigmund Freud yang kemudian dilanjutkan oleh Carl Rogers dan Alfred Alder Klasik, pikiran dasar dari pendekatan ini adalah semua tindakan dan juga pola pikir kita di saat ini, semuanya dipengaruhi oleh alam bawah sadar kita, dan juga pengalaman konflik seksual atau psikoseksual. Hal ini terjadi dalam batin kita yang mana kita kenal dengan istilah id, ego, dan super ego. Tujuan dari pendekatan ini adalah membantu konseli untuk merokonstruksi alam bawah sadar dan pengalaman masa keci dari konseli. Pendekatan ini menggunakan jangka waktu yang panjang atau long term. Teknik yang digunakan dalam pendekatan ini adalah analisis anonim yang mana membantu konseli untuk mengeluarkan semua perasaan yang ia rasakan selama ini, kemudian teknik lainnya adalah menafsir, analisis mimpi, dan asosiasi bebas. Keterbatasan pendekatan ini adalah seringkali nasib seseorang ditentukan oleh pengalaman masa lalu, dan dalam praktik tentu saja membutuhkan waktu yang panjang dan akan membuat konseli merasa bosan (Wiryasaputra, 2019:205).

b) Eksistensial

Viktor Frankl adalah penemu pendekatan eksistensial, pikiran dasar pendekatan ini adalah fokus pada kondisi hidup dari konseli, kemudian tujuan dari pendekatan ini adalah untuk membuat konseli melihat bahwa dirinya adalah mahluk yang bebas, bebas dalam artian mengambil keputusan bahkan juga memiliki tujuan hidup. Pendekatan ini menggunakan jangka waktu pendek atau short term. Teknik yang digunakan adalah memahami diri sendiri dari konseli dan melihat pengalamannya dan menjadikan hal itu sebagai motivasi. Keterbatasan pendekatan ini adalah bersifat absrtak dan membingungkan dan tidak cocok dengan krisis yang berat (Wiryasaputra, 2019:108).

c) Person (Client-Centered)

Penemu pendekatan ini adalah Carl Rogers, pikiran dasarnya adalah konseli mampu untuk merealisasikan dirinya secara penuh dan utuh, tujuan pendekatan ini adalah untuk membantu konseli mengeksplorasi apa saja yang menjadi sumber masalah dalam kehidupannya, pendekatan ini menggunakan jangka waktu yang pendek atau short term, teknik utama dalam pendekatan ini adalah membangun relasi yang baik dengan konselor dan juga orang lain. Keterbatasan pendekatan ini sering terjadi pada konselor dimana ada konselor yang aktif dan pasif, hal ini dapat membuat konseli merasa tidak terbantu(Wiryasaputra, 2019:210).

d) Gestalt

Frits perls merupakan penemu dari pendekatan ini, pikiran dasarnya adalah mengintegrasikan pikiran, rasa dan tingkah laku dalam proses konseling, tujuannya untuk memberikan tantangan kepada konseli bahwa ia bisa mencari dukungan eksteral dibanding tidak mendapat dukungan internal. Pendekatan ini menggunakan jangka waktu pendek atau short term, teknik utama yang harus digunakan adalah interpretasi diri sendiri oleh konseli dimana dalam hal ini bisa menggunakan kursi kosong. Adapun keterbatasan pendekatan ini adalah mendorong konseli untuk bisa mengeluarkan emosinya tanpa kendali (Wiryasaputra, 2019:112).

e) Adlerian

Pendekatan ini ditemukan oleh Alfred Adler, pikiran dasarnya adalah manusia adalah positif dan tercipta dari pengalaman masa lalunya, tujuannya adalah menemukan makna hidup yang hakiki dalam diri konseli, dan pendekatan ini menggunakan jangka waktu pendek. Adapun keterbatasan dalam pendekatan ini adalah masih kurangnya riset yang membuktikan pendekatan ini mampu untuk membantu konseli (Wiryasaputra, 2019:115).

f) Analisis Transaksional

Eric Berne adalah penemu pendekatan ini, pikirannya adalah manusia mempunya kebebasa untuk memilih dan mempunyai kemampuan, tujuan dari pendekatan ini adalah membantu konseli untuk bisa bebas dari permainan dunia, dan memiliki tujuan hidupnya sendiri. Pendekatan ini menggunakan jangka waktu short term, dan teknik yang digunakan adalah tes diagnostik yang menentukan masalah yang ada. Teknik yang digunakan adalah konseli memiliki hubungan atau derajat yang sama dengan konselor. Keterbatasan dalam pendekatan ini adalah konselor dan konseli

terlalu fokus dengan pikiran tanpa melihat perasaan yang ada (Wiryasaputra, 2019:117).

g) Behavioral

Albert Bandura, Joseph Wolpe, dan Arnold Alan Lazarus, pikiran dasar dari pendekatan ini adalah, tingkah laku yang terjadi pada manusia adalah hasil belajar, tujuan dari pendekatan ini adalah membantu konseli agar bisa menghilangkan tingka laku yang menyimpang, dan menggunakan jangka waktu short term. Adapun keterbatasan yaitu konseli dapat mengubah tingkah lakunya tapi tidak dengan perasanya (Wiryasaputra, 2019:219).

h) Emotif Rasional

Albert Elis adalah penemu pendekatan ini, pikiran dasarnya adalah hakikat manusia adalah berpikir secara rasional. Tujuannya membantu konseli menghilangkan pikiran-pikiran yang bisa merusak dirinya sendiri. Jangka waktu dalam pendekatan ini adalah short term, dan teknik yang digunakan adalah tergantu dengan situasi dari konseli. Adapun keterbatasanya adalah sangat berbahaya jika konselor salah dalam mengartikan pikiran irasional yang terjadi (Wiryasaputra, 2019:221).

i) Realitas

Penemu pendekatan ini adalah William Glaser, pikiran dasarnya adalah manusia bertanggung jawab dengan tindakanya sendiri. Tujuan pendekatan ini untuk menjadi kuat baik fisik maupun mental, dan menggunakan jangka waktu short term atau jangka waktu pendek, teknik utama yang digunakan adalah refleksi dengan membantu konseli melihat dirinya sendiri apa yang harus ia lakukan kedepannya (Wiryasaputra, 2019:223).

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 ganguan apa yang menyebabkan ganguan 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 sesorang. Sehingga kita sebagai konselor dapat memberikan steatment berikutnya untuk klien (Brek, 2023), karena kita sudah mengetahui bahwa tingkah laku yang terjadi diakibatkan oleh perasaan emosioanl yang seperti apa yang mempengaruhi tindakan klien.

3. Sosial Diagnosis

Sosial diagnosis adalah cara kita menggunakan perspesi 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 (Brek, 2023:238).

4. Spiritual Diagnosis

   Spiritual diagnosis adalaha bagaiamana cara kita untuk mengumpulkan nilai-nilai keagamaan yang sesuai dengan kepercayaan dari klien, dalam hal ini kita memang kita tidak bisa mengukur hubunga atau spiritualitas seseorang dengan Tuhan. Namun, dalam hal ini menekankan harus ada kesimbangan antra perkataan dan juga tindakan kita yang mana menunjukkan ketaatan dan kesetian kita kepada Tuhan (Brek, 2023).

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 emosioanal, 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 (Brek, 2023: 240).

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 semaki baik juga penanganan yang akan diberikan.

3. Menolong Konselor Pastoral untuk membuat konklusi masalah dasar

   Sebelum dilakukan penanganan, perlu membuat konklusi dari masalah dasar yag ditemukan. Yang konklusi masalah dasar yang di temukan ada sebuan bentuk tarikan kesimpulan sementara dari akar permasalahan yang ditemukan. Konklusi masalah dasar dapat ditemukan dengan dengan cara anamnesis dan juga identifikasi masalah dasar (Brek, 2023:241).

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 (Brek, 2023:242).

6. Menjadi acuan dasar konselor pastoral untuk memfokuskan tratment 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.

PROPHETEIA Jurnal Teologi Sistrmatika **|| Copyright**: ©2025, Authors

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)*

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

1. Intervensi langsung

krisis yang dihadapi individu dapat menjadi bahaya jika tidak di tangani 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 dorongam 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 memungkinan, 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 memebawa dampak buruk bagi dirinya, sehingga konselor harus bertindak mencegah hal-hal buruk terjadi. Penting untul 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 pertaa 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

PROPHETEIA Jurnal Teologi Sistrmatika **|| Copyright**: ©2025, Authors

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 khsusus 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.

PROPHETEIA Jurnal Teologi Sistrmatika **|| Copyright**: ©2025, Authors

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.

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.