

INTEGRASI PSIKOLOGI KONSELING DALAM *SPIRITUAL DIRECTION*: Sebuah Pendekatan Psiko-Spiritual

Frans Laka Lazar

Prodi PGSD STKIP St. Paulus Ruteng, Jl. Ahmad Yani, No.10 Ruteng 86508
e-mail: franslaka67@gmail.com

Abstract: Integration of Psychological Counseling in Spiritual Direction: A Psycho-Spiritual Approach. Psychological Counseling and Spiritual Direction are two activities of helping relationship. Both differ in purposes and approaches. But in practice some spiritual directors or spiritual guides do not understand much of both approaches in dealing with certain cases or problems. He or she sometimes spiritualizes problems and avoids the counseling approaches in solving problems. The result of the study pointed out that counselors could not understand and distinguish of both approaches in dealing with problems. Therefore, the study could like to explain clearly of both approaches to help counselors or spiritual guides to apply it correctly in assisting client.

Keywords: Psychology, Counselling, Spiritual Direction

Abstrak: Integrasi Psikologi Konseling dalam Spiritual Direction: Sebuah Pendekatan Psiko-Spiritual. Psikologi konseling dan bimbingan rohani atau sipiritual direcion merupakan dua kegiatan relasi membantu. Kedua-duanya memiliki perbedaan dalam tujuan dan pendekatannya. Namun dalam praktek seorang konselor rohani sering kurang mengerti dengan baik kedua pendekatan ini dalam menyelesaikan sebuah persoalan. Persoalan sering dispiritualisasikan sehingga tertutup kemungkinan untuk menggunakan pendekatan konseling yang menekankan penyelesaian secara manusiawi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa seorang konselor kurang tahu membedakan dan sekaligus menggunakan kapan pendekatan rohani (*spiritual direction*) dan pendekatan konseling digunakan dalam mengatasi sebuah persoalan. Oleh sebab itu, penelitian ini ingin membantu konselor atau pembimbing rohani untuk menggunakan masing-masing pendekatan secara tepat dalam menangani sebuah persoalan yang dialami konseli.

Kata Kunci: Psikologi, Konseling, Bimbingan Rohani

PENDAHULUAN

Psikologi Konseling dan *Spiritual Direction* merupakan dua aktivitas relasi membantu (*helping relationship*) dalam proses pendampingan seseorang. Psikologi konseling terjadi antara seorang yang berpengalaman dan memiliki keahlian khusus dalam bidang psikologi yang disebut konselor dengan seorang yang memiliki masalah (konseli). Dalam *helping relationship* ini, seorang konselor berusaha membantu konseli untuk menemukan diri, memanfaatkan setiap potensi dirinya, dan mengatasi berbagai persoalan yang dialaminya. Relasi antara konselor dan konseli terjadi atas dasar kesamaan dan kesetaraan. Kehadiran konselor dengan keterampilan membimbingnya membantu

konseli untuk menemukan cara terbaik mengatasi persoalan hidupnya.

Sedangkan dalam bimbingan rohani, konselor berusaha membantu konseli untuk memperbaiki relasinya dengan Tuhan dan kehadiran konselor hanya sebagai fasilitator. Jadi, peran pembimbing rohani berusaha membantu si terbimbing untuk memahami, mengerti, dan menginterpretasikan pengalaman akan Allah yang dialami dalam setiap peristiwa hidup. Bimbingan Rohani bukan memberi nasihat, memberi informasi pengetahuan (teologis, spiritual, kitab suci, moral, dll), dan memecahkan masalah. Tetapi lewat bimbingan rohani si terbimbing diarahkan untuk menyadari kehadiran Tuhan dalam seluruh sejarah hidupnya dan secara khusus dalam setiap pengalaman dan persoalan hidupnya. Konselor rohani hadir

sebagai fasilitator, sebagaimana dalam psikologi konseling, membantu mempermudah si terbimbing mengatasi persoalan relasinya dengan Tuhan dan sesama.

Persoalan yang muncul yaitu seorang konselor rohani sering hanya menggunakan pendekatan spiritual untuk mengatasi berbagai persoalan psikologis yang muncul yang dialami seseorang. Misalnya mengatasi persoalan stress, trauma, depresi dan berbagai problem psikologis lainnya hanya dengan berdoa, meditasi atau kontemplasi. Padahal ada begitu banyak cara dan pendekatan lain yang mungkin lebih efektif dalam mengatasi persoalan pribadi. Oleh karena itu, penelitian ini ingin membantu memberikan pemahaman yang baik tentang penggunaan bimbingan rohani dan bimbingan konseling dalam menangani suatu kasus atau persoalan yang dialami klien.

PEMBAHASAN

Bimbingan dan Konseling

Istilah “Bimbingan” dan “Konseling” digunakan sebagai terjemahan dari istilah bahasa Inggris “Guidance” dan “Counseling”. Pengertian Bimbingan mempunyai jangkauan lebih luas daripada konseling, dan konseling merupakan salah satu layanan dari bimbingan. Di bawah ini akan dijelaskan pengertian kedua istilah tersebut agar lebih jelas dipahami.

Pengertian Bimbingan

Pada mulanya bimbingan dimaksudkan untuk membantu para pemuda dalam mencari pekerjaan dan mengatasi masalah kenakalan remaja. Namun sekarang bimbingan telah mendapat arti luas yaitu membantu individu mengatasi masalah-masalah yang dihadapi dalam seluruh aspek kehidupan individu. Hal ini dapat membantu individu berkembang secara efektif dalam hidup di rumah, sekolah atau masyarakat. Di bawah ini akan dipaparkan beberapa definisi bimbingan.

Arthur J. Jones mengartikan bimbingan sebagai “*The help given by one person to another in making choices and*

adjustment and in solving problems”. Pengertian bimbingan yang dikemukakan Arthur ini menegaskan bahwa dalam proses bimbingan ada dua orang yakni pembimbing dan yang dibimbing, dimana pembimbing membantu si terbimbing sehingga si terbimbing mampu membuat pilihan-pilihan, menyesuaikan diri, dan memecahkan masalah-masalah yang dihadapi. Masalahnya adalah bahwa pilihan-pilihan dalam kehidupan amat banyak dan persaingan untuk memilih juga amat ketat. Karena itu diperlukan kecakapan dalam memilih (Willis, 2004: 10-16).

Pengertian lain yang dikemukakan oleh Peters dan Shertezr sebagai berikut, “*Guidance is the process of helping the individual to understand himself and his world so that he can utilize his potentialities*” (Laka Lazar, 2014: 3). Definisi ini mengandung pengertian bahwa bimbingan merupakan proses bantuan terhadap individu agar ia memahami dirinya dan dunianya, sehingga dengan demikian ia dapat memanfaatkan potensi-potensinya.

Berdasarkan pengertian-pengertian bimbingan sebagaimana dikemukakan di atas, maka penulis dapat menarik beberapa kesimpulan tentang karakteristik bimbingan: *Pertama*, Bimbingan merupakan upaya yang bersifat preventif. Artinya lebih baik diberikan kepada individu yang belum bermasalah, sehingga dengan bimbingan dia akan memelihara diri dari berbagai kesulitan. *Kedua*, Bimbingan dapat diberikan secara individual dan kelompok. *Ketiga*, Bimbingan dapat dilakukan oleh para guru, pemimpin, ketua-ketua organisasi dsbnya. Yang penting para pembimbing tersebut memiliki pengetahuan tentang psikologi, sosiologi, budaya dan berbagai teknik bimbingan seperti diskusi dan dinamika kelompok, sosio-drama, teknik mewawancarai, dan sikap-sikap yang menghargai, ramah, jujur, dan terbuka. Bisa dikatakan bahwa bimbingan dapat dilakukan oleh siapa saja yang berminat, asal mendapat pelatihan terlebih dahulu.

Pengertian Konseling

Istilah konseling ini mengalami perubahan dan perkembangan sebagaimana halnya istilah bimbingan. Tiap ahli berusaha menjelaskan istilah ini dengan memberi

penekanan tertentu. Di bawah ini akan dikemukakan pandangan beberapa ahli tentang istilah konseling (Glading, 2000, 4-5)

Glen E. Smith mendefinisikan konseling sebagai suatu proses dimana konselor membantu konseli (klien) agar ia dapat memahami dan menafsirkan fakta-fakta yang berhubungan dengan pemilihan, perencanaan dan penyesuaian diri sesuai dengan kebutuhan individu.

A. C. English mengatakan bahwa konseling merupakan suatu hubungan antara seseorang dengan orang lain, dimana seseorang berusaha keras untuk membantu orang lain agar memahami masalah dan dapat memecahkan masalahnya dalam rangka penyesuaian dirinya.

Dan menurut Sofyan S. Willis, konseling adalah upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman, terhadap individu-individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut mengembangkan potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah (Willis, 2004: 18-20).

Rumusan pengertian konseling dari para ahli di atas berbeda cara dan gaya namun memiliki kesamaan dan umumnya mempunyai ciri-ciri yang sama. Ciri-ciri itu antara lain: *Pertama*, konseling melibatkan dua orang yang saling berinteraksi dengan jalan mengadakan komunikasi langsung, mengemukakan dan memperhatikan dengan saksama isi pembicaraan, gerakan-gerakan isyarat, pandangan mata dan gerakan-gerakan lain dengan maksud untuk meningkatkan pemahaman kedua belah pihak yang terlibat di dalam interaksi itu. *Kedua*, model interaksi di dalam konseling itu terbatas pada dimensi verbal yaitu konselor dan klien saling berbicara. *Ketiga*, interaksi antara konselor dan klien berlangsung dalam waktu yang lama dan terarah kepada pencapaian tujuan. *Keempat*, tujuan dari hubungan konseling ialah terjadinya perubahan pada tingkah laku klien. *Kelima*, konseling merupakan proses yang dinamis, di mana individu klien dibantu untuk dapat mengembangkan dirinya, mengembangkan potensi-potensinya dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapi.

Tujuan Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan Konseling yang diberikan oleh konselor kepada konseli atau klien tentu mempunyai tujuan tertentu. Tujuan-tujuan itu antara lain: (1) Mengerti dirinya dan lingkungannya, mengerti diri meliputi: mengenal kemampuan, bakat khusus, minat, cita-cita dan nilai-nilai hidup yang dimilikinya untuk perkembangan dirinya. Mengerti lingkungannya, baik lingkungan fisik, sosial maupun budaya. Informasi lingkungan dapat dibedakan: informasi pendidikan, karier dan sosial-pribadi. (2) Memilih, memutuskan dan merencanakan hidupnya, secara bijaksana baik dalam bidang pendidikan, pekerjaan dan sosial-pribadi. Termasuk membantu individu untuk memilih bidang studi, kariernya dan pola hidup pribadinya. (3) Mengembangkan kemampuan dan kesanggupannya secara maksimal. (4) Memecahkan masalah yang dihadapi secara bijaksana. Bantuan ini termasuk memberikan bantuan menghilangkan kebiasaan-kebiasaan yang buruk atau sikap hidup yang menjadi sumber timbulnya masalah. (5) Mengelola aktivitas kehidupannya, mengembangkan sudut pandangannya dan mengambil keputusan serta mempertanggungjawabkannya. Dan (6) Memahami dan mengarahkan diri dalam bertindak serta bersikap sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungannya (Laka Lazar, 2014: 17-18).

Kualitas Konselor

Pribadi konselor merupakan faktor penting dalam konseling. Itu berarti menjadi konselor bukan sekadar nama tetapi yang terpenting adalah mutu atau kualitas pribadi dan intelektualnya. Seorang konselor harus melewati pendidikan formal paling rendah D-3 dalam psikologi bimbingan dan konseling. Karena itu, hal-hal yang menjadi kualitas konselor yang perlu dimiliki oleh seorang yang disebut konselor, antara lain: (1) *Active listening* - Pendengar yang aktif dan setia. Inilah teknik dasar dalam konseling. Mendengar dengan penuh perhatian apa yang dikatakan, mendengar tanpa punya rasa curiga. (2) *Genuine* – pribadi yang sejati. (3) *Friendly* – bersahabat, ramah. (4) *Warm* – hangat dan

merasa diterima (5) *Acceptance* - Menerima klien apa adanya, tanpa diskriminasi dan perbandingan. (6) *Trustworthy* - Jujur dan dapat dipercaya. (7) *Empatic Understanding* – bersikap empati. (8) *Kind* - Baik hati. (9) *Patient* – sabar. (10) *Comfort with conversation* – percaya diri. (11) *Introspection* – kemampuan untuk melihat dan merasakan dari dalam diri. (12) *Capacity for self-denial* – kemampuan untuk mengesampingkan kebutuhannya untuk mendengar dan mendahulukan kebutuhan orang lain. (13) *Ability to laugh* – kemampuan untuk melihat tingkat kesusahan hidup dan dapat menjadi humor baginya. (14) Kemampuan intelektual dalam membimbing. (15) *Flexible* – dapat mengadaptasikan diri dengan situasi klien. (15) *Support* – dapat mendorong klien membuat keputusannya sendiri. Dan (16) *Self-awareness* – pengetahuan tentang diri, nilai, perasaan, sikap dan mampu mengakui bagaimana dan faktor apa yang mempengaruhi seseorang (Glading, 2000:30-34).

Spiritual Direction

Spiritual direction adalah sebuah istilah bahasa Inggris tentang bimbingan rohani. Dan mendengar kata ‘bimbingan rohani’, orang biasanya berpikir tentang seseorang yang mengalami kesukaran hidup dan datang kepada seorang pembimbing untuk mendapat nasihat dan mencari solusi atas persoalan hidupnya. Gambaran seperti ini tidaklah salah, hanya kurang lengkap. Karena itu, di bawah ini akan diberikan sedikit pengertian dan pemahaman tentang apa yang dimaksudkan dengan bimbingan rohani serta peran dan kualitas seorang spiritual director.

Pengertian

Willian A. Barry, dan Willian J. Connolly, (1983: 3-12) memberi definisi tentang Bimbingan Rohani sebagai berikut: “*Spiritual Direction is the help given by one Christian to another, which enables that person to pay attention to God’s personal communication to him/her, to grow in intimacy with this God, and to live out the consequences of the relationship*”. Definisi ini menekankan bahwa bimbingan rohani

merupakan sebuah bantuan yang diberikan oleh seorang kristen kepada yang lain, dengan tujuan orang yang dibantu itu bisa membangun relasi pribadi yang akrab dengan Allah, dan darinya bisa bertumbuh dalam relasi intens itu, serta bisa menghayati relasi itu dalam keseharian hidup.

John Wright (1987, 17-25) memberi batasan tentang bimbingan rohani sebagai berikut. “*Spiritual Direction is an inter-personal situation in which one person assists another to develop and come to maturity in the life of the spirit: that is the life of faith, hope and love.*” Wright menyederhanakan pengertian tersebut. Dia menekankan bahwa bimbingan rohani sebuah situasi pribadi dimana seseorang membantu orang lain bertumbuh dan berkembang sampai mencapai kematangan hidup dalam roh, yaitu kehidupan iman, harap, dan kasih. Hidup iman – doa; Harapan – kesulitan, penderitaan, kekecewaan, persoalan; Cinta – hidupnya dalam komunitas. Jadi sebenarnya materi bimbingan rohani adalah seluruh hidup si terbimbing dan bukan hanya hidup doa. Memang diakui bahwa doa merupakan jantung dari hidup iman.

Kedua definisi dan penjelasan di atas menekankan aspek membantu dan peranan dari pembimbing. Bagaimana pembimbing rohani dapat membantu si terbimbing untuk mengalami Allah dalam hidupnya, untuk memahami arti dari pengalaman itu dan kemudian menghayatinya?

Definisi di atas juga turut mengungkapkan secara implisit tujuan dari bimbingan rohani. Ada dua tujuan yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum adalah membantu individu untuk bertumbuh dalam relasi pribadi dengan Allah. Sedangkan tujuan khusus: (1) Mengakui komunikasi pribadi Allah yang khas dalam hidup, doa dan dalam berelasi. (2) Menikmati, menghidupi kembali/mengenang, dan gembira dengan sentuhan Allah. (3) Menjawab pewahyuan diri Allah secara ke dalam dan ke luar diri. (4) Tahu perbedaan-perbedaan dalam kesatuan karena pengalaman akan Allah yang efektif. (5) Bertumbuh dalam relasi dengan Allah yang efektif dalam mendalam. Dan (6) mengalami kebebasan batin yang besar, kegembiraan mendalam, hidup yang

integral dan relasi dengan Allah dan orang lain yang lebih intim.

Fungsi Membantu yang Bukan Bimbingan Rohani

Barry dan Connolly (1983, 3-12) dalam definisi di atas menegaskan bahwa bimbingan rohani merupakan sebuah bantuan yang diberikan oleh seorang pembimbingan (seorang yang beriman Kristen) kepada si terbimbing untuk mengatasi masalah atau persoalan yang dialami dalam kehidupan seseorang. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam bimbingan rohani karena tidak semua fungsi membantu digolongkan dalam bimbingan rohani.

Pertama, bimbingan rohani bukan memberi informasi pengetahuan walaupun kadang-kadang informasi itu perlu.

Kedua, bimbingan rohani bukan memberi nasihat. Kadang-kadang perlu memberi informasi dan nasihat tetapi pembimbing rohani tidak bertanggung jawab terhadap hidup si terbimbing. Pembimbing rohani tidak membuat keputusan untuk si terbimbing, tetapi pembimbing rohani bisa mengatakan seperti “jika saya adalah anda saya tidak dapat meneruskan relasi itu dengan dia.” Tetapi keputusan ada pada tangan si terbimbing.

Ketiga, bimbingan rohani bukan Terapi. Karena Terapi harus bersifat klinis dan oleh seorang profesional (konselor dan psikolog). Langkah Terapi: (1) Analisis : langkah memahami kehidupan individu yaitu dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber. Data termaksud: bakat, kemampuan, minat, motif dll. Alat-alat pengumpulan data: kartu pribadi, nilai pemeriksaan psikologis, biografi, pedoman wawancara, pedoman observasi. (2) Sintesis: Langkah menghubungkan dan merangkum data sehingga nampak dengan jelas gejala atau keluhan orang. (3) Diagnosis: langkah menemukan masalah/mengidentifikasi masalah. Mulai dengan interpretasi data dalam kaitan dengan gejala, masalah, kekuatan, kelemahan orang. (4) Prognosis: langkah meramalkan akibat yang mungkin timbul dari masalah itu dan menunjukkan perbuatan-perbuatan yang dapat dipilih. Atau dengan kata lain, alternatif bantuan yang dapat diberikan. (5)

Treatment/konseling – inti pelaksanaan konseling: menciptakan hubungan yang baik antara konselor dan konsel, menafsirkan data, memberikan berbagai informasi, merencanakan berbagai bentuk kegiatan bersama konseli (Laka Lazar, 2013: 17-18).

Kesamaan Bimbingan Rohani dan Pastoral Konseling: terasa agak tipis dan kadang tumpang tindih, tapi konteksnya adalah tentang iman – Allah sebagai pusat. Sedangkan perbedaan: Pastoral Konseling : *Problem-Centered* dan Bimbingan Rohani : *Growth-Centered*. Misalnya: seseorang pergi kepada konselor karena ada problem yang menghalangi dia untuk berfungsi secara normal. Bila memikirkan persoalannya ia tidak bisa menelan. Pembimbing menspiritualkan.....Referral kepada konselor..... mengatasi persoalannyahidup doanya menjadi baik dan normal kembali. Tetapi kedua-duanya berhubungan sangat erat. Contoh lain: Bapa meninggal karena jatuh dari pohon tuak.....suster bilang saya tidak perlu menangis..... tapi kemudian dia merasa sakit kepala yang hebat dll.

Peran Bimbingan Rohani

Apabila bimbingan rohani bukan memberi nasihat, bukan sebagai guru yang mengajar atau bukan terapi, maka apa sesungguhnya peranan bimbingan rohani itu? John Wright mengatakan bahwa metode dasar dalam bimbingan rohani adalah percakapan, pembicaraan atau *conversation* – yang memampukan orang tersebut untuk mengemukakan apa yang dialami, konsepnya, dan kemudian memahami hidup iman, harap dan kasihnya sendiri. Karena itu peranan bimbingan rohani adalah: *Pertama*, meminta penjelasan tentang sesuatu yang kurang jelas, tersembunyi atau yang mengancam diri terbimbing. *Kedua*, membantu terbimbing untuk membuat *discernment*. Ada dua hal dalam *discernment*: (1) Siapa yang sedang berbicara? Apakah Tuhan atau roh yang lain? (2) Jika itu adalah Tuhan, apa yang Dia sampaikan? Apa yang Allah kehendaki dari saya untuk saya lakukan/pikirkan? Ketiga, Connolly mengatakan bahwa karena tujuan dari bimbingan rohani adalah perkembangan dan pendalaman persatuan dengan Allah, maka tugas pembimbing rohani memperlancar

proses perkembangan dan persatuan itu dengan Allah.

Jadi, Peran pembimbing rohani berusaha membantu si terbimbing untuk memahami, mengerti, dan menginterpretasikan pengalaman akan Allah. Bimbingan Rohani bukan memberi nasihat, memberi informasi pengetahuan (teologis, spiritual, kitab suci, moral, dll), dan memecahkan masalah.

Kualitas Pembimbing Rohani

Siapa bisa menjadi pembimbing rohani? Apakah semua orang beriman? Jawaban terhadap pertanyaan ini tentu beraneka ragam dan bervariasi berdasarkan realitas yang kita alami dalam kehidupan bersama. Kebanyakan orang beranggapan bahwa yang bisa menjadi pembimbing orang rohani adalah para kaum tertahbis atau kaum religius. Tetapi jawaban ini agak sempit karena jangan lupa bahwa banyak kaum awam juga bisa menjadi pembimbing rohani. Di bawah ini akan dikemukakan ciri-ciri seorang pembimbing rohani. (1) Seorang pribadi yang mempunyai kehidupan rohani yang baik dan reflektif, secara teratur memperhatikan kehidupan doa pribadi dan bersama, dan apa yang diucapkan dalam doa dihayati dalam hidup. (2) Seorang yang mampu merefleksikan setiap pengalaman pribadi dan melihat serta memahami makna dari setiap pengalaman itu. Apa yang Tuhan mau sampaikan lewat pengalaman itu. (3) Seorang pribadi yang bersedia dan dapat berbicara tentang pengalaman-pengalaman doanya. Hal ini tentu membutuhkan keberanian dan kerelaan untuk berbagi, mampu mengungkapkan setiap perasaan, dan mendengar dengan sikap empati dan *discernment*. (4) Seorang yang mampu membangun persahabatan dan bersedia dilukai dalam relasi itu. Membangun relasi membutuhkan waktu. (5) Seorang yang mempunyai keinginan untuk bertumbuh dalam iman dan mencapai kedewasaan pribadi apapun resikonya. Mampu mengatasi kekeringan rohani dan kesuraman hidup. (6) Seorang pribadi yang dapat menahan/melawan kebingungan hidup/hidup yang belum diatasi. (7) Seorang pribadi yang efektif dan sehat secara psikologis. Dia harus bisa mengatasi pengalaman masa lalu agar bisa menemukan gerakan Allah yang

baru dalam hidupnya. Menemukan bagaimana Allah hadir dalam setiap pengalaman itu. (8) Seorang yang menyadari panggilan pribadi sebagai orang yang dipanggil Tuhan. (9) Seorang yang memahami diri sebagai pribadi yang unik dan dicintai. (10) Seorang yang mampu merefleksikan dirinya dan menyadari keberadaannya ditengah masyarakat dan dunia. (11) Seorang yang punya gambaran pribadi yang jelas, rasa harga diri dan bernilai sebagai manusia. Dan (12) Seorang yang mampu memahami diri dalam relasi dengan Allah, sesama dan ciptaan (Darminta, 2006: 51-52).

Integrasi: Psikologi Konseling dan *Spiritual Direction*

Fokus dari *spiritual direction* atau bimbingan rohani dan bimbingan konseling agak berbeda. Bimbingan konseling menekankan relasi antara konselor dan konseli dimana konselor dengan keahlian dan pengalamannya berusaha membantu konseli untuk mengatasi berbagai persoalan hidup. Sedangkan bimbingan rohani lebih menggarisbawahi relasi si terbimbing dengan Tuhan, dimana pembimbing rohani hanya berperan sebagai mediator membantu si terbimbing untuk membereskan relasi pribadinya dengan Tuhan. Relasi dengan Tuhan hanya bisa berjalan baik kalau relasi dengan sesama juga baik. Karena itu diandaikan bahwa dalam bimbingan rohani dimensi psikologi konseling bisa dimasukan dengan tujuan pertama-tama mau membereskan aspek relasi manusia dengan sesamanya, dan sesudah itu baru relasi dengan Tuhan.

Psikologi dan Hidup Rohani

Hidup rohani merupakan hidup batiniah seorang kristiani dalam hubungannya dengan Tuhan. Penghayatan hidup rohani sebagian terlaksana secara sadar dan yang lain di bawah sadar. Hal itu terjadi karena penghayatan hidup konkret hidup rohani pada umumnya itu diwarnai oleh kondisi pribadi seseorang, termasuk kondisi psikologisnya. Hidup psikologis seseorang merupakan modalitas konkret untuk menghayati hidup rohani.

Psikologi dapat membantu melihat ide-ide, perasaan-perasaan, sikap, dan motivasi atas keputusan yang diambil dalam hidup rohani. Psikologi dapat membantu individu untuk memahami apa yang sedang terjadi di dalam dirinya. Melalui psikologi dapat diketahui kecenderungan-kecenderungan, daya pikir dan kemampuan kehendak, cinta, imajinasi dan emosi-emosi yang sedang terjadi. Dengan psikologi dapat diketahui pula sikap atau tingkah laku hidup yang tidak sehat.

Psikologi dapat memberikan penjelasan mengapa orang bertindak laku secara rohani tidak sehat, tidak realistis dan kadang bersikap destruktif terhadap hidupnya. Hal ini mungkin disebabkan oleh gambaran tidak seimbang atau keliru tentang Tuhan, cenderung meremehkan dan menghina orang lain, agresif, inferior, berpandangan negatif tentang orang lain, hidup dan dunia, serta sukar menerima diri dan orang lain.

Sebagai orang beriman, kita mesti mengakui bahwa hanya Tuhan sendirilah yang dapat memberikan penjelasan secara menyeluruh mengenai apa yang terjadi, bagaimana rahmat itu bekerja dalam jiwa

seseorang. Namun psikologi tetap dapat memberikan penjelasan, atas keadaan rohani maupun tingkah laku rohani yang tidak sehat, misalnya dalam hal doa dan praktek askese.

Persamaan dan Perbedaan

Bimbingan rohani dan bimbingan konseling memiliki banyak kesamaan. Keduanya berbicara tentang pengalaman hidup manusia, tidak menggunakan pendekatan yang otoriter, membantu individu untuk bertumbuh dalam kebebasan, keduanya menuntut sikap saling percaya, sikap mendengarkan dengan penuh empati, kadang-kadang keduanya menggunakan sikap resisten, *transferens*, *countertransferens* dan mekanisme belah diri, keduanya mengharapkan perubahan sikap, hidup yang lebih baik, tenang dan damai.

Di samping persamaan antara keduanya, ada juga perbedaan yang khas. Perbedaan-perbedaan itu menyangkut tujuan, relasi, atmosfer, proses atau pendekatan, orientasi, fokus, dinamika, isi, dan konteks (Darmninta, 75-79).

Tabel 1.
Perbedaan Antara Bimbingan Rohani dan Konseling

BIMBINGAN ROHANI	KONSELING
1. bertujuan membantu seseorang memperoleh kemerdekaan lebih besar melalui pengalaman akan pengampunan Tuhan.	1. Bertujuan membantu seseorang memperoleh kemerdekaan lebih besar melalui pengenalan diri secara kodrati.
2. Baik pembimbing maupun yang dibimbing harus mendengarkan suara Allah Tritunggal, yang masuk dan tinggal dalam hidup orang yang dibimbing.	2. Dua orang pribadi saling mengadakan hubungan pribadi untuk mendukung hidup orang yang minta bantuan.
3. Allah bersama manusia merupakan titik pusat dalam bimbingan.	3. Orang langsung terlibat dalam dimensi hidup manusiawi, seperti peristiwa dan kejadian masa lalu, masa kanak-kanak, dewasa, dsbnya.
4. Tujuan untuk membantu seseorang mencapai hubungan lebih benar dan otentik dengan Tuhan. Ini dilihat sebagai yang mempengaruhi seluruh hidup dan hubungan-hubungan manusiawi lainnya.	4. Tujuan terutama untuk memperbaiki dan memperkembangkan hubungan seseorang dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain; dapat terjadi proses ini membantu orang untuk memperoleh gambaran tentang Allah secara baru.
5. Mencoba menegaskan apakah pengalaman salah dan perasaan salah itu benar atau wajar.	5. Lebih memperhatikan kompleks perasaan salah yang neurotis.
6. Pada waktu-waktu tertentu, bila kebenaran-kebenaran rohani tidak membantu dan memuaskan orang yang dibimbing, mungkin	6. Beberapa teknik konseling merupakan bantuan

dia memerlukan penanganan secara lain, umpama dikirim ke seseorang yang ahli dalam bidang tertentu.

untuk mengadakan bimbingan rohani.

Helpers Skills

Dalam bimbingan rohani dan psikologi konseling keterampilan seorang pembimbing memang sangat diperlukan. Kualitas kepribadian sebagaimana dipaparkan di atas harus dimiliki oleh seorang pembimbing baik itu spiritual director maupun seorang konselor. Di bawah ini akan dijelaskan beberapa skills atau keterampilan yang mesti dipehami oleh pembimbing rohani atau konselor dalam melakukan bimbingan rohani. Unsur psikologis dan spiritual merupakan dua hal yang tidak bisa dipisahkan.

Pertama, *physical attending*. Yang dimaksudkan dengan *physical attending* disini yaitu berhubungan dengan ruangan dan perabotnya yang mendukung, tempat yang nyaman, sikap tubuh, ekspresi dan nada suara dari pembimbing. Sikap duduk yang dianjurkan adalah SOLER: *face the other person Squarly, Open posture, Lean toward other at times, Eye contact without staring, dan Relax with the other as you interact with him/her*.

Kedua, *psychological attending*. Di samping pembimbing hadir secara fisik, dia juga harus hadir secara psikologis dalam proses bimbingan. Dia harus bisa memahami kebutuhan manusia baik itu kebutuhan fisik biologis maupun kebutuhan psikologis (Surya, 2003: 102-104); mengerti apa yang menjadi keinginan si terbimbing, jenis mekanisme bela diri macam apa yang sedang dimiliki si terbimbing atau pembimbing seperti rasionalisasi (mencari dahlil untuk membenarkan diri), proyeksi (melemparkan sebab-sebab kegagalan kepada orang lain), reaction formation (menyembunyikan motif atau perasaan yang sesungguhnya), kompensasi (mencari sukses dalam bidang lain untuk menutupi kegagalan dalam satu bidang), regresi (berperilaku kekanak-kanakan), withdrawal (menghindari diri dari keadaan yang tidak menyenangkan baik secara psikis maupun fisik), represi (menekan atau melupakan hal-hal yang tidak menyenangkan), dan

sublimasi (mencari penyaluran atau tujuan pengganti).

Ketiga, *spiritual attending* dalam bimbingan rohani pembimbing tidak hanya hadir secara fisik dan psikologi tetapi juga hadir secara spiritual. Itu berarti bersama dengan sumber-sumber fisik dan psikologis, pembimbing mendengar dengan penuh iman dan diterangi oleh Roh Kudus. Sadar bahwa Roh Kuduslah yang membimbing kita dan memberi hidup. Spritual attending nampak dalam suasana kontemplatif, tenang, hening, suasana doa dan menyadari kehadiran Allah; mengawali dan mengakhiri pertemuan dengan doa dan mohon bantuanNya; ruangan: salib, lilin bernyal, dan sebagainya (Ferris, 1993: 5-15).

Keempat, *attentive listening*. Sikap mendengar dengan penuh perhatian empati juga menjadi salah satu hal penting bagi keberhasilan dalam proses bimbingan. Mendengar bahasa verbal dan non-verbal dari si terbimbing, mendengar apa yang dikatakan, dan mengerti pesan yang disampaikan dalam nada suara, gerak tubuh, ekspresi wajah, dan sikap tubuh. Jadi, mendengar merupakan sebuah kemampuan untuk menangkap dan mengerti pesan-pesan komunikasi orang baik secara verbal maupun non-verbal, baik itu jelas dan kabur.

Kelima, sikap *empathy*. Empati merupakan bagian yang paling penting dalam semua *helping skills* atau semua keterampilan yang bertujuan membantu. Empati berarti seseorang dapat memasukan dirinya ke dalam sepatu orang lain, memahami secara lebih mendalam pikiran, perasaan dan lingkungan orang lain. Dalam dan melalui empati, pembimbing dapat merasakan apa yang dirasakan orang lain tetapi dia tetap objektif. Sikap empati membuat pembimbing mengerti pengalaman, sikap dan perasaan orang lain. Rumusan empati: *you feel.....becuase or becauseyou feel*. Empati yang digunakan tentu mempunyai tujuan tertentu, diantaranya: membangun rapport/keakraban, merangsang eksplorasi diri: merasa dimengerti, memberi dukungan, mempermudah dan memperlancar dialog,

mendorong kerjasama, memperjelas isu/soal, dan mengendalikan pembimbing.

Carkhuff (Ferris, 1993: 21-24) membagi empati atas empat level, mulai dari level yang paling sederhana sampai pada empati tingkat tinggi. Untuk memahaminya lebih baik, lihat contoh di bawah ini. Sebuah contoh: pernyataan orang yang dibimbing: *"Saya biasanya berdoa secara teratur, tetapi sejak Tuhan mengambil anak saya, saya tidak peduli lagi dengan hidup doa."* Level 1: *"Itu mengerikan! Engkau harus terus berdoa."* Sama sekali mengabaikan perasaan dari terbimbing. Pembimbing memaksakan keinginannya pada terbimbing. Semacam paksaan dan karena itu menyakitkan. Level II: *"Doa tidak lagi bernilai bagi anda."* Jawaban ini mengambil hanya sebagian dari perasaan dan isi tentang apa yang sudah dikatakan. Level III: *"Kematian putramu mengakibatkan anda kehilangan semangat untuk berdoa."* Ini suatu refleksi isi dan perasaan yang tepat, tetapi belum menggarisbawahi perasaan. Level IV: *"Anda mempersalahkan Tuhan karena kematian putramu dan itu membuat anda begitu marah sehingga anda tidak dapat berdoa."* Jawaban ini menggarisbawahi

perasaan dari si terbimbing. Pembimbing mengerti pada level yang paling dalam bagaimana si terbimbing merasa.

Keenam, *the art of probing*. Keterampilan ini berhubungan dengan seni bertanya yang mempunyai tujuan khusus yaitu mencari tahu lebih mendalam apa yang dikatakan si terbimbing, teknik membantu si terbimbing untuk berbicara tentang dirinya dengan seluruh perasaan dan situasi hidupnya, cara mendapatkan sesuatu yang lebih detail yang orang tidak pikirkan atau ragu-ragu mengungkapkannya. *The art of probing* digunakan untuk membantu mengklarifikasi isu atau soal, mencari data yang hilang, dan memperluas pandangan atau perspektif.

Langkah dan Proses Bimbingan Konseling dan Bimbingan rohani

Bimbingan konseling dan bimbingan rohani pada umumnya dilakukan oleh para profesional dan memiliki struktur atau susunan yang hampir sama. Di bawah ini dipaparkan rangkuman susunan bimbingan konseling dan bimbingan rohani menurut model Carkhuff-Gazda (Ferris, 1993: 1-4).

Bimbingan Konseling

Tabel 2.
Summary of the "Carkhuff-Gazda" Model

Stages/Purpose	Helping skills Necessary
Pre-Helping Stage: - to create an atmosphere of openness conducive to sharing	1. Physical attending 2. Psychological attending
Stage I: - to facilitate self-exploration	1. Empathy 2. Respect 3. Warmth/Caring
Stage II: - to deepen self-understanding	1. Concreteness/Specificity 2. Genuineness 3. Self-disclosure
Stage III: - to facilitate action	1. Confrontation 2. Immediacy 3. Support

Bimbingan Rohani:

Tabel 3.
Summary of Model Adding Spiritual Dimension

Stages/Purpose	Helping skills Necessary
Pre-Helping Stage: - to create an atmosphere of openness conducive to sharing	1. Physical attending 2. Psychological attending 3. <i>Spiritual attending</i>
Stage I: - to facilitate self-exploration	1. Empathy (<i>Based on God-likeness</i>) 2. Respect (<i>Rooted in compassion</i>) 3. Warmth/Caring (<i>Flowing from Love</i>)
Stage II: - to deepen self-understanding	1. Concreteness/Specificity 2. Genuineness 3. Self-disclosure 4. <i>Prayer</i>
Stage III: - to facilitate action	1. Confrontation 2. Immediacy 3. Support (<i>Involving the Christian Community</i>)

KESIMPULAN

Fokus dari *spiritual direction* atau bimbingan rohani dan bimbingan konseling agak berbeda. Bimbingan konseling menekankan relasi antara konselor dan konseli dimana konselor dengan keahlian dan pengalamannya berusaha membantu konseli untuk mengatasi berbagai persoalan hidup. Sedangkan bimbingan rohani lebih menggarisbawahi relasi si terbimbing dengan Tuhan, dimana pembimbing rohani hanya berperan sebagai mediator atau fasilitator membantu si terbimbing untuk membereskan relasi pribadinya dengan Tuhan. Relasi dengan Tuhan hanya bisa berjalan baik kalau relasi dengan sesama juga baik. Karena itu diandaikan bahwa dalam bimbingan rohani dimensi psikologi konseling bisa dimasukkan dengan tujuan pertama-tama mau membereskan aspek relasi manusia dengan sesamanya, dan sesudah itu baru relasi dengan Tuhan.

DAFTAR RUJUKAN

- Glading, Samuel. 2000. *Counseling A comprehensive Profession*, Ohio, USA: Precentile Hall.
- Ferris, Margaret. 1993. *Compassioning, Basic Counseling Skills for Christian Care-Giver*, Kansas City: Sheed & Ward.
- Laka Lazar, Fransiskus, 2014. "Kontribusi Bimbingan dan Konseling Dalam Pendidikan", dalam: Jemali & Jebarus (eds.), *Prosiding Seminar Program Studi Pendidikan Teologi*, STKIP Santu Paulus Ruteng.
-, 2013. *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah (Bahan Ajar)*, STKIP Santu Paulus Ruteng.
- Surya, Mohamad. 2003. *Psikologi Konseling*, Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Barry dan Connolly.1993. *The Practice of Spiritual Direction*, New York: Harper Collins Publisher.
- Willis, Sofyan. 2004. *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta.
- Darminta, J. 2006. *Praksis Bimbingan Rohani*, Yogyakarta: Kanisius.
- Wright, John, 1995. *A discussion on Spiritual Direction*, New York: Harper Collins Publisher.