

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pandemi covid-19 yang melanda dunia pada dekade kedua di abad ke 21 ini berdampak begitu besar dalam kehidupan manusia. Pandemi ini memukul seluruh sendi kehidupan manusia. Memang pandemi covid-19 dibandingkan dengan pandemi flu Spanyol yang pernah dialami pada awal abad ke-20 tidak terlalu memakan korban jiwa yang begitu besar, namun pandemi covid-19 begitu berdampak secara keseluruhan bagi manusia. Hampir seluruh bidang kehidupan manusia terpengaruh, selain kesehatan, ekonomi, Pendidikan, bahkan ibadah juga terpengaruh.¹

Tidak hanya berdampak pada dunia kesehatan tetapi juga menghasilkan dampak krisis ekonomi yang melanda dunia yang memukul hampir seluruh bidang usaha. Hal ini diakibatkan banyak kegiatan umum yang dibatasi untuk mencegah penyebaran virus covid-19, dimana hampir seluruh kegiatan dibatasi dan harus dilakukan dalam rumah. Hal ini berdampak pada sektor ekonomi, dimana banyak perusahaan yang gulung tikar, banyak pedagang mengeluhkan penurunan pendapatan, lesunya ekonomi baik secara makro dan mikro.² Hal ini juga diperparah dengan banyaknya kegiatan yang dilakukan di rumah mengakibatkan konflik rumah tangga yang meningkat yang dibuktikan dengan naiknya angka perceraian baik di Indonesia maupun global. Sebuah jurnal yang diterbitkan oleh Universitas Parahyangan

¹ Barna Institute, *A Year out: How Covid-19 has Impacted Practicing Christian*. Maret 2021. <https://www.barna.com/research/a-year-out> (diakses 3 Mei 2022).

² Siti Nur Aeni, *Pandemi Covid-19 dan Dampaknya terhadap Ekonomi*. Februari 2022. <https://katadata.co.id/safrezi/berita/62130e3d98f90/pandemi-covid-19-dan-dampaknya-terhadap-ekonomi> (diakses 3 Mei 2022).

menunjukkan peningkatan angka perceraian selama pandemi covid-19 dipicu karena masalah ekonomi.³ Selain itu banyak orang yang mengalami stress dan frustasi karena harus berdiam di dalam rumah, banyak tempat rekreasi tutup dan larangan berpergian, misalnya seperti yang dilaporkan CNN dimana kebijakan dialami warga Shanghai yang mewajibkan harus berdiam di dalam rumah.⁴

Dari semua dampak yang diakibatkan oleh pandemi covid-19, ada dampak lain yang diakibatkan oleh krisis dan tekanan dari pandemi ini yaitu naiknya angka depresi. Menurut jurnal yang diterbitkan oleh CIMSA Universitas Indonesia, yang mengutip hasil penelitian dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa Indonesia menunjukkan bahwa selama masa pandemi Covid-19 menunjukkan angka kenaikan yang cukup signifikan. Sekitar enam puluh Sembilan persen masyarakat Indonesia mengalami masalah psikologis pada era pandemi covid-19 dengan enam puluh tujuh persen diantaranya adalah gangguan depresi.⁵

Sehingga dapat dikatakan pandemi covid-19 turut menambah masalah bagi banyak orang, selain masalah kesehatan, dukacita akibat ditinggalkan oleh orang terkasih, menghadapi tekanan ekonomi, dimana semua masalah ini membuat banyak orang mengalami *stress* yang berlebihan dan menaikkan tingkat depresi. Dimana depresi itu sendiri menjadi masalah tersendiri.

Secara umum depresi adalah sebuah gangguan mental kesehatan yang disertai dengan penurunan mood dan suasana hati. Keadaan ini membuat orang merasakan

³ Sonny Dwi Judiasih, Elycia F. Salim, “Dampak Pandemi Covid-19 terhadap perceraian yang diajukan oleh pihak Istri,” *Jurnal VeJ Universitas Parahyangan* Volume 7, Nomor 2. (2021): 511-512.

⁴ CNN Indonesia, *Warga Beijing dan Shanghai Frustasi Lockdown: Bak Dipenjara*. Mei 2022. <https://www.cnnindonesia.com/internasional/20220510130030-113-794998/warga-beijing-dan-shanghai-frustrasi-lockdown-bak-dipenjara> (diakses 13 Mei 2022).

⁵ CIMSA UI, *Depresi di kala Pandemi*. November 2020. dibawah “hukum Indonesia” <https://cimsa.ui.ac.id/2020/11/09/depresi-di-kala-pandemi/> (diakses 5 Mei 2022).

kesedihan yang mendalam dan kehilangan minat terhadap hal yang disukainya, misalnya seperti merasa tidak ada harapan, atau terpuruk. Gangguan ini juga dapat mengakibatkan mengalami penurunan selera makan, memiliki masalah tidur, atau bahkan tidur lebih lama bahkan sampai mengganggu aktivitas fisik dan motorik.⁶ Depresi tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental, namun juga dapat berpengaruh kepada kesehatan fisik seseorang. Misalnya orang yang terkena depresi dapat mengalami masalah pencernaan, penurunan sistem imun tubuh, rasa nyeri, psikosomatis, tekanan darah (hipertensi), gangguan tidur.⁷

Depresi menjadi masalah yang serius yang dihadapi manusia. Karena tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental namun masalah kesehatan fisik. Hal ini senada dengan yang dikatakan Alkitab: “hati yang gembira adalah obat yang manjur, tetapi semangat yang patah mengeringkan tulang” (Amsal 17:22). Alkitab mengatakan bahwa depresi dapat mengakibatkan masalah fisik. Berarti depresi memang merupakan masalah serius ini tidak pernah bisa lepas dari kehidupan manusia, dan bahkan dapat “membahayakan” manusia. Semua orang dapat mengalami depresi tidak terkecuali orang Kristen juga dapat terkena depresi. Sehingga kita dapat melihat bahwa depresi menjadi masalah yang serius yang perlu penanganan yang tepat.

Alkitab menuliskan bahwa manusia diciptakan menurut gambar dan rupa Allah. pada mulanya manusia diciptakan keadaan tidak berdosa, namun pada akhirnya manusia jatuh kedalam dosa. Manusia yang jatuh kedalam dosa mengalami kerusakan

⁶ Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene, *Psikologi Abnormal edisi ke 9 jilid 1*, (Jakarta: Penerbit Erlangga. 2014), 279.

⁷ Azelia Trifiana, Anandika Pawitri, *Bukan Hanya Pikiran, ini Efek Depresi pada Tubuh Manusia*. Januari 2021. <https://www.sehatq.com/artikel/bukan-hanya-pikiran-ini-efek-depresi-pada-tubuh-manusia> (diakses 15 Mei 2022).

total, di mana dosa menghancurkan semuanya, semua rencana Allah yang mulia di dalam diri manusia menjadi rusak semua. R.C. Sproul mengatakan kerusakan total yang diakibatkan oleh dosa merupakan *radical corruption* di mana kerusakan dosa sangat radikal terhadap manusia.⁸ Akan tetapi Allah melalui rencana-Nya yang kekal mengaruniakan anugerah keselamatan bagi orang yang telah dipilih-Nya. Melalui kematian Yesus diatas kayu salib maka setiap orang percaya ditebus dan diampuni dosanya, dan diperdamaikan dengan Allah.⁹

Dalam kehidupan ini terutama dalam kehidupan orang Kristen yang sudah ditebus, tentu masih menghadapi sebuah pergumulan besar. Walaupun orang Kristen yang sudah ditebus dan dikuduskan tetapi dalam tahap *progressive sanctification* masih harus berjuang dalam mematikan dosa, berjuang dalam keadaan masih bisa berdosa.¹⁰ Akan tetapi walaupun manusia yang sudah ditebus masih dalam keadaan berdosa tetapi tidak dapat membatalkan keselamatan oleh Kristus. Orang percaya akan mengalami pengudusan progresif, di mana akan dibenarkan dan dikuduskan dari hari ke hari menjadi serupa seperti Kristus.¹¹

Akan tetapi walaupun pengudusan adalah kerja Roh Kudus, hal ini tidak meniadakan tanggung jawab manusia. Orang percaya juga tetap harus berjuang dalam mematikan dosa. Dalam keadaan seperti ini orang Kristen tidak hanya berjuang

⁸ R.C. Sproul, *TULIP and Reformed Theology: Total Depravity*. Ligonier Ministries. Mei 2017. <https://www.ligonier.org/learn/articles/tulip-and-reformed-theology-total-depravity> (diakses 3 Mei 2022).

⁹ R.C. Sproul, *Kebenaran-kebenaran Dasar Iman Kristen* (Malang: Literatur SAAT, 2018), 211.

¹⁰ Donald Alexander, *Christian Spituality: Five views of Sanctification* (Downer Grove, IL: Intervarsity Press, 1989), 48.

¹¹ Ligon Duncan, *The Good News of Progressive Sanctification: 21 Encouragements*. Februari 2016. <https://ligonduncan.com/the-good-news-of-progressive-sanctification-21-encouragements/> (diakses 12 Mei 2022).

mematikan dosa, tentu setiap orang percaya juga bergumul dalam menghadapi pergumulan hidup, dan tidak pernah terlepas dari masalah-masalah yang ada.¹² Dalam hal ini orang percaya masih menghadapi pergumulan hidup yaitu depresi. Permasalahan manusia, yang diakibatkan oleh dosa, mengakibatkan orang Kristen tidak dapat lepas dari yang namanya depresi. Depresi merupakan salah satu akibat yang diakibatkan oleh dosa. Orang pilihan Tuhan pun dapat mengalami depresi, kita dapat melihat dari Alkitab, banyak tokoh-tokoh yang mengalami depresi juga.¹³

Jika orang Kristen tidak luput dari yang namanya depresi, maka para pelayan Tuhan khususnya para hamba Tuhan juga dapat mengalami depresi. Hal ini tentu menjadi sebuah dilema bagi pelayan Tuhan tersebut, mengingat mereka dituntut untuk memberikan pengajaran, teladan hidup, integritas, namun disisi lain mereka juga adalah manusia berdosa yang terpuruk dalam depresi yang membutuhkan pertolongan. Sebuah studi yang dilakukan oleh *Duke Divinity School* menunjukkan bahwa para pendeta di Amerika rentan mengalami depresi. Bahkan, dari studi tersebut menunjukkan bahwa para pendeta di Amerika tujuh persen lebih beresiko mengalami depresi dari orang lainnya. Hal ini dikarenakan tuntutan dari panggilannya tersebut dan juga merasa gagal dalam memenuhi idealis mereka.¹⁴

Ada sebuah kasus dimana seorang mahasiswa seminari tingkat akhir di Amerika mengalami depresi sedang. Calon hamba Tuhan tersebut pada akhirnya dirujuk ke seorang psikolog oleh institusinya. Namun hasil dari diagnosa dari psikolog tersebut mahasiswa tersebut mengalami depresi mayor. Uniknya psikolog

¹² Kelly M. Kopic, *The Mortification of Sins*. <https://www.thegospelcoalition.org/essay/the-mortification-of-sin/> (diakses 3 Mei 2022).

¹³ Frank Minirth, Paul D. Meier, *Kebahagiaan sebuah Pilihan: Gejala, Penyebab, dan Pengobatan Depresi* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1999), 13.

¹⁴ Duke Today, *Clergy more likely to Suffer from Depression, Anxiety*. Agustus 2022. <https://today.duke.edu/2013/08/clergydepressionnewsrelease> (diakses 13 Mei 2022).

tersebut merekomendasikan untuk calon hamba Tuhan tersebut berhenti dari pelayanan, karena dikhawatirkan akan menjadi batu sandungan bagi pekerjaan gereja. Sontak hasil tersebut membuat beliau tersebut mengalami syok dan tentu saja patah semangat. Beliau merasa semua pekerjaannya sia-sia, untuk apa selama ini belajar dengan giat, melakukan persiapan kotbah, menggali isi Alkitab yang dalam, menjadi berkat bagi jemaat melalui kotbahnya dan pelayanannya. Namun semua menjadi sia-sia dan tidak ada harapan.¹⁵ Bagaimana bisa dia yang dipersiapkan menjadi pendeta yang adalah seorang hamba Tuhan, “wakil Tuhan” dikalahkan oleh seorang psikolog sekuler yang seharusnya datang kepada hamba Tuhan. Namun bagaimana bisa menolak? Karena proses terapi oleh psikolog tersebut direkomendasikan oleh institusinya, dan tentu rekomendasi dari psikolog tersebut menjadi rujukan dan pertimbangan bagi institusi tempat beliau tersebut melayani dalam mengambil keputusan.

Yang menjadi ironi adalah bukankah pendeta tersebut telah menyerahkan dirinya untuk menjadi hamba Tuhan? Bagaimana sebuah panggilan yang dijalani, digumulkan dan semuanya pasti begitu jelas bagaimana Tuhan memimpin, tapi harus “digagalkan” oleh rekomendasi seorang psikolog yang dikategorikan psikolog sekuler. Namun disisi lain rasanya akan sulit menjalani panggilan menjadi seorang hamba Tuhan, namun memiliki pergumulan dan berjuang dalam mengatasi depresi.

Bahkan, ada juga sebuah kasus di mana seorang pendeta di California yang memutuskan mengakhiri hidupnya sendiri karena gangguan depresi dan kecemasan yang dideritanya.¹⁶ Menjadi pelayan Tuhan dituntut kesempurnaan hidup, depresi

¹⁵ David P. Herding, “Counseling the Depressed Person: The Puritan Alternative to Secular Psychology,” (Master of Art thesis., Reformed Theological Seminary, 2010), 1-2.

¹⁶ Hailey B. Potts, *A young pastor preached about depression, then killed himself. His widow wants to help others by talking about it.* Desember 2018. <https://www.latimes.com/local/lanow/la-me-ln-pastor-suicide-20181223-story.html> (diakses 15 Mei 2022).

memang dapat menjadi sebuah hambatan dalam melayani Tuhan. Namun apakah tidak ada harapan bagi seseorang yang mengalami depresi? Khususnya seorang hamba Tuhan yang mengalami depresi, apakah tidak ada harapan dan harus mengakhiri panggilannya dalam melayani Tuhan.

Melihat hal ini tentunya para ahli terutama para psikolog berusaha menangani depresi. Psikologi sekuler memiliki berbagai pendekatan yang bertujuan mengatasi atau membantu orang-orang yang mengalami depresi. Dalam hal ini penulis akan membahas mengenai bagaimana psikologi sekuler menaruh perhatian yang cukup serius terhadap persoalan depresi. Salah satu upaya untuk melakukan terapi terhadap orang depresi adalah dengan terapi perilaku kognitif atau dalam bahasa Inggris disebut *cognitive behavior therapy* atau yang disingkat CBT. CBT begitu populer di kalangan psikolog dan psikiater sebagai salah satu metode dalam terapi terhadap orang depresi. Terapi perilaku kognitif dikembangkan oleh Aaron Beck, dan terapi ini pada awalnya dikembangkan sebagai psikoterapi bagi orang depresi.¹⁷

Dewasa ini, dapat disayangkan orang Kristen banyak yang menggunakan pendekatan psikologi sekuler dalam melakukan terapi untuk mengatasi depresi. Melalui pendekatan terapi perilaku kognitif banyak orang Kristen yang pada akhirnya hanya dibawa suatu realita yang tanpa harapan, atau tanpa solusi. Jika berkaca pada kasus mahasiswa seminari yang direkomendasikan untuk berhenti. Bukankah jika calon hamba Tuhan tersebut direkomendasikan untuk berhenti karena depresi, justru akan menambah depresi? Bukannya menyembuhkan tetapi justru akan menambah beban yang pada akhirnya memperparah depresi.

¹⁷ Judith S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy: Basic and Beyond. Second Edition* (New York: The Guilford Press. 2011), 2.

Selain penggunaan psikologi sekuler yang dalam hal ini menggunakan terapi perilaku kognitif seolah memberikan solusi namun akan terjebak pada realita dia masih akan terus bergumul dengan depresi, yang tak kunjung sembuh. Selain itu pendekatan psikologi sekuler dalam hal ini yang diwakili oleh terapi perilaku kognitif justru membawa manusia berfokus kepada dirinya sendiri. Terapi perilaku kognitif pada umumnya memiliki pendekatan yang humanis. Karena terapi perilaku kognitif biasanya dilakukan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan yang menuntun konseli kepada pertanyaan-pertanyaan yang bersifat reflektif untuk memikirkan dirinya sendiri. Melalui pertanyaan-pertanyaan tersebut, pasien akan diajak untuk mengenal apa yang menjadi *irrational belief* dan apa yang menjadi *rational belief* dari orang tersebut. Biasanya seseorang diajak untuk melihat dirinya bahwa dirinya sendiri sebenarnya sanggup dan mampu.¹⁸ Melalui terapi ini, pasien dibawa untuk mengenal dirinya sendiri kemudian diharapkan mampu mengatasi depresinya sendiri. Terapi perilaku kognitif berpusat pada menantang dan mengubah distorsi pada kognitif seseorang misalnya pikiran, keyakinan, dan sikap dan perilaku yang terkait untuk meningkatkan regulasi emosional dan mengembangkan strategi *coping* pribadi yang menargetkan pemecahan masalah.¹⁹

Sekilas tidak ada yang salah dengan metode di atas, namun jika dikaji lebih dalam lagi tentu ada keterbatasannya. Pertama, mengenal diri sendiri tidak menghilangkan fakta bahwa masalah tetap ada, bahkan depresi tetap ada dan tidak serta merta bisa hilang dan sembuh. Apalagi jika pasien juga memiliki gangguan-gangguan lainnya, yang tentu para psikolog akan merujuk kepada medikasi kepada psikiater. Selain itu dengan pendekatan yang humanis tentunya membuat seseorang

¹⁸ Beck, *Cognitive Behavior Therapy: Basic and Beyond*. 228.

¹⁹ Beck, *Cognitive Behavior Therapy: Basic and Beyond*. 20.

lupa akan Tuhan. Misalnya pendekatan psikologi humanis menekankan bahwa kita dilahirkan untuk menjadi pemenang. Bahkan menjadikan psikologi sebagai agama, jalan keluar, dan “membuang” Tuhan dari kehidupan manusia, manusia bisa menjadi penolong diri.²⁰

Di sisi lain, seharusnya Tuhan dengan kedaulatan-Nya memberikan hikmat bagi para hamba Tuhan dalam membantu orang-orang yang membutuhkan pertolongan dengan Konseling Biblika. Secara umum, Konseling Biblika adalah sebuah konseling dimana menekankan Alkitab atau firman Tuhan atau prinsip Firman Tuhan sebagai dasar dari sebuah konseling.²¹ Dalam hal ini bukan menggunakan metode terapi atau metode konseling, tetapi konseling menggunakan prinsip Firman Tuhan atau Alkitab.²²

Sedikit gambaran agar kita semua tidak keliru, Konseling Biblika berbeda dengan Konseling Integratif dalam penanganan terhadap orang depresi. Izinkan penulis membahas secara singkat mengenai perbedaan Konseling Biblika dengan Konseling Integratif. Konseling Biblika menggunakan Firman Tuhan sebagai dasar dalam melakukan konseling dan menolong orang dalam menangani masalah tersebut. Sedangkan Konseling Integratif tidak hanya menggunakan Firman Tuhan saja tetapi juga menggunakan metode psikologi sekuler. Psikologi sekuler dalam hal ini menggunakan terapi perilaku kognitif. Konseling Integratif mengatakan bahwa Firman Tuhan tidak cukup dalam mengkonseling orang. Memang ada beberapa kesamaan antara Konseling Integratif dan Alkitabiah, misalnya sama-sama

²⁰ Paul Vitz, *Psikologi sebagai Agama: Kultus penyembahan Diri* (Jakarta: Penerbit Momentum. 2005), 37.

²¹ Gary R. Collins, Eric L. Johnson, Jones, S.L. *Psychology & Christianity* (Downer Grove, IL: InterVarsity Press. 2000), 36.

²² David G. Benner, P.C. Hill, *Baker Encyclopedia of Psychology & Counselling* (Grand Rapids: Baker. 1999), 249.

konservatif, sama-sama menolong orang yang terluka jiwanya, psikologi sekuler adalah “salah”, namun perbedaannya adalah masalah penggunaan teknik psikologi dalam hal ini terapi perilaku kognitif dimana Konseling Biblika tidak setuju dengan penggunaan teknik ini.²³

Sebenarnya ada mispersepsi dari beberapa pihak terhadap Konseling Biblika. Misalnya pihak yang menjalankan Konseling Integratif mengatakan bahwa pihak Alkitabiah menutup mata terhadap psikologi dunia yang merupakan respon manusia terhadap wahyu umum Allah, yang berarti merupakan sebuah tindakan tutup mata terhadap wahyu umum Allah.²⁴ Pendapat ini tentu kurang tepat karena Konseling Biblika tentu mengakui anugerah umum Allah yang bekerja melalui ilmu psikologi. Tetapi Konseling Biblika menekankan Firman Tuhan yang begitu kaya dan mendalam, di mana metode psikologi sekuler (terapi perilaku kognitif) yang digunakan dalam melakukan justru juga ada di dalam prinsip Firman Tuhan, sehingga tidak memerlukan metode psikologi sekuler. Dengan kata lain, Konseling Biblika menekankan kecukupan Firman Tuhan dalam melakukan konseling.

Dewasa ini, banyak orang Kristen yang juga “terjebak” dalam hal konseling ini. Mereka sudah bagus untuk datang kepada hamba Tuhan, kepada konselor Kristen. Hanya terkadang dengan pendekatan Konseling Integratif ini terkadang tidak menuntun kepada inti permasalahan yang dialami. Pendapat ini didasarkan kepada pengalaman penulis dalam menjalani konseling. Namun, bukan berarti penulis menyalahkan Konseling Integratif seratus persen hanya belum mendalami menyentuh

²³ ZA Blog, *Biblical Counseling vs Christian Counseling: What is the difference?* September 2017. <https://zondervanacademic.com/blog/biblical-counseling-vs-christian-counseling-whats-the-difference> (diakses 17 Mei 2022).

²⁴ Robert W. Kelleman, RPM Ministries. *2 Essential difference Biblical Counselors and Christian Integrative Counselors*. Agustus 2013. <https://rpmministries.org/2013/08/2-essential-differences-between-biblical-counselors-and-christian-integrative-counselors/> (diakses 17 Mei 2022).

inti permasalahan. Pada kesempatan kali ini penulis akan fokus mendalami Konseling Biblika dalam menangani orang depresi, terkhusus bagaimana Konseling Biblika memberikan kajian kritis terhadap psikologi sekuler terkhusus dalam hal ini yang diwakili oleh terapi perilaku kognitif.

Sebagai orang Kristen, kita percaya bahwa Tuhan adalah sang Penasehat Agung. Tuhan yang adalah sumber segala hikmat, tidak hanya memberikan hikmat kepada para hamba Tuhan dalam memberikan nasihat atau *counsel* kepada orang yang membutuhkan, tetapi Tuhan sendiri yang berurusan secara langsung kepada orang yang membutuhkannya. Didalam kitab Yesaya Yesus digambarkan sebagai Penasihat Ajaib (*Wonderful Counselor*).²⁵

Jika melihat kepada tokoh-tokoh Alkitab yang mengalami depresi, Tuhan juga melakukan konseling kepada mereka, Tuhan melakukan *dealing* secara pribadi dengan mereka. Misalnya Ayub yang mengutuki hidupnya sebagai respon atas depresi yang muncul atas pencobaan dengan jawaban Tuhan yang tidak terduga karena tidak menjawab atas pertanyaan terhadap penderitaan yang dialami Ayub, sebaliknya Tuhan memaparkan keterbatasan pengetahuan Ayub. Tuhan mengajukan pertanyaan-pertanyaan mengenai alam semesta, dan merupakan pertanyaan retorik yang tidak memerlukan jawaban, dimana menunjukkan hikmat Tuhan yang tidak terbatas.²⁶

Sebaliknya pertanyaan dari Tuhan membuka pemikiran Ayub bahwa ada hal yang tidak dapat dimengerti, dan menuntut untuk bersyukur dan menerima keadaan yang Allah izinkan terjadi. Jawaban Tuhan membuat kita mengerti betapa keadaan yang manusia alami merupakan petunjuk bagi mereka yang Tuhan izinkan lahir

²⁵ Bill Gaultiere, *Jesus' Ministry as a Wonderful Counselor*.
<https://www.soulshpherd.org/jesus-ministry-as-the-wonderful-counselor/> (diakses 20 Juni 2022).

²⁶ John E. Hartley, *The Book of Job: The New International Commentary on the Old Testament*, Interpretation (Grand Rapids: W.B. Eerdmans Publishing Company, 1988), 489.

dengan keadaan tidak sempurna, mengalami masalah dan pencobaan, untuk senantiasa bersyukur karena Tuhan dengan hikmat-Nya mengizinkan terjadi dalam kehidupan kita untuk kemuliaan-Nya.²⁷

Kita dapat melihat bagaimana Allah mengkonseling Ayub justru langsung kedalam inti permasalahan hidupnya, menjawab langsung kepada inti masalah, dan membuat Ayub sadar siapa diri-nya dihadapan Allah. Begitupun juga dengan tokoh-tokoh Alkitab yang lain yang akan saya bahas didalam penulisan ini. Sehingga dapat dilihat bagaimana pendekatan Konseling Biblika dalam melakukan konseling kepada orang yang depresi, bagaimana Firman Tuhan yang langsung menusuk kedalam jiwa membuat kita sadar akan belas kasihan Tuhan, dan melihat akar permasalahan sehingga dapat melihat apa yang Tuhan mau kerjakan dalam hidup kita. Selain itu tujuan dari Konseling Biblika adalah semata-mata untuk kemuliaan Tuhan.

Ada pendapat lainnya yang mengatakan bahwa konseling Biblika atau Konseling Biblika merupakan salah satu bentuk dari terapi perilaku kognitif atau CBT. Pendapat ini dikarenakan teknik yang digunakan oleh Konseling Biblika mirip dengan teknik yang digunakan oleh terapi perilaku kognitif. Pendapat ini dikemukakan oleh kalangan integrasionis, dimana mereka melakukan evaluasi kepada tulisan dari Jay E. Adams mengenai konseling notetik.²⁸ Hal ini dikarenakan metode yang mirip, dimana yang ditekankan adalah perubahan hidup dari orang yang dikonseling, dimana hal ini diklaim mirip dengan pendekatan dari terapi perilaku kognitif, sehingga mereka mengatakan bahwa Konseling Biblika merupakan bentuk

²⁷ John Piper, *The Misery of Job and the Mercy of God*. (Wheaton, IL: Crossway Books. 2002), 78.

²⁸ Nate Brooks, *Is Biblical Counseling Really CBT?* Juni 2018. <https://biblicalcounseling.com/resource-library/articles/is-biblical-counseling-really-cbt/> (diakses 29 Januari 2023).

terapi perilaku kognitif yang telah dimodifikasi, dan diadopsi menjadi bagian dari konseling Kristen.²⁹ Bahkan mereka mengklaim bahwa ini merupakan salah satu bentuk kesombongan dari para konselor Alkitabiah yang menolak sistem yang dibuktikan secara empiris berdampak positif bagi kehidupan orang Kristen.³⁰

Melihat masalah diatas apakah Konseling Biblika sama dengan terapi perilaku kognitif? Apakah Konseling Biblika merupakan bentuk atau bagian dari terapi perilaku kognitif? Atau apakah Konseling Biblika merupakan bentuk dari terapi perilaku kognitif sekuler yang dimodifikasi menjadi bentuk terapi perilaku kognitif Kristen? Pada bagian lain penulis akan menjelaskan masalah ini.

Dalam penulisan tesis ini, penulis akan membahas bagaimana pendekatan Konseling Biblika melakukan sebuah kajian kritis terhadap pendekatan terapi perilaku kognitif. Bagaimana seharusnya penanganan yang tepat terutama bagi orang Kristen yang mengalami depresi.

1.2. Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah pendekatan terapi perilaku kognitif terhadap konseling kepada orang depresi?
2. Bagaimanakah pendekatan Konseling Biblika terhadap konseling kepada orang depresi?
3. Bagaimana pendekatan Konseling Biblika mengkritisi pendekatan terapi perilaku kognitif terhadap konseling kepada orang depresi?

²⁹ George R. Ross, *Evaluating Models of Christian Counseling*. (Eugene: Wipf and Stock. 2011), 91.

³⁰ Nate Brooks, *If Christian Cognitive Behavioral Therapy Works, Then Why Isn't It an Ally?* November 2017. https://www.biblicalcounselingcoalition.org/2017/11/06/if-christian-cognitive-behavioral-therapy-works-then-why-isnt-it-an-ally/#_ftn2 (diakses 30 Januari 2023).

1.3. Tujuan Penelitian

1. Menjelaskan pendekatan terapi perilaku kognitif terhadap konseling kepada orang depresi.
2. Menjelaskan pendekatan Konseling Biblika terhadap konseling kepada orang depresi.
3. Memberikan tinjauan kritis dari pendekatan Konseling Biblika kepada pendekatan terapi perilaku kognitif terhadap konseling kepada orang depresi.

1.4. Pernyataan Tesis

Berbeda dari pendekatan terapi perilaku kognitif yang menggunakan metode menolong diri sendiri dan bersifat antroposentris, Konseling Biblika melakukan konseling dengan Firman Tuhan menjadi dasarnya, dan dengan pertolongan Roh Kudus yang bekerja melalui Firman, dengan demikian dapat diandalkan untuk menolong orang depresi karena langsung mengatasi kepada akar masalahnya.

1.5. Metodologi Penelitian

Penulis menggunakan metode deduktif dengan memaparkan pendekatan psikologi sekuler dan Konseling Biblika dalam menganalisa konseling terhadap orang depresi lalu menggunakan pendekatan Konseling Biblika untuk mengkritisi pendekatan terapi perilaku kognitif (CBT) dalam konseling terhadap orang depresi. Penulis menggunakan pendekatan teologi etis yang memakai teologi sistematika sebagai struktur untuk membahas kedua pendekatan diatas. Tesis ini lebih bersifat tinjauan studi pustaka dan tidak berusaha membuat modul khusus dalam penanganan konseling terhadap orang depresi.

1.6. Limitasi Penelitian

Penulis menyadari bahwa penelitian ini merupakan sebuah penelitian yang cukup luas. Agar tujuan dari penelitian ini tercapai, maka dari itu penulis membatasi masalah yang diteliti hanya sebatas kajian dari pendekatan psikologi sekuler dalam melakukan terapi pada orang depresi yang dalam hal ini menggunakan pendekatan metode terapi perilaku kognitif, dan juga bagaimana kajian dari Konseling Biblikal yang akan mengkritisi pendekatan terapi perilaku kognitif dalam konseling terhadap orang depresi. Penulis menekankan kajian kritis ini dalam konteks konseling pastoral gereja. Walaupun tidak terbatas pada buku, jurnal dan artikel yang relevan pada topik tersebut. Selain itu penulis akan membahas depresi sebagai obyek penelitian dari kedua pendekatan di atas bukan sebagai variabel.

1.7. Sistematika Penulisan

Bab I Pendahuluan

- A. Latar Belakang Masalah
- B. Rumusan Masalah
- C. Tujuan Penulisan
- D. Metode Penulisan
- E. Sistematika Penulisan

Bab II Terapi Perilaku Kognitif dalam Menangani Orang Depresi

- A. Dasar Teori Terapi Perilaku Kognitif
- B. Depresi menurut DSM-V
- C. Metode Terapi perilaku Kognitif dalam menterapi orang Depresi

Bab III Konseling Biblikal dalam Konseling terhadap Orang Depresi

- A. Dasar Teori Konseling Biblikal

B. Depresi menurut Pandangan Konseling Biblika

C. Bagaimana Konseling Biblika dalam Menolong Orang Depresi

Bab IV Tinjauan Kritis Konseling Biblika terhadap Terapi Perilaku Kognitif dalam
Konseling terhadap Orang Depresi

A. Tinjauan Kritis Konseling Biblika terhadap Teori Terapi Perilaku
Kognitif.

B. Tinjauan Kritis Konseling Biblika terhadap Metode Terapi Perilaku
Kognitif dalam Terapi terhadap Orang Depresi

Bab V Kesimpulan