

BAB III

KONSELING BIBLIKA DALAM KONSELING TERHADAP ORANG

DEPRESI

Depresi merupakan sebuah kesengsaraan bagi manusia yang mengalaminya. Amsal 17:22 mengatakan “hati yang gembira adalah obat yang manjur, tetapi semangat yang patah mengeringkan tulang”. Sehingga kita dapat mengetahui bahwa depresi merupakan masalah yang sangat serius. Edward T. Welch menggambarkan bahwa depresi adalah suatu kegelapan yang sulit ditaklukan, bahkan depresi seringkali digambarkan seperti neraka.¹⁰⁹

Dapat dikatakan depresi merupakan suatu efek dari kejatuhan manusia. Manusia yang telah ditebus dibenarkan sekalipun tetap masih memiliki natur dosa. Dalam tahapan ini orang Kristen berada dalam status *daily sanctification*, dimana mengalami pengudusan dari hari-kehari untuk menjadi semakin serupa seperti Kristus.¹¹⁰ Allah dengan kasih-Nya yang sangat besar, walaupun manusia jatuh kedalam dosa tetapi Allah dengan inisiatif-Nya tetap “berbicara” kepada manusia melalui Firman dan pada akhirnya turun kedalam dunia melalui karya penebusan Yesus Kristus.

Salah satu tanda orang yang diselamatkan maka ia akan menunjukkan upaya untuk mematikan dosa. Mematikan dosa disini dalam tahapan pengudusan bukan

¹⁰⁹ Edward T. Welch, *Depresi: Memandang Melampaui Kegelapan yang Sulit Ditalukan*. (Surabaya: Penerbit Momentum, 2008), 9.

¹¹⁰ Stephen Tong, *Pengudusan Emosi*. (Surabaya: Momentum, 2007), 8.

redemption. Termasuk depresi maka orang Kristen sejati harus bangkit dan melawan “kegelapan” ini.

3.1. Konseling Biblika

Secara umum Konseling Biblika adalah konseling yang menggunakan prinsip-prinsip Firman Tuhan dalam konseling. Sebelumnya, istilah konseling sendiri memiliki arti seseorang yang menjelaskan kepada orang yang memiliki masalah dan orang tersebut dianggap memiliki jawaban atas masalah yang dihadapi orang tersebut. Menurut Lambert yang dilakukan oleh konselor tersebut kepada konseli adalah sebuah pelayanan. Maka diperlukan Firman Tuhan sebagai dasar dari pelayanan tersebut, dan dalam hal ini merupakan tugas seorang hamba Tuhan.¹¹¹

Konseling Biblika menyangkal psikologi dan psikiatri arus utama yang humanis, yang pada dasarnya menentang Kekristenan secara radikal dan sekuler.¹¹² Pada awalnya konseling ini dikemukakan oleh Jay E. Adams, dalam buku *Compete to Counsel* (1970) dan dalam buku-buku selanjutnya. Pemikiran dari Jay E. Adams ini pada akhirnya membentuk suatu cabang dan diskursus baru yang pada akhirnya diajarkan sebagai suatu “ilmu” oleh seminari.¹¹³

Sudut pandang ini bertentangan dengan pendekatan konseling yang berusaha mensintesis atau mengintegrasikan kekristenan dengan pemikiran psikologis sekuler, atau yang disebut juga dengan Konseling Integratif. Sejak tahun 1993, gerakan ini mengubah namanya menjadi Konseling Biblika untuk menekankan fokus

¹¹¹ Heath Lambert, *The Biblical Counseling Movement After Adams*. (Wheaton, IL: Crossway, 2012), 21

¹¹² Collins, *Psychology & Christianity*, 36.

¹¹³ Collins, *Psychology & Christianity*, 37.

utamanya konseling ini pada Alkitab.¹¹⁴ Dalam *The Baker Encyclopedia of Psychology and Counseling* menyatakan bahwa “Tujuan Konseling *Nouthetic* adalah untuk menghasilkan perubahan pada konseli dengan mendorong kesesuaian yang lebih besar dengan prinsip-prinsip Kitab Suci.”¹¹⁵

Konseling Biblika dapat didefinisikan sebagai peristiwa dan proses yang mengalir dari seorang Kristen yang diberdayakan oleh Roh yang menyediakan pelayanan Firman secara langsung kepada orang lain atau konseli. John McArthur menekankan bahwa tujuan dari konseling yang sejati bagi orang Kristen adalah pengudusan, karena konseling adalah bagian dari proses *sanctification* bagi orang yang sudah ditebus.¹¹⁶ Konseling bukanlah hal yang dapat ada atau tidak ada di dalam pelayanan gereja. Konseling pada dasarnya adalah merupakan pelayanan pemuridan gereja di mana konseli dibimbing melalui permasalahannya untuk menjadi semakin serupa seperti Kristus.¹¹⁷ Konseling pada dasarnya merupakan pemuridan, menjalankan amanat agung Yesus Kristus untuk menjadikan seluruh bangsa murid Kristus (Mat. 28:18-20).¹¹⁸

Pekerjaan konselor berfungsi sebagai alat bagi Roh Kudus yang menerangi pikiran tentang kebenaran dan rasa aman didalam Kristus. Itulah keahlian yang dibutuhkan oleh seorang konselor dalam menolong konseli. Menyelidiki secara

¹¹⁴ Collins, *Psychology & Christianity*, 43.

¹¹⁵ Benner, *Baker Encyclopedia of Psychology & Counseling*, 249.

¹¹⁶ John MacArthur, W.A. Mack, dan Master's College Faculty. *Introduction to Biblical Counseling: A Basic Guide to the Principles and Practice of Counseling*. (Nashville, TN: Nelson References & Electronic Pub, 1994), 26.

¹¹⁷ Dave Jenkins, “Biblical Counseling: What is it and Why is it Important?” *Theology for Life* Vol. 7, no. 3 (2020): 45.

¹¹⁸ Robert W. Kellemen, *The 4E Ministry Training Strategy: Equipping Counselors for Your Church*. (Phillipsburg, New Jersey: P&R Publishing, 2011), 21.

mendalam ke bagian tersembunyi dari pikiran seseorang dimana biasanya konseli memegang teguh asumsi tertentu. Mengekspos orang-orang yang menyangkal kecukupan Kristus untuk memenuhi kebutuhan pribadi kita yang yang penting dan rasa aman. Kemudian konselor harus mengajarkan bahwa Kristus cukup dan kemudian mendorong untuk merubah pemikiran yang baru, sehingga perilaku baru yang dipengaruhi pemikiran yang diubahkan oleh kebenaran bahwa kebutuhan kita terpenuhi di dalam Kristus.¹¹⁹

Walaupun konselor merupakan alat Roh Kudus dalam menolong orang, tetapi konselor tidak menggantikan peran Roh Kudus. Hal ini karena konselor hanya merupakan alat, bagaimana Roh Kudus bekerja di hati seseorang, Roh Kudus menyingkapkan pemikiran seseorang dan pada akhirnya Roh Kudus mengubah hati konseli tersebut. Roh Kudus bekerja didalam hati seseorang tidak serta merta begitu saja, Roh Kudus bekerja membawa perubahan melalui sarana: pelayanan Firman, sakramen, doa, dan persekutuan umat Allah. dalam hal ini konseling mencakup sarana dari kerja Roh Kudus terhadap konseli. Dapat dikatakan pelayanan Firman, yang umumnya merupakan kotbah merupakan pelayanan Firman secara publik, maka konseling adalah pelayanan Firman secara personal.¹²⁰

Mencontoh pelayanan Yesus, dalam pelayanan-Nya, Yesus tidak hanya melayani secara publik atau berkotbah, namun juga melayani secara personal. Misalnya ketika melayani perempuan Samaria, ketika melayani orang yang ingin disembuhkan, hati Yesus yang tergerak oleh belas kasihan melayani mereka, tidak hanya secara fisik saja, namun juga memperbaiki pemikiran mereka, membukakan

¹¹⁹ Larry Crabb, *Effective Biblical Counseling: A Model for Helping Caring Christian Become Capable Counselor* (Grand Rapids: Zondervan, 2013), 186.

¹²⁰ Jay E. Adams, *Competent to Counsel* (Grand Rapids, MI: Zondervan, 1970), 31.

cakrawala pemikiran yang lebih luas. Selain itu Paulus juga melakukan konseling melalui surat-suratnya kepada Timotius, Filemon, Titus, yang merupakan contoh konseling dimana Firman dinyatakan secara personal.¹²¹

Konseling Biblika adalah konseling yang berakar didalam Tuhan. Hal ini berarti dalam melakukan konseling motivasi, harapan, isi, metode, dan kuasanya berasal dari Allah menurut Firman Tuhan. Dalam hal ini agar Konseling Biblika berakar kepada Tuhan, maka harus mengakui Tuhan sebagai pencipta segala sesuatu, menjunjung tinggi kedaulatan dan otoritas Tuhan, tetap yakin akan karya kekal Tuhan di dalam umat-Nya, mengandalkan Firman Tuhan untuk pengetahuan, hikmat dan tuntunan. Selain itu juga perlu memegang ciri-ciri nasihat Tuhan meliputi kasih sayang, kesabaran, kebijaksanaan dan belas kasihan, dan mengabdikan diri untuk kemuliaan Tuhan.¹²²

3.1.1. Dasar Konseling Biblika

3.1.1.1. Sejarah Konseling Biblika

Pada awalnya konseling dilakukan oleh para hamba Tuhan, bahkan selama ribuan tahun para pemikir dan praktisi Firman yang selalu setia kepada firman Tuhan yang melakukan konseling di dalam rumah ibadah/gereja. Dari Perjanjian Lama di Israel, pada saat Yesus melayani, hingga gereja berdiri. Baik dari Zaman Bapa-bapa Gereja, setelah reformasi gereja, pada saat zaman kaum puritan, hingga pada abad ke-20, konseling dilakukan oleh para pendeta. Sehingga kita dapat melihat bahwa

¹²¹ David Powlison, "The Pastor as a Counselor". *CCEF Journal of Biblical Counseling* Volume 26, no. 1 (2015): 19.

¹²² John Henderson, *A definition for Biblical Counseling*. Agustus 2021.
<https://christiancounseling.com/blog/definition-biblical-counseling/> (diakses 3 Oktober 2022).

peran konseling tidak terlepas dari peran hamba Tuhan. Alkitab menjadi dasar dalam mendiagnosa dalam konseling, maupun masalah lainnya yang dialami jemaat baik secara praktikal maupun pengertian.¹²³

Tetapi pada perkembangannya terjadi perkembangan psikologi sekuler oleh para psikolog dan sayangnya psikologi sekuler ini masuk kedalam gereja setelah dibawa oleh teolog-teolog liberal, dimana mereka masuk membawa psikologi sekuler kedalam gereja, menggantikan konseling pastoral, dimana Alkitab yang menjadi dasar, ditambahkan atau digantikan dengan pemikiran-pemikiran dan teori serta praktik psikologi sekuler.¹²⁴

Perkembangan ini dimulai dengan beberapa tokoh teolog liberal dengan membawanya kedalam gereja liberal. Kemudian pada perkembangannya psikologi sekuler dibawa masuk ke dalam gereja-gereja Injili oleh beberapa tokoh Injili. Sehingga pada akhirnya pengaruh psikologi sekuler berkembang pesat menjadikan konseling pastoral di dalam gereja-gereja Injili sangat dipengaruhi oleh psikologi sekuler.¹²⁵

Karena itu Alkitab tidak dianggap cukup dalam menolong seseorang, terutama yang mengalami masalah jiwa, sehingga perlu suatu metode tambahan untuk menolong, yaitu psikologi, dan juga peran dari konseling diganti. Pada saat ini bukan hanya peran pendeta dan hamba Tuhan saja yang diambil alih tetapi Alkitab juga dirasa tidak cukup, sehingga mereka mengisi kekosongan tersebut dengan teori dan

¹²³ Richard Marrs, "Christian Counseling the Pas Generation and the State of the Field". *Concordia Journal* volume 40, no. 1, Article 4 (2014): 31.

¹²⁴ David Powlison, "Biblical Counseling in Recent Times" in *Counseling: How to Counsel Biblically*, ed. John MacArthur. (Nashville: Nelson Reference & Electronic, 2005), 23

¹²⁵ Robert W. Kellemen, *The Biblical Counseling Movement*. April 2010. <https://www.thegospelcoalition.org/reviews/biblical-counseling-movement/> (diakses 5 November 2022).

praktik psikologi.¹²⁶ John MacArthur menyangkan hal ini, karena seharusnya orang Kristen mempunyai sarana transformasi spiritual, dimana konselor Kristen sejati seharusnya melakukan pekerjaan jiwa, dengan menggunakan Firman dan kuasa Roh Kudus, bukan dengan teori dan praktik psikologi. Bahkan MacArthur menggambarkan hal ini seperti seorang ahli bedah yang menggantikan pisau bedah dengan pisau mentega, yang pada akhirnya tidak akan dapat menolong pasien,¹²⁷ dalam hal ini seharusnya konseling di dalam gereja harus menggunakan Firman Tuhan sebagai alat, bukan menggunakan psikologi dalam konseling jemaat. Konseling Kristen seharusnya membawa orang kepada pengudusan bukan kepada perubahan perilaku. Karena psikologi yang masuk kedalam gereja mengaburkan garis yang membatasi perubahan tingkah laku dengan pengudusan.¹²⁸

Psikologi sekuler yang masuk kedalam gereja merupakan masalah yang serius. Psikologi sekuler tidaklah lebih daripada sebuah penyembahan diri sendiri. Karena semua berpusat kepada diri sendiri. Bahkan dalam kasus orang depresi sekalipun. Karena semuanya bersifat kepada diri, orang dapat menjadi depresi karena kesalahan orang lain, keadaan, memposisikan diri hanya sebagai korban.¹²⁹

Ditengah kekeringan doktrin masih banyak orang Kristen yang setia datang dengan nasihat Alkitabiah pada saat dibutuhkan. Salah satunya Jay Adams, yang menentang perkembangan psikologi sekuler di dalam gereja. Jay Adams memulai gerakan di akhir 1960-an yang memprioritaskan kuasa tak terbatas dari Roh Kudus

¹²⁶ CCEF, *Belief & History*. <https://www.ccef.org/about/mission-beliefs-history/beliefs-and-history/> (diakses 5 November 2022).

¹²⁷ MacArthur, *Introduction to Biblical Counseling*, 28.

¹²⁸ MacArthur, *Introduction to Biblical Counseling*, 27

¹²⁹ Vitz, *Psikologi sebagai Agama*, 63.

dan Kitab Suci dalam mengenali akar masalah dosa dan memberikan pengharapan dan penyembuhan saat kebenaran Alkitabiah diterapkan dan ditindaklanjuti.¹³⁰

Jay Adams di dalam bukunya, *Competent to Counsel* pada tahun 1970, *The Christian Counselor's Manual*, dan *A theology of Christian Counseling* banyak menuliskan bagaimana konseling yang seharusnya yang sesuai dengan prinsip Alkitab, tidak menggunakan pendekatan psikologi, tetapi menekankan kecukupan dari Alkitab. Jay Adams menolak dengan keras masuknya psikologi kedalam pelayanan pastoral gereja.¹³¹

Dari pemikiran-pemikiran tersebut pada akhirnya berkembang menjadi pelayanan Konseling Biblika. Pada perkembangannya menjadi pelayanan *Christian Counseling and Educational Foundation (CCEF)* dan *National Association of Nouthetic Counselors*, sekarang menjadi *Assosiation of Certified Biblical Counselors*, membuka jalan bagi perkembangan dan pertumbuhan lebih lanjut dari gerakan Konseling Biblika di abad kedua puluh satu.¹³²

3.1.1.2. Pemikiran jay Adams

Jay Edward Adams merupakan seorang konselor, teolog beraliran Reformed dan penulis dari banyak buku. Adams lahir pada 30 Januari 1929 di Baltimore. Adams belatar belakang sebagai seorang pengkotbah, teolog beraliran Reformed. Bagi Adams psikologi sekuler telah gagal dalam konseling yang dimana konseling

¹³⁰ Russel Kane Franklin, *Introducing Biblical Counseling at Hickory Grove Baptist Church in Green Cove Springs, Florida*. (Doctor of Min. diss., Southern Baptist Theological Seminary 2021), 29.

¹³¹ Adams, *Competent to Counsel*. 43.

¹³² Franklin, *Introducing Biblical Counseling at Hickory Grove Baptist Church in Green Cove Springs, Florida*. 30.

adalah tugas seorang konselor dan merupakan tugas yang harus dikerjakan oleh hamba Tuhan.¹³³ Adams mengkritik keras bahwa pelayanan konseling seharusnya dikerjakan oleh hamba Tuhan dan merupakan tugas pastoral, bukan tugas seorang psikolog, merespon banyaknya konselor profesional yang berlatar belakang psikologi sekuler, dan bahkan praktik ini telah masuk kedalam gereja.¹³⁴

Setidaknya ada beberapa hal yang Adams tekankan mengenai kritik Adams terhadap psikologi sekuler. Misalnya: (1) Psikologi modern merupakan teologi yang buruk dan merupakan sebuah kesalahan interpretasi terhadap masalah manusia. (2) Profesi psikoterapi merupakan penggembalaan palsu yang berusaha menggantikan tugas dari para hamba Tuhan. (3) Alkitab, dalam hal ini yang diinterpretasikan oleh Protestan Reformed, mengajarkan pendeta apa yang dibutuhkan dalam konseling, bahkan kompeten dalam konseling.¹³⁵

Jay Adams mengembangkan teknik konseling notetik atau *Nouthetic Counseling*. Kata *Nouthetic* ini berasal dari kata *noutheto* dalam bahasa Yunani yang dalam bentuk lain menjadi *nouthetis* yang ada di dalam kolose 3:16, “Hendaklah perkataan Kristus diam dengan segala kekayaannya di antara kamu, sehingga kamu dengan segala hikmat mengajar dan menegur seorang akan yang lain dan sambil menyanyikan mazmur, dan puji-pujian dan nyanyian rohani, kamu mengucap syukur kepada Allah di dalam hatimu.” Kata menegur dalam ayat ini menggunakan kata

¹³³ Jay E. Adams, *What about Nouthetic Counseling? A Question and Answer Book*. (Grand Rapids, MI: Baker, 1977), 32.

¹³⁴ Adams, *What about Nouthetic Counseling*, 35.

¹³⁵ Justin Taylor, *David Powlison (1949-2019)*. Juni 2019. <https://www.thegospelcoalition.org/blogs/justin-taylor/david-powlison-1949-2019/> (diakses 9 Desember 2022).

nouthethis. Dalam hal ini menegur dalam arti penuh kasih dan bukan hanya sekedar saling sapa, tetapi jika ada yang salah (dalam bahasa Inggris *to admonish*).¹³⁶

Bahkan konseling nouthetic disini secara terang-terangan dalam konseling jemaat, penekanannya digunakan di dalam pelayanan jemaat bahkan kearah konfrontasi. Mengapa konfrontasi? Karena dalam hal ini Adams menekankan hal-hal yang mungkin tidak menyenangkan bagi jemaat yang dikonseling. Misalnya Adams menekankan dosa dan pentingnya pertobatan dalam konseling.¹³⁷ Adams juga menekankan pentingnya kebutuhan akan teologi di dalam konseling.¹³⁸

Akan tetapi penekananan dari Adams bukanlah hal yang negatif, walaupun Adams menekankan dosa dan pertobatan dalam konselingnya dan terkesan tidak menyenangkan dan menyenangkan bagi konseli, akan tetapi jika diperlukan maka lebih baik diberikan karena sejatinya diperlukan bagi konseli yang sedang kesulitan.¹³⁹ Dapat dikatakan Adams menekankan bahwa konselor memiliki peran yang sangat penting dalam hal menyatakan Firman Tuhan kepada kepada konseli. Memang konseli butuh penghiburan, namun konseli juga membutuhkan Firman Tuhan.¹⁴⁰

Mengapa Adams mengeluarkan pemikiran yang seolah bertentangan dengan arus zaman? Hal ini semata-mata memang Adams lakukan dengan tujuan menyadarkan gereja yang mulai mengikuti arus zaman, yaitu psikologi sekuler, untuk kembali kepada Alkitab. Dan juga untuk menekankan bahwa Alkitab cukup dalam memberikan jawaban bagi orang yang dikonseling. Dalam hal ini Adams

¹³⁶ Adams, *Competent to Counsel*, 44.

¹³⁷ Timothy Clinton dan George Ohlschlager, *Competent Christian Counseling* (Colorado Springs: Waterbrook Press, 2002), 46.

¹³⁸ Jay E. Adams, *A Theology of Christian Counseling: More Than Redemption*. (Grand Rapids, MI: Zondervan, 1979), 9.

¹³⁹ Adams, *What about Nouthetic Counseling*, 34

¹⁴⁰ Adams, *What about Nouthetic Counseling*, 33.

seperti seseorang dengan suara kenabian berteriak ditengah zaman yang gelap, membawa suara isi hati Tuhan. Membangunkan gereja yang terperosok kedalam kesalahan psikologi sekuler.¹⁴¹

3.1.1.3. Kritik terhadap pemikiran Adams

Pada perkembangannya banyak kritik terhadap pendekatan dari Jay Adams dalam melakukan konseling. Karena terlalu menekankan kepada dosa dan pertobatan. Pandangan ini terutama dilontarkan oleh kalangan penganut Konseling Integratif. Pandangan Jay Adams tidak hanya mendapat tentangan dari kalangan psikolog sekuler namun juga dari kalangan Konseling Integratif.

Pendekatan Adams ini sangat disayangkan karena terlalu konfrontatif, bahkan dapat dikatakan membahayakan pasien. Pendapat ini dikemukakan oleh beberapa psikolog. Selain itu juga mereka menganggap metode konseling notetik ini merugikan pasien. Hal ini dikarenakan metode yang digunakan tidak efektif, karena menekankan perlunya pertobatan dan ditekankan bahwa itu terjadi karena dosa. Tentu hal ini tidak berguna bagi pasien yang datang dengan berbagai keluhan, masalah tetapi bukannya diberikan jalan keluar malah diberikan tekanan tambahan dengan mengatakan bahwa itu terjadi karena dosa. Dalam hal ini pasien tidak dibantu, malah mereka sering menganggap dirinya tidak setia, atau orang yang gagal.¹⁴²

Baker Encyclopedia menggambarkan bahwa konselor notetik sangat bersemangat untuk mengembalikan Tuhan dan Alkitab ke posisi otoritas di hati dan

¹⁴¹ Robert W. Kelleman, *The biblical Counseling Movement After Adams*. (diakses 5 Desember 2022).

¹⁴² David Winfrey, "Biblical Therapy," *The Christian Century* volume 124, no. 2 (2007): 26.

kehidupan orang, tetapi mereka mengkritik konseling notetik gagal melihat validitas psikologi dalam pendekatan alternatif.¹⁴³ Konseling Notetis juga dikritik karena pendekatannya dapat bersifat impersonal atau tidak tepat bagi seseorang, jauh secara emosional, dan tidak sensitif. Konseling notetis juga dianggap tidak etis karena menekankan bahwa Alkitab memiliki jawaban untuk semua orang dari berbagai macam latar belakang.¹⁴⁴

Namun sebenarnya Jay Adams lebih banyak mengkritik mereka yang berada didalam gereja namun mengikuti arus zaman dalam hal ini psikologi dalam konseling pastoral. Adams tidak menaruh harapan yang besar kepada orang yang belum lahir baru untuk percaya kepada otoritas Alkitab dalam hal konseling. Adams menekankan kritik keras kepada orang Kristen, di dalam gereja khususnya yang menggunakan psikologi dalam konseling kepada jemaat.¹⁴⁵ Adams mengibaratkan hal ini seperti orang Kristen yang menjual hak kesulungan dengan menggabungkan kebenaran dengan praktik psikologi.¹⁴⁶

Tidak dapat dipungkiri bahwa pemikiran Jay Adams terbatas, kritik yang ditujukan kepadanya menunjukkan banyaknya masukan, atau bahkan keberatan dari beberapa tokoh. Memang kita harus memahami latar belakang Jay Adams mengkritik psikologi yang masuk didalam gereja dan peran hamba Tuhan yang digantikan oleh terapis dalam melakukan konseling.¹⁴⁷ Adams menekankan bahwa konseling pastoral

¹⁴³ Benner, *Baker Encyclopedia of Psychology & Counseling*, 800.

¹⁴⁴ King, S.D. "Fundamentalist Pastoral Care". In Hunter, R.J. (ed). *Dictionary of Pastoral care and Counseling*. (Nashville: Abingdon Press, 2005), 450.

¹⁴⁵ Robert W. Kellemen, *The Biblical Counseling Movement*. (diakses 3 Desember 2022).

¹⁴⁶ Winston Smith, *The biblical Counseling Movement After Adams*. Februari 2012. <https://www.reformation21.org/articles/the-biblical-counseling-movement-after-adams.php> (diakses 5 Desember 2022).

¹⁴⁷ Smith. *The biblical Counseling Movement After Adams*. (diakses 5 Desember 2022).

merupakan salah satu bentuk wahyu khusus kepada konseli, karena menggunakan Firman Tuhan yang berkuasa.¹⁴⁸ Dalam hal ini dapat dikatakan mereka yang mengkritik keras Adams salah mengerti dan mereka tidak sungguh-sungguh membaca tulisannya atau pengajarannya.¹⁴⁹

3.1.1.4. Perkembangan pemikiran jay Adams

Banyak kritik terhadap pemikiran Adams yang terlalu menekankan dosa dan pertobatan. Garry Collins seorang tokoh konseling integrasionis misalnya memperkirakan bahwa pemikiran dan pendekatan konseling notetis ini tidak akan berhasil dan berkembang.¹⁵⁰ Namun ternyata Gerakan konseling notetis ini berkembang sangat pesat, terutama pada kurun 1980-an.

Pada kenyataannya Gerakan konseling *nouthetic* yang di kembangkan Adams berkembang sangat pesat. Banyak asosiasi atau institusi yang berdiri. Misalnya *Christian Counseling and Educational Foundation* (CCEF) yang sekarang menjadi program konseling pastoral di *Westminster Theological Seminary*, yang sekarang dipimpin oleh Edward T. Welch,¹⁵¹ pada awalnya didirikan oleh Adams dan Bettler.¹⁵² Selain itu ada juga institusi lainnya misalnya: *National Association of*

¹⁴⁸ Adams, *A Theology of Christian Counseling*, 34.

¹⁴⁹ Jim Newheiser, Books That Merit Re-Reading: Competent to Counsel. <https://journal.rts.edu/article/books-that-merit-re-reading-competent-to-counsel/> (diakses 20 Desember 2022).

¹⁵⁰ David Powlison, *The Biblical Counseling Movement: History and Context*. (Greensboro, NC: New Growth Press, 2010), 95.

¹⁵¹ CCEF, *Belief & History*. (diakses 5 November 2022).

¹⁵² Powlison, *The Biblical Counseling Movement*, 95.

Nouthetic Counselors (NANC) yang kemudian pada tahun 2013 berubah menjadi *Association of Certified Biblical Counselors* (ACBC).¹⁵³

Kesuksesan Adams ini juga ditunjukkan dengan banyak orang lain yang mengikuti jejaknya dalam hal mengembangkan Konseling Biblika dan menjadi sebuah pertanda yang baik dalam perkembangan Konseling Biblika. Misalnya institusi *Biblical Counseling Foundation* (BCF), dimana BCF berfokus untuk melatih dan mempersiapkan setiap anggota tubuh Kristus dalam meng-konseling atau memuridkan satu sama lain dengan menggunakan Alkitab sebagai satu-satunya sumber otoritas mereka. BCF berfokus melatih dan memperlengkapi gereja-gereja dan bukan untuk bersaing dengan gereja-gereja.¹⁵⁴ Bahkan di kalangan Gereja Baptis juga didirikan *Faith Baptist Counseling Ministries* (FBCM).¹⁵⁵

Memang ada keterbatasan pemikiran Adams dalam hal yang terlalu menekankan dosa dan pertobatan. Tetapi ada satu hal yang menjadi dasar dan merupakan yang menjadi kunci dalam pemikiran Adams. Pemikiran Adams menekankan Alkitab sebagai satu-satunya sumber dan otoritas dalam hal konseling. Maka dari itu beberapa konselor mengembangkan teori Adams. Walaupun terjadi banyak permasalahan dan kritik, perbedaan pendapat antara teolog ini misalnya Adams dengan Bettler, dan Broger yang masing-masing memiliki penekanan yang berbeda yang seringkali disalah-artikan. Misalnya Adams (ACBC) menekankan bahwa konseling seharusnya dilakukan oleh hamba Tuhan di gereja secara umum, dalam hal ini hanya boleh dilakukan oleh Hamba Tuhan atau pastor. Namun Bettler

¹⁵³ Heath Lambert, *From NANC to ACBC*. Oktober 2013. <https://biblicalcounseling.com/resource-library/articles/from-nanc-to-acbc/> (diakses 15 Desember 2022).

¹⁵⁴ BCF. *About BCF*." <https://bcfministries.myshopify.com/pages/about-us> (diakses 15 Desember 2022).

¹⁵⁵ Powlison. *The Biblical Counseling Movement*. 393.

(CCEF) menekankan bahwa konseling dilakukan oleh konselor khusus, dalam hal ini adalah mereka yang studi di seminari dan menjadi hamba Tuhan khusus di bidang konseling pastoral. Sedangkan Broger (BCF) menekankan bahwa Konseling Biblika bisa dilakukan oleh jemaat Kristen awam sekalipun.¹⁵⁶

Pada prinsipnya permasalahan dan perpecahan itu ada sisi positifnya, dalam hal ini mengakibatkan perkembangan Konseling Biblika. Hal ini terbukti dengan berkembangnya Konseling Biblika, terutama sekitar tahun 1990-an. Dan setelah itu Konseling Biblika semakin berkembang dan stabil. Saat ini Konseling Biblika diteruskan dan dikembangkan oleh banyak institusi. Misalnya CCEF oleh Westminster Theological Seminary, ACBC diteruskan dan dikembangkan oleh Master's College John MacArthur. Juga dari gereja Southern Baptist, dan banyak seminari-seminari Reformed lainnya, bahkan gereja-gereja lokal lainnya.¹⁵⁷

Heath Lambert mengatakan bahwa pekerjaan dari Jay Adams tidaklah sempurna. Namun perlu dicatat Adams membangun Gerakan dari awal, hampir sendirian dan melakukannya dengan melawan kekuatan yang kuat, bahkan seperti melawan seisi dunia. Lambert menghormati Adams karena Adams adalah seorang pionir yang memulai gerakan yang baru. Yaitu melawan gereja yang kompromi dengan psikologi. Dan ini merupakan suatu langkah yang baik. Lambert mengatakan Tuhan menggunakan Adams secara luar biasa untuk mengkalibrasi ulang pemikiran gereja dalam menolong orang yang terluka dan bergumul.¹⁵⁸

¹⁵⁶ Powlison, *The Biblical Counseling Movement*. 415.

¹⁵⁷ George C. Scipione, "The History of The Biblical Counseling Movement." 2016. <https://ibcd.org/wp-content/uploads/2016/04/scipione.the-history-of-the-biblical-counseling-movement-outline.pdf> (diakses 20 Desember 2022).

¹⁵⁸ Heath Lambert, *The Biblical Counseling Movement After Adams*. (Wheaton, IL: Crossway, 2012), 47

Heath Lambert menggambarkan perkembangan Konseling Biblika dengan metafora sebuah keluarga. Lambert menyebut Adams sebagai generasi pertama Konseling Biblika. Dan mengacu kepada kepemimpinan David Powlison dan orang lain yang mengikutinya sebagai konselor Alkitabiah generasi kedua.¹⁵⁹

Dalam hal ini terdapat perkembangan antara generasi pertama dengan generasi kedua Konseling Biblika. Kemajuan tersebut diantaranya:

- Terdapat perkembangan konseptual dalam teori konseling: bagaimana konselor melakukan proses konseling, menyeimbangkan antara dosa dan penderitaan. Dalam hal ini penyebab masalah orang dan inti konseling tidak menekankan kepada dosa terus menerus, tetapi juga mempertimbangkan penderitaan. Otomatis juga tidak hanya menekankan pertobatan.
- Kemajuan dalam metode konseling: dalam hal ini bagaimana konselor melakukan konseling, peran dasar konselor dan proses perubahan. Dalam hal ini konselor mengubah metodenya menjadi lebih ramah, memberikan empati kepada konseli, lebih ramah, relasional, dan sedikit lebih otoritatif dalam pendekatannya.
- Kemajuan dalam apologetika konseling: bagaimana konselor berbicara dengan pendekatan atau aliran konseling lainnya. Dalam hal ini generasi kedua mengoreksi kesalahan generasi pertama dalam hal berinteraksi dengan pihak luar. Dalam arti menerima masukan untuk hal-hal minor, tanpa mengkompromikan dasar dari konseling yaitu Alkitab.

¹⁵⁹ Heath Lambert, *Theology of Biblical Counseling: The Doctrinal Foundations of Counseling Ministry*. (Grand Rapids, MI: Zondervan, 2016), 54.

Sehingga dapat dikatakan generasi kedua seperti memperhalus dari generasi pertama.¹⁶⁰

Lebih lanjut Lambert mengajak untuk semua orang untuk menjadi konselor Alkitabiah gereasi ketiga untuk mengembangkan dan melanjutkan perjuangan Adams. Ibarat seperti melanjutkan pembangunan pesawat. Adams dan generasi kedua sudah membangun dan menerbangkan maka tugas dari generasi selanjutnya yaitu meneruskan, menyempurnakan dan memperindah dari pesawat itu. Dalam hal ini Konseling Biblika dapat dikembangkan, diberikan refleksi teologis sehingga para konselor dapat lebih kompeten dan penuh kasih dan bijak dalam konseling.¹⁶¹

Dalam hal ini Konseling Biblika generasi kedua tetap menekankan kecukupan Alkitab dalam konseling, psikologi sendiri dapat digunakan juga boleh tidak digunakan dalam konseling. Yang menjadi pembeda dengan Konseling Integratif adalah, Konseling Integratif menekankan bahwa Alkitab tidak cukup dalam konseling, dalam arti segala sesuatu tidak serta merta dapat diselesaikan dengan Alkitab, tentu mereka berpendapat bahwa psikologi dapat digunakan untuk membantu orang menyelesaikan masalahnya. Misalnya ketika orang datang konseling dengan masalah yang begitu besar maka ketika diceramahi maka tentu saja pasti akan menolak bahkan menambah beban kepadanya. Maka perlu pendekatan tertentu agar orang tersebut dapat bercerita dan mengurai masalahnya satu-persatu, baru kemudian setelah pendekatan psikologi baru dengan pendekatan teologis dalam menolong orang

¹⁶⁰ Lambert, *The Biblical Counseling Movement After Adams*. 51.

¹⁶¹ Lambert, *Theology of Biblical Counseling*. 54.

tersebut. Dalam hal ini dapat dikatakan Alkitab tidak cukup dalam penerapan konseling Kristen.

Akan tetapi sesungguhnya Konseling Biblika generasi kedua bukan berarti menolak seratus persen psikologi, tetapi juga tidak menerima serta merta psikologi. Psikologi dapat dipakai dalam konseling juga dapat tidak dipakai. Dalam arti dipakai hanya untuk membantu memetakan masalah seseorang, atau orang tersebut memiliki gangguan psikis tertentu yang tentu membutuhkan diagnosa medis atau petolongan medis, tetapi dalam penanganannya menggunakan prinsip Firman Tuhan.

Selain itu yang menjadi pembeda antara Konseling Integratif dengan Konseling Biblika adalah Konseling Integratif mengintegrasikan antara psikologi dan Alkitab, dalam hal ini mereka mengkombinasikan antara pendekatan teologi dengan psikologi dalam melakukan konseling kepada konseli. Sedangkan Konseling Biblika, melihat pendekatan psikologi yang dapat dipakai untuk konseling, tetapi tidak menggunakan pendekatan psikologi tersebut, tetapi melihat atau menggali Alkitab, apa kata Alkitab atau ayat Alkitab atau prinsip Firman Tuhan yang berkenaan dengan pendekatan psikologi tersebut, jadi tidak menggunakan pendekatan psikologi namun menggunakan prinsip Firman Tuhan.

3.2. Depresi dalam pandangan Teologi

Depresi merupakan sebuah penderitaan bagi manusia. Tidak semua orang pasti ingin mengalami depresi atau terjebak kedalam perasaan seperti ini. Jika DSM-V menggambarkan depresi sebagai suatu perasaan sedih yang terus menerus bahkan sampai dapat mengakibatkan masalah kesehatan bahkan tindakan lain misalnya menyakiti diri sendiri, bahkan bunuh diri. Maka bukankah ini dapat digambarkan

sebagai sebuah penderitaan? Tidak ada seorang pun yang ingin mengalami depresi, tidak ada orang yang ingin menderita.

3.2.1. Penyebab Depresi

Meskipun DSM-V mengatakan beberapa penyebab depresi, misalnya gangguan bipolar, trauma, masalah relasi atau bahkan masalah genetik. Teori terbaru mengatakan bahwa depresi terjadi karena ketidakseimbangan kimiawi di otak. Bahkan para ahli belum menemukan satu rumus pasti dalam menjelaskan penyebab depresi. Sampai saat ini tidak ada tes yang dapat mengungkapkan dengan pasti apakah ketidakseimbangan kimiawi menyebabkan depresi atau malah depresi yang mengakibatkan ketidakseimbangan tersebut.¹⁶²

Tetapi tidak dapat dipungkiri depresi memiliki penyebab rohani, yaitu dosa, tetapi juga penderitaan. Edward T. Welch mengatakan bahwa kita perlu kritis terhadap penyebab rohani. Tidak dapat dipungkiri bahwa dosa tentunya dapat menjadi penyebab depresi. Ada beberapa pandangan mengenai hal ini seperti dua kutub. Yaitu yang mengatakan bahwa dosa merupakan penyebab dari depresi ada yang menjauhi hal ini. Tetapi Welch menekankan bahwa yang benar adalah berada di tengah kedua kutub ini yaitu tidak mengambil posisi kepada salah satu penekanan atau menjadi ekstrim kanan atau ekstrim kiri.¹⁶³

Spurgeon mengatakan bahwa dosa tidak selalu terkait dengan kesedihan hati, karena Yesus Kristus pernah mengalami suasana hati yang sangat sedih bahkan ingin

¹⁶² Welch, *Depresi*, 20.

¹⁶³ Welch, *Depresi*, 21.

mati. Padahal tidak ada dosa didalam diri Yesus, sehingga tidak ada dosa di dalam depresi berat yang dialami-Nya.¹⁶⁴

3.2.1.1. Dosa sebagai penyebab Depresi

Tidak dapat dipungkiri dosa dapat menjadi penyebab depresi yang paling dominan. Berapa banyak orang yang melakukan kesalahan, dosa pada akhirnya teringat-ingat terus akan dosanya, akan kesalahannya, kebodohnya sehingga pada akhirnya menjadi depresi? Daud misalnya di dalam Mazmur 32 menuliskan penggambaran bahwa jiwanya depresi akibat dosa yang dilakukannya. Digambarkan dalam Mazmur 32 jiwa dari Daud merasa lesu, tulang-tulang yang menjadi lesu. Dalam kehidupan nyata misalnya dapat dilihat orang yang berbuat dosa menjadi frustrasi, penuh penyesalan, merasa bersalah, merasa tidak layak dan perasaan itu terbawa terus, bahkan mungkin terbawa mimpi, alam bawah sadar, sehingga pada akhirnya membuat dirinya menjadi depresi.¹⁶⁵

Paul Vitz menyatakan masalah depresi mungkin disebabkan oleh alasan psikologis. Namun kasus-kasus depresi biasanya merupakan bentuk dari penyembahan diri. Sederhana, karena sebenarnya depresi dan pemikiran negatif akan diri sendiri merupakan bentuk dari agresi dan kebencian terhadap diri sendiri. Kebencian ini terjadi ketika kita gagal memenuhi standarnya sendiri. Terdapat banyak kesombongan di balik keterikatan kepada standar yang gagal dipenuhi.¹⁶⁶

¹⁶⁴ Charles H. Spurgeon, *The Sword and the Trowel*. (Albany, OR: AGES Digital Library. 2000), 11.

¹⁶⁵ Welch, *Depresi*. 27

¹⁶⁶ Vitz, *Psikologi sebagai Agama*. 191-192.

3.2.1.2. Penderitaan Sebagai Penyebab Depresi

Tubuh kita sendiri

Tidak dapat dipungkiri bahwa efek dari kejatuhan manusia kedalam dosa adalah terjadinya degradasi terhadap tubuh kita sendiri. Tubuh semakin lama semakin melemah dan merana. Kemerostan tubuh juga menjadi penyebab depresi bagi mereka yang mengalaminya, juga menjadi penyebab depresi bagi mereka yang mengasihi orang-orang yang sakit dan mati. Berapa banyak dari manusia yang menderita karena orang yang dikasihinya menderita dan pada akhirnya ikut menjadi depresi.¹⁶⁷

Orang lain atau keadaan

Tidak dapat dipungkiri bahwa selain dosa, orang lain dapat menjadi penyebab seseorang menjadi depresi. Misalnya kita dapat melihat dalam Mazmur, dapat dilihat setengah dari Mazmur-mazmur tersebut merupakan teriakan kepada Tuhan karena penindasan oleh orang lain. Misalnya juga orang-orang yang mengkhianati kita, menyakiti kita baik secara fisik maupun verbal. Mereka melakukan itu untuk kepentingan mereka sendiri, sementara kita tersakiti oleh dosa-dosa mereka.¹⁶⁸

Iblis

Terkadang Iblis juga menjadi sumber penyebab penderitaan dan depresi. Berapa kali Iblis mempengaruhi manusia yang berdosa untuk berbuat dosa? Seringkali manusia juga menyalahkan Iblis atas sesuatu yang buruk. Tetapi jika dilihat lebih dalam lagi, di dalam Alkitab, dalam kitab Ayub khususnya mencatat

¹⁶⁷ Welch, *Depresi*, 27.

¹⁶⁸ Welch, *Depresi*, 27.

bagian dimana Iblis bekerja secara kelihatan. Iblis membohongi kita, dia dapat memberikan penderitaan fisik kepada kita, dan dia mencoba membujuk kita bahwa kesetiaan kepada Allah yang benar adalah bukan hal yang terbaik bagi kita. Di luar lingkup religius Iblis mungkin tidak populer untuk dibicarakan, tetapi kita tidak bisa mengabaikannya. Iblis memang tidak mencari ketenaran, sebaliknya Iblis suka mengalihkan kita dari Allah.¹⁶⁹

Allah

Allah sendiri yang menjadi penyebab penderitaan bagi manusia. Kita mengatakan bahwa Allah mengizinkan penderitaan, terkadang Alkitab menggunakan kalimat tersebut. Tetapi para penulis Alkitab yakin bahwa Allah merupakan satu-satunya Allah pencipta yang Esa, benar dan berdaulat. Tidak ada yang terjadi diluar kendali kehendak-Nya termasuk penderitaan kita. Allah berada di atas segalanya, dan tidak ada yang terjadi di luar pengetahuan dan kehendak-Nya. Ketika penderitaan dan depresi terjadi pada kita, Allah melakukannya. Allah terkadang menidurkan anak-anak-Nya didalam kegelapan.¹⁷⁰

Hal ini, tentu saja menimbulkan pertanyaan lain mengenai kebaikan Allah. mengapa Allah membiarkan kita bahkan menjadi sumber penyebab dari penderitaan dan depresi. Tetapi hal ini membuat kita melihat penderitaan melalui kacamata penderitaan, penderitaan disebabkan oleh sejumlah penyebab yang berbeda. Penderitaan selalu bersifat rohaniah, dalam pengertian bahwa hal ini selalu mengarahkan perhatian kita kepada hal-hal yang paling penting didalam hidup

¹⁶⁹ Welch, *Depresi*, 27.

¹⁷⁰ Welch, *Depresi*, 28-29.

manusia. Jika hal ini jelas, maka kita tidak akan merasa perlu untuk segera dan mungkin secara tidak tepat mengidentifikasi jawaban-jawaban yang lebih spesifik.¹⁷¹

3.2.2. Tokoh Alkitab

Alkitab mencatat beberapa tokoh di dalam Alkitab tak luput dari depresi, beberapa juga mengalami depresi. Misalnya diantaranya adalah Elia yang mengalami depresi karena ketakutan karena dikejar-kejar oleh Isebel. padahal sebelumnya Elia baru saja dipenuhi Roh dalam memerangi nabi-nabi Baal. Dimana saat itu Elia menunjukkan betapa penuh kuasanya dia, namun setelah mendengar akan dibunuh Elia begitu ketakutan sampai meminta Allah untuk mencabut nyawanya.¹⁷²

Kita dapat melihat bagaimana Allah mengkonseling Elia secara langsung dengan memulihkan kekuatan fisik dari Elia, kemudian menunjukkan kemuliaan-Nya, disaat bersamaan Elia merendahkan dirinya. Kemudian Allah membukakan mata Elia bahwa ternyata selama ini pemikirannya salah, karena masih banyak orang-orang yang setia kepada Allah.¹⁷³ Kemudian Allah memimpin lagi Elia melayani, mempercayakan tugas baru. Mempersiapkan seorang rekan pelayanan sekaligus pengganti Elia, bahkan sekaligus mempersiapkan penggantinya, Elisa. Kita dapat melihat bagaimana Allah secara langsung memberikan konseling kepada Elia dengan mengkoreksi pemikiran yang salah, sekaligus mengubahkan hatinya, menjadi

¹⁷¹ Welch, *Depresi*. 29.

¹⁷² Pat Quinn, *Depression, Catastrophizing, and Elijah*. Mei 2013.
<https://www.biblicalcounselingcoalition.org/2013/05/21/depression-catastrophizing-and-elijah/>
 (diakses 3 Maret 2023).

¹⁷³ Paul Tautges, *Some Factors in Elijah's Depression*. Oktober 2012.
<https://counselingoneanother.com/2012/10/22/a-biblical-approach-to-depression-pt-1-of-3-guest-post/>
 (diakses 5 Maret 2023).

berfokus kepada Allah, dan memberikan jalan keluar dari masalahnya dengan menambah rekan pelayanan sekaligus pengganti.¹⁷⁴

Demikian halnya dengan Daud yang mengalami depresi karena dosa yang diperbuatnya. Di dalam Mazmur 38 dan 32 digambarkan bagaimana jiwa Daud yang begitu tertekan, bahkan sampai terasa efeknya kepada fisiknya. Akan tetapi setelah nabi Natan datang dan menegur dosanya, Daud dengan lembut hati mengakui dosanya dihadapan Tuhan dan bertobat. Pertobatan Daud dituliskan dalam Mazmur 51, dan di Mazmur 32 dicatat bagaimana jiwa Daud yang lega setelah terbuka dihadapan Tuhan, bahkan seketika fisiknya merasa jauh lebih baik. Prinsip ini dapat diterapkan kedalam konseling, bagaimana konseli yang depresi karena dosa yang diperbuatnya dapat dipulihkan dengan keterbukaan kepada Tuhan dan pengampunan dosa. Selain itu Natan datang menegur dosa Daud tidak secara langsung dan terbuka, demikian juga prinsip ini harus dimiliki oleh seorang konselor.

Walaupun demikian, yang dialami oleh tokoh-tokoh Alkitab dapat menjadi penghiburan dan pengharapan bagi kita semua. Karena hal ini menunjukkan bahwa kita tidak sendiri, banyak orang yang mengalami depresi juga, tak terkecuali tokoh-tokoh Alkitab. Dan Tuhan sendiri menunjukkan bagaimana mengkonseling mereka, baik melalui para nabi, orang lain atau bahkan Tuhan sendiri yang langsung melakukan “konseling” kepada mereka. Perlu ditekankan bahwa Allah merupakan sang Penasihat Agung atau the Great Counselor yang memberikan nasihat kepada orang yang membutuhkan.

3.3. Pandangan Reformed

¹⁷⁴ Tautges, *God in Elijah's Depression*. (diakses 5 Maret 2023).

Konseling Biblika adalah konseling yang menekankan kecukupan Alkitab. Hal ini sejalan dengan prinsip Reformed. Yaitu menekankan *sola scriptura*, hanya Alkitab. Karena Konseling Biblika menekankan kecukupan Alkitab dan hanya menggunakan Alkitab sebagai sumber dari konseling itu sendiri.¹⁷⁵

Perkembangan Konseling Biblika dapat dibandingkan seperti halnya peristiwa reformasi di dalam gereja. Adams memulai gerakan ini sekitar tahun 1960-an menentang gereja yang tertidur. Adams disamakan seperti Martin Luther yang pada saat itu sendirian mendobrak tradisi Gereja Katolik Roma, begitu pula dengan Adams membawa reformasi kepada konseling. Diantara keduanya memiliki banyak kesamaan. Misalnya keduanya memulai reformasi dengan menekankan *sola scriptura*.

Selain itu dalam reformasi gereja, Luther menghancurkan fondasi yang salah, kemudian reformator generasi kedua Yohanes Calvin membangun fondasi dan memperkuat reformasi itu, demikian juga, Adams menghancurkan dasar konseling yang salah, yaitu mengikutkan psikologi sekuler dalam proses konseling, membangun gereja akan hal yang salah. Kemudian konselor Biblika generasi kedua membangun Konseling Biblika dengan pendekatan yang lebih halus.¹⁷⁶

Dalam pandangan worldview Reformed mengenal istilah CFRC, yaitu *Creation, Fall, Redemption, dan Consummation*. Manusia awalnya diciptakan tanpa dosa. Namun manusia pada akhirnya jatuh kedalam dosa. Kejatuhan manusia kedalam dosa membuat segalanya menjadi rusak.¹⁷⁷ Akan tetapi Allah merencanakan penebusan kepada manusia melalui Allah Putera, Yesus Kristus yang mati diatas kayu

¹⁷⁵ Newheiser, *Books That Merit Re-Reading: Competent to Counsel*. (diakses 20 Desember 2022).

¹⁷⁶ Lambert, *Theology of Biblical Counseling*. 49.

¹⁷⁷ Sproul, *Kebenaran-kebenaran Dasar Iman Kristen*, 172.

salib, sehingga melalui karya Kristus manusia boleh diselamatkan.¹⁷⁸ Setelah diselamatkan orang Kristen dibenarkan secara status menjadi orang benar. Kemudian orang Kristen akan menuju kepada kesempurnaan dan akan disempurnakan tidak hanya status tetapi juga keadaan pada saatnya nanti. Dalam perjalanannya orang Kristen dikuduskan secara status, dan melalui kerja Roh Kudus orang Kristen akan dikuduskan dan diubah secara progresif semakin lama menjadi manusia baru.¹⁷⁹

Konseling Biblika merupakan bagian dari pengudusan satau *sanctification*. Untuk itu penting bagi seorang hamba Tuhan memahami hal ini, seorang konselor harus mengerti bahwa orang yang datang kepada mereka semata-mata bukan hanya sekedar dipulihkan atau bahkan perilakunya yang diubah. Melainkan mereka harus dibawa kepada pengudusan. Mungkin ada beberapa hal yang menjadi pertanyaan mengenai konseling merupakan bagian pengudusan. Jika memang konseling merupakan suatu bagian dari *sanctification* mengapa setiap orang yang dikonseling penuh dengan kelemahan bahkan bergumul dengan dosa? Tentu saja dalam pengudusan kita harus mengingat pembenaran, kita dikuduskan dengan mengingat bahwa kita sudah dibenarkan.¹⁸⁰

Jay Adams dalam pendekatannya yang “frontal” lebih menekankan kepada gereja. Adams tidak ambil pusing kepada orang yang belum lahir baru. Hal ini sejalan dengan doktrin *limited atonement* dari TULIP, yaitu penebusan terbatas. Anugerah keselamatan tersedia hanya untuk umat Allah yang telah ditebus. Hal ini juga sesuai dengan doktrin *election* atau pemilihan, dimana Allah hanya menyelamatkan orang yang dipilih-Nya. Tetapi bagaimana jika ada orang yang belum lahir baru atau bukan

¹⁷⁸ Sproul, *Kebenaran-kebenaran Dasar Iman Kristen*, 211.

¹⁷⁹ Tong, *Pengudusan Emosi*, 8.

¹⁸⁰ David Powlison, *How Does Sanctification Work?* (Wheaton, IL: Crossway, 2017), 39.

Orang Percaya datang kepada konselor untuk dikonseling? Maka perlu untuk mengabarkan Injil terlebih dahulu, baru kemudian dikonseling.

Pada akhirnya tujuan dari Konseling Biblika adalah untuk kemuliaan Allah.¹⁸¹ setiap konseli yang datang kepada seorang hamba Tuhan dan konselor Kristen memiliki masalah yang pelik sehingga mengganggu hidupnya. Pada saat inilah seorang konselor/hamba Tuhan memberikan pertolongan kepada konseli. Namun tujuan dari konseling adalah bukan untuk membuat konseli tersebut menjadi bahagia. Konseli yang sudah pulih menjadi lahir baru, tentu Allah memiliki rencana besar di dalam hidupnya. Setiap orang Kristen memiliki panggilan, untuk melaksanakan Amanat Agung (Matius 28) untuk melayani, tentu menjadi sebuah kewajiban bagi orang tersebut untuk menolong orang lain yang kesusahan.

Bukan suatu kebetulan Allah mengizinkan setiap orang memiliki pergumulan tersendiri. Allah memiliki rencana yang besar kepada setiap orang bahkan dengan pengalaman dan rasa pahit itu sendiri. Melalui penderitaan Allah dapat menunjukkan kuasa-Nya, memulihkan dan bahkan memakai untuk menggenapi rencana-Nya.¹⁸² Demikian juga setiap konseli yang hancur hatinya dan kemudian ditolong, maka kita dapat menyadarkan konseli, siapa dirinya dihadapan Allah, apa yang Allah mau kerjakan didalam dirinya?

Sehingga ketika pulih konseli dapat menjadi berkat bagi orang lain melalui kesaksian hidupnya menjadi penguatan dan pengharapan bagi orang lain yang mengalami masalah serupa. tujuan akhir dari konseling adalah untuk kemuliaan Allah

¹⁸¹ John Piper, and J. Delk. "The Glory of God: The Goal of Biblical Counseling." In *Christ Centered Biblical Counseling*, by B. Kellemen, & S Viars (Eugene, OR: Harvest House Publisher, 2013), 28.

¹⁸² David Powlison, *God's Grace in Your Suffering*. (Wheaton, IL: Crossway, 2018), 52.

semata. Bagaimana Allah menenun hidup seseorang untuk dipakai bagi kemuliaan-Nya.

Dalam Katekismus Westminster pertanyaan nomor satu dikatakan bahwa tujuan hidup dari manusia adalah untuk memuliakan Allah dan menikmati Dia selama-lamanya.¹⁸³ Hal ini tentunya berkaitan dengan Konseling Biblika yang memiliki tujuan memuliakan Allah semata. Seseorang yang mengalami depresi pasti memiliki hidup yang penuh dengan penderitaan, dengan hidup seperti ini pasti sangat sulit untuk memuliakan Allah. Konseling Biblika menolong orang yang mengalami depresi dan masalah lainnya, untuk dipulihkan dan kemudian menjadi alat bagi pekerjaan Allah melalui kesaksiannya, juga menolong orang lain yang mengalami masalah serupa. Mengambil bagian dalam pekerjaan Tuhan adalah kebahagiaan sejati bagi umat Allah, hidup sesuai rencana-Nya.¹⁸⁴

3.4. Menolong orang Depresi dengan Konseling Biblika

3.4.1. Langkah-langkah dalam memulai konseling

Dalam memulai konseling, terutama menggunakan Konseling Biblika kepada orang depresi maka perlu diperhatikan beberapa hal. Beberapa teknik dan metode yang sederhana dapat digunakan dalam memberikan Konseling Biblika bagi orang yang depresi yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut.

¹⁸³ Gerald Irvin Williamson, *The Westminster Shorter Catechism for Study Classes, Second Edition*. (Philipsburg, NJ: P&R Publishing, 1970), 10.

¹⁸⁴ J.I. Packer, *Rencana Allah Bagi Anda*. (Surabaya: Momentum, 2002), 15.

Mulai sesi dengan Doa

Diantaranya adalah dengan memulai setiap sesi dengan doa. Mungkin hal ini sepele, atau mungkin hanya sebuah formalitas. Namun doa ini penting karena kita meminta pertolongan Roh Kudus. Berdoa juga menyatakan bahwa sesi pembicaraan bukan hanya sebuah diskusi tentang suatu masalah atau opsi atau pendapat mengenai suatu masalah melainkan menunjukkan sebuah ketergantungan kepada kuasa Allah, dalam hal ini konselor harus menyatakan ketergantungannya kepada kuasa Allah dan kita mengharapkan kuasa itu dinyatakan sewaktu konselor memberikan nasihat. Dalam hal ini konselor harus meminta bimbingan dari Roh Kudus. Karena mungkin apa yang konselor lihat atau dengar dalam awal-awal sesi mungkin bukan masalah yang sebenarnya.¹⁸⁵

Mengajukan Pertanyaan

Langkah kedua adalah dengan mengajukan pertanyaan. Pertanyaan kepada konseli, apa yang bisa dibantu, atau pergumulan apa yang sedang dihadapi. Yesus Kristus dalam melayani orang secara personal, dengan penuh belas kasihan selalu bertanya kepada orang tersebut (Lukas 18:40). Setelah konseli menyatakan masalahnya misalnya dengan mengatakan “masalah saya adalah saya begitu sedih, tidak berdaya (gejala-gejala depresi) ...” kemudian konselor menyatakan kembali masalahnya dengan cara yang dapat disepakati oleh konselor dan konseli. Misalnya seperti: “seperti yang saya pahami, anda mengatakan bahwa masalah anda adalah

¹⁸⁵ Biblical Counseling Database (Harvestime International Ministry), *Chapter Seven: Basic Counseling Strategies*. <https://www.biblicalcounselingdatabase.net/introduction-to-the-biblical-counseling-database/chapter-seven-basic-counseling-strategies/> (diakses 4 Februari 2023).

selalu merasa sedih, tidak berharga, gagal (gejala-gejala depresi) ...” sehingga mendapatkan suatu titik awal dalam sesi selanjutnya.¹⁸⁶

Mendengarkan Konseli

Langkah berikutnya adalah mendengarkan konseli dengan penuh seksama. Dalam hal ini konselor harus benar-benar berhenti sejenak dan memperhatikan dan mendengarkan konseli mengutarakan pergumulan yang sedang dihadapi. Misalnya depresi. Yesus memberikan contoh dalam hal ini ketika Dia meluangkan waktu mendengarkan tangisan orang-orang yang putus asa, menampung air mata di kirbat-Nya (Mazmur 56:9, Mazmur 39:13). Terkadang yang dibutuhkan seseorang dalam konseling adalah didengarkan, dimengerti bukan sekedar nasihat (Ayub 31:35). Dalam tahapan ini konselor harus menggunakan empatinya dalam mendengarkan konseli yang sedang bercerita.

Dalam kesempatan ini konselor diharapkan dapat menahan diri terlebih dahulu, jangan menilai, mengkritik, atau mengutuk atas kesalahan dari konseli. Dengarkan saja (Amsal 18:13), bahkan dalam keheningan dan kesunyian ketika konseli bercerita terjadi, bisa saja Roh Kudus berbicara kepada konselor dan konseli, Roh Kudus memberikan arahan. Terkadang konseli bisa saja berbicara mengenai solusi Alkitabiah atas permasalahan mereka sendiri.¹⁸⁷

Berurusan dengan Akar Penyebab

Kenali akar penyebab masalah konseli. Dalam “keheningan” konselor, salah satunya juga penting bagi konselor untuk mengidentifikasi dan menangani akar

¹⁸⁶ Harvesttime International Ministry, *Chapter Seven: Basic Counseling Strategies*. (diakses 4 Februari 2023).

¹⁸⁷ Harvesttime International Ministry, *Chapter Seven: Basic Counseling Strategies*. (diakses 4 Februari 2023).

penyebab. Misalnya seseorang yang mengalami depresi karena sejumlah faktor, kegagalan dalam pernikahannya, masalah sebenarnya mungkin bukan pernikahannya, tetapi kecanduannya akan alkohol. Dalam hal ini konselor harus memiliki hikmat dalam mengidentifikasi masalah dari konseli. Apakah masalahnya karena dosa atau bukan.¹⁸⁸

Identifikasi masalah

Dalam hal ini baik konselor dan konseli membutuhkan pertolongan Roh Kudus untuk dapat mengidentifikasi masalah. Seperti yang disebutkan pada bagian awal sesi konseling bahwa doa sangat diperlukan, bukan hanya sekedar formalitas, namun membutuhkan belas kasihan dan pertolongan Roh Kudus untuk menyatakan masalah yang dialami konseli. Selain itu bisa saja masalah yang berada di permukaan bukanlah masalah yang sesungguhnya.

Pada kasus yang berat dengan gejala ingin bunuh diri misalnya konselor harus mengidentifikasi apakah masalahnya mengarah kearah bunuh diri. Apakah itu resiko ringan, sedang, atau berat, konselor dan hamba Tuhan harus membantu konseli tersebut, dan konselor tidak boleh meremehkan hal ini¹⁸⁹. Konseli juga dapat dirujuk kepada layanan medis jika diperlukan.¹⁹⁰

Menanyakan apa yang telah dilakukan oleh konseli

¹⁸⁸ Harvesttime International Ministry, *Chapter Seven: Basic Counseling Strategies*. (diakses 4 Februari 2023).

¹⁸⁹ Karen Mason, *Mencegah Bunuh Diri: Buku Panduan bagi Hamba Tuhan dan Konselor*. (Surabaya: Momentum, 2015), 96.

¹⁹⁰ Mason, *Mencegah Bunuh Diri*, 116.

Pada bagian selanjutnya konselor dapat menanyakan apa yang telah dilakukan orang tersebut untuk mencoba memecahkan masalah mereka. Jika metode dari konseli tersebut tidak Alkitabiah, tunjukkan bahwa tidak perlu mencoba metode ini lagi karena tidak berhasil. Arahkan mereka ke solusi yang Alkitabiah, dalam hal ini menggunakan Firman Tuhan sebagai satu-satunya metode. Jika mereka telah mencoba solusi Alkitabiah dan menyerah karena belum berhasil, tekankan kepada konseli pentingnya ketekunan dalam memperoleh kemenangan rohani (Matius 15:22-28). Jangan mengkritik konselor, hamba Tuhan, pendeta atau Lembaga pelayanan yang lain jika konseli sudah pernah datang kepada mereka. Berkonsentrasilah untuk menanggapi secara positif daripada meminimalkan apa yang orang lain coba lakukan atau gagal lakukan untuk mereka.¹⁹¹

Bisa saja Tuhan sedang memproses konseli, bisa saja konseli berhasil pulih melalui kita karena benih Firman yang mereka tabur sebelumnya, kita hanya penuai atau kita penyiram. Tetapi Roh Kudus yang menumbuhkan Firman itu didalam hati mereka, dan membukakan di dalam hati mereka pada waktunya. Kita harus mengingat bahwa konselor hanyalah sebuah alat ditangan Sang Penebus, Kristus Tuhan kita, sang Penasihat Agung. Sehingga keberhasilan dari konseling adalah murni kerja Roh Kudus.¹⁹²

Untuk kasus yang berat misalnya konseli pernah melakukan percobaan bunuh diri maka konselor dapat membantu dengan beberapa hal. Misalnya memahami

¹⁹¹ Harvesttime International Ministry, *Chapter Seven: Basic Counseling Strategies*. (diakses 4 Februari 2023).

¹⁹² Harvesttime International Ministry, *Chapter Seven: Basic Counseling Strategies*. (diakses 4 Februari 2023).

perasaan mereka, menanggapi dengan serius, menghubungi instalasi medis, dan melakukan konseling pastoral yang berkesinambungan.¹⁹³

Memberikan nasihat berdasarkan Firman Tuhan

Langkah berikutnya konselor memberikan nasihat kepada konseli berdasarkan Firman Tuhan. Disinilah salah satu bagian penting dari Konseling Biblika yaitu memberikan nasihat, namun Firman Tuhan yang menjadi substansi dari nasihat tersebut.¹⁹⁴ Perlu diingat bahwa Tuhan memberikan konseling kepada para tokoh Alkitab melalui perkataan yang keluar dari mulut Allah (Firman), begitu pula konselor Kristen harus memberikan nasihat dengan Firman Tuhan. Pesan Injil harus menjadi dasar dari konseling.¹⁹⁵ Hamba Tuhan memiliki kuasa yang besar karena merupakan penyambung lidah Allah.

Ada dua pendekatan utama untuk konseling yaitu direktif dan non-direktif. Konseling direktif adalah dimana konselor memberikan nasihat dengan cara memberitahu konseli apa yang harus dilakukan. Konselor mengambil peran yang lebih dominan, dengan menggunakan Firman Tuhan sebagai sumber otoritas. Konseling non-direktif adalah konseling dimana konselor membimbing konseli dalam mencapai solusi berdasarkan Firman Tuhan. Konselor lebih merupakan fasilitator daripada inisiator. Dorongan, dukungan, dan empati mencirikan pendekatan ini. Hal ini tidak salah walaupun terkesannya konselor hanya sebagai fasilitator. Karena

¹⁹³ Mason, *Mencegah Bunuh Diri*. 127-145.

¹⁹⁴ Biblical Counseling Database (Harvestime International Ministry), *Depression*. <http://www.biblicalcounselingdatabase.net/depression/> (diakses 4 Februari 2023).

¹⁹⁵ Rob Green, "Using The Gospels in The Personal Ministry of The Word." In *Scripture and Counseling*, by B. Kellemen, & J. Forrey, 52. (Grand Rapids, MI: Zondervan, 2014).

walaupun konselor bertindak seperti fasilitator namun tetap menggunakan Firman Tuhan dalam memberikan konseling.¹⁹⁶

Orang yang depresi biasanya tidak dapat melihat dirinya dan Firman Tuhan secara utuh. Mereka biasanya tidak dapat menemukan jawaban dari Alkitab atas masalah mereka. Maka membutuhkan bantuan dari orang lain, orang Kristen yang bijaksana, bantuan yang berkenaan dengan luka batin. J.I. Packer menjamin dengan bantuan orang Kristen yang bijaksana (konselor, hamba Tuhan) pasti ada jawabannya.¹⁹⁷

Menggunakan Basis Data Konseling Biblika

Konselor harus menguasai topik tentang Alkitab atau memiliki pemahaman teologi yang cukup baik. Karena penguasaan akan Alkitab ini dapat menjadi database untuk mengklarifikasi apa yang Firman Tuhan katakan mengenai masalah tertentu. Misalnya pergumulan yang dihadapi konselor adalah dengan amarah, maka dapat menggunakan topik tentang *anger* di dalam Alkitab. Jika mereka berselingkuh, dapat menggunakan topik zinah. Melalui berbagi wawasan khusus dari database Konseling Biblika, percakapan alami akan terjadi dimana konselor dapat menjelaskan bagaimana tulisan suci dapat diterapkan secara efektif untuk masalah mereka. Berbagi pengalaman pribadi konselor sendiri, jika ada, maka dapat membantu. Tapi perlu diingat: bukan pengalaman konselor atau orang lain yang akan memberikan solusi untuk masalah itu. Itu adalah Firman Tuhan, pengalaman adalah sebagai contoh, aplikasi, kesaksian bagaimana Firman bekerja.¹⁹⁸

¹⁹⁶ Harvesttime International Ministry, *Chapter Seven: Basic Counseling Strategies*. (diakses 4 Februari 2023).

¹⁹⁷ Packer, *Rencana Allah Bagi Anda*. 199.

¹⁹⁸ Harvesttime International Ministry, *Chapter Seven: Basic Counseling Strategies*. (diakses 4 Februari 2023).

Mengembangkan rencana tindakan

Setelah masalah dibahas dan nasihat Kitab Suci diberikan, rencana tindakan hendaknya dikembangkan berdasarkan Firman Allah. Jangan membuat hal ini menjadi kompleks. Apa langkah sederhana pertama yang dapat diambil untuk masalah mereka? Misalnya apakah perlu meminta maaf, berdamai kepada seseorang? Dorong mereka untuk melakukannya.¹⁹⁹

Akhiri sesi dengan doa

Konselor perlu mendoakan konseli, konselor perlu bersikap spesifik dalam doanya. Jika konseli membutuhkan pelepasan dari dosa, berdoalah untuk pembebasan dari dosa. Jika mereka membutuhkan pengampunan dosa, pimpinlah mereka dalam doa mengenai hal ini. Jika perlu memaafkan orang lain, berdoalah doa pelepasan dan pengampunan. Mintalah konseli berdoa dengan suara, atau dalam hati, mana yang paling nyaman mereka lakukan.²⁰⁰

Umpan balik sesi dan kerahasiaan.

Di akhir sesi konseling, segala hal yang dibicarakan di dalam sesi tersebut dapat dijadikan database untuk memberikan umpan balik kepada konseli tentang topik tersebut. Hal ini akan memungkinkan konseli untuk mempelajari lebih lanjut prinsip-prinsip Alkitabiah yang berkaitan dengan masalah mereka. Tambahkan umpan balik

¹⁹⁹ Edward T. Welch, *Apakah Otak yang Dipersalahkan?* (Surabaya: Momentum, 2003), 124.

²⁰⁰ Harvesttime International Ministry, *Chapter Seven: Basic Counseling Strategies*. (diakses 4 Februari 2023).

langkah-langkah tindakan yang telah konselor sepakati dan berikan waktu yang realistis dimana hal ini dapat diselesaikan.²⁰¹

²⁰¹ Harvesttime International Ministry, *Chapter Seven: Basic Counseling Strategies*. (diakses 4 Februari 2023).