

BAB IV

TINJAUAN KRITIS KONSELING BIBLIKA TERHADAP TERAPI PERILAKU KOGNITIF DALAM KONSELING TERHADAP ORANG DEPRESI

Pada bagian sebelumnya kita membahas dua pendekatan yang berbeda dalam menolong orang depresi, khususnya terapi/konseling orang depresi. Pada pendekatan yang pertama merupakan terapi perilaku kognitif yang merupakan salah satu contoh psikoterapi. Pada pendekatan kedua bagaimana Konseling Biblika memberikan pendekatan konseling terhadap orang depresi. Pada bab ini penulis akan membahas bagaimana Konseling Biblika memberikan kajian kritis kepada terapi perilaku kognitif yaitu sebuah metode yang mewakili psikologi sekuler dalam memberikan pertolongan kepada orang depresi di dalam konseling. Hal ini dikarenakan psikologi sekuler telah masuk kedalam gereja khususnya konseling pastoral.

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

Penulis menempatkan terapi perilaku kognitif sebagai representasi dari psikologi sekuler, terutama dalam menolong orang depresi. Secara umum terdapat beberapa perbedaan diantara keduanya. Dalam bagian ini penulis membagi kajian kritis Konseling Biblika dengan terapi perilaku kognitif menjadi beberapa poin. Baik dari segi subyek-obyek, substansi, dan tujuan.

4.1.1. Tujuan

Pada bagian ini penulis akan membahas mengenai tinjauan kritis Konseling Biblika kepada CBT mengenai tujuan dari konseling atau terapi. Tujuan dari keduanya jelas berbeda. Dari pembahasan pada bab sebelumnya terapi perilaku kognitif memiliki tujuan melatih cara pikir (kognitif) dan cara perilaku (*behavior*) dari seseorang. Sehingga dapat dikatakan bahwa tujuan dari terapi ini adalah untuk mengubah perilaku dan pikiran. Dikatakan bahwa pikiran mempengaruhi perilaku, sehingga pemikiran yang terdistorsi akan mempengaruhi perilaku seseorang menjadi buruk. Begitu juga sebaliknya perilaku seseorang akan mempengaruhi pemikiran seseorang. Maka dengan diberikan terapi perilaku kognitif maka pemikiran seseorang yang terdistorsi akan dikoreksi sehingga akan mempengaruhi perilaku seseorang menjadi lebih baik, begitu pula sebaliknya perilaku seseorang yang terdistorsi dikoreksi dengan terapi perilaku kognitif sehingga mempengaruhi pemikiran seseorang untuk menjadi lebih baik dan menjadi bahagia.

Sedangkan menurut pembahasan pada bab sebelumnya tujuan dari Konseling Biblika adalah untuk pengudusan dan konseling adalah salah satu bentuk dari penginjilan. Pengudusan yang dimaksud adalah merupakan *state* seorang manusia berdosa yang sudah ditebus dan dan dibenarkan oleh Darah Kristus dan sedang berjalan menuju kesempurnaan (*daily sanctification*) sehingga konseli yang merupakan orang percaya ditolong untuk menjadi lebih baik dalam arti semakin serupa seperti Kristus. Efek dosa dan natur dosa sedang dimatikan, salah satunya dengan konseling. Dimana konseli diajak untuk melihat diri-nya lebih dalam lagi, siapa diri-nya dihadapan Allah? dan mengajak konseli untuk bertobat dari dosanya yang mengakibatkan masalah dalam dirinya sehingga membuat menjadi depresi.

Konseli juga diajak untuk melihat bahwa Tuhan sedang mengerjakan karya besar didalam diri-nya, dan menjalani hidup penuh pengharapan, dan kekudusan.

Konseling Biblika merupakan bentuk dari penginjilan dimana isi dari berita Injil adalah kasih Allah yang begitu besar, anugerah, pengharapan, pertobatan sekaligus murka Allah. Melalui Konseling Biblika Injil dapat diberitakan secara personal, atau bahkan menjadi “penuaian” bagi orang yang pernah mendengarkan Injil atau orang yang belum lahir baru, atau bahkan belum mendengar Injil sama sekali. Karena konselor memberitakan Kristus kepada konseli. Bahkan orang yang sudah memiliki status Kristen pun perlu mendengar berita Injil dan terus menerus mendengar Firman.

Selain itu tujuan dari Konseling Biblika adalah untuk kemuliaan Allah semata. Karena orang yang sudah ditebus, dibenarkan, dikuduskan untuk bekerja bagi Allah. Dalam hal ini kita perlu menekankan bahwa bagi orang yang sudah pulih untuk melayani dan siap dipakai oleh Allah. Bahkan walaupun belum pulih pun kita dapat mengingatkan betapa Allah begitu mengasihi diri-nya, dan bahkan mau memakai konseli untuk menolong orang lain yang mengalami masalah serupa.

Dari kedua perbedaan tujuan diatas sudah tidak sama, dimana yang satu bertujuan untuk merubah cara pikir dan perilaku, sedangkan yang satunya bertujuan untuk menguduskan orang karena merupakan bagian dari *sanctification* setelah orang diselamatkan dan merupakan tahap menuju *consummation*. Walaupun pendekatan dari kedua terapi ini sama-sama menolong orang yang kesusahan dan peduli akan jiwa seseorang tetapi dalam tujuannya ada banyak perbedaan yang mendasar karena perlu ditekankan lebih lagi dari tujuan awal saja sudah berbeda.

Hal ini berbeda dengan terapi perilaku kognitif yang menekankan bahwa tujuan sembuh dari depresi adalah untuk *be happy* dan produktif. Bahkan tidak sedikit

bagi orang yang berjuang dari depresi dengan terapi perilaku kognitif menolong orang lain juga dengan membagikan kisahnya melalui *group therapy* misalnya. Maka dalam hal ini seseorang yang sudah pulih dari depresi yang ditolong dengan Konseling Biblika harus menjadi berkat bagi orang lain, semata-mata untuk kemuliaan Allah, bukan untuk diri sendiri. Psikologi sekuler menekankan tujuan *be happy*, tentu itu hanya untuk diri sendiri, bahkan walaupun mereka menolong orang lain pun itu hanya untuk “kesenangan” diri sendiri juga, sehingga dapat dikatakan terapi perilaku kognitif sangat *human center*, berbanding terbalik dengan Konseling Biblika yang *God center*.

4.1.2. Substansi konseling

Perbedaan berikutnya dari Konseling Biblika dengan terapi perilaku kognitif adalah substansinya. Konseling Biblika menggunakan Firman Tuhan sebagai dasar, sebagai dasar maksudnya adalah berfungsi seperti obat dan alatnya. Hal ini berbeda dengan terapi perilaku kognitif yang menggunakan teori psikologi yang dibangun diatas dasar yang salah. Perlu diingat bahwa Psikologi Sekuler adalah sebuah kultus penyembahan diri modern, jauh dari Firman Tuhan.

Pandangan mengenai manusia.

Ambil contoh definisi manusia menurut psikologi sekuler adalah manusia itu merupakan salah satu hasil evolusi. Bahkan dalam mazhab psikoanalisa dan behaviorisme manusia diperlakukan serendah seperti binatang. Bahkan dalam mazhab berikutnya seperti *positive psychology* manusia ditinggikan sertiinggi-tingginya seperti Tuhan. Bahkan dalam konsep psikologi sekuler tidak mengenal dosa.

Hal ini berbanding terbalik dengan yang Alkitab katakan mengenai manusia. Alkitab mengatakan bahwa manusia adalah ciptaan Allah yang dicipta segambar dan serupa Allah. Manusia yang dicipta segambar dan serupa Allah telah jatuh kedalam dosa. Masalah yang dihadapi manusia itu karena dosa, efek dari dosa. Sehingga kita dapat memilah pandangan terhadap manusia saja bisa berbeda, dan tentu akan mempengaruhi pendekatan dan tujuan dari antara keduanya.

Solusi penyelesaian

Terapi perilaku kognitif memberikan solusi penyelesaian berdasarkan metode dan teori-teori psikologi sekuler. CBT menggunakan pendekatan yang mengkoreksi pikiran dan modifikasi perilaku.

Jika dibandingkan dengan Konseling Biblika hal ini berbeda. Karena Konseling Biblika menggunakan Firman Tuhan dalam memberikan nasihat kepada konseli. Bahkan metode yang digunakan sekalipun juga menggunakan prinsip Firman Tuhan. Tidak dapat dipungkiri ada kritik yang diajukan kepada Konseling Biblika bahwa pada strategi dan metode yang digunakan mirip dengan CBT, sehingga Konseling Biblika dikatakan tidaklah berbeda dengan Konseling Integratif.

Namun yang perlu diperhatikan adalah Konseling Biblika berbeda dengan Konseling Integratif, dimana Konseling Integratif mencoba memadukan antara Alkitab dengan psikologi. Menggunakan teknik psikologi namun mengisinya dengan Firman. Konseling Biblika tidak menggunakan cara seperti itu. Jika Konseling Integratif menggunakan teknik pendekatan psikologi kemudian memadukannya dengan Alkitab, maka Konseling Biblika memakai prinsip Firman Tuhan dalam metode konselingnya, yang terkesan mirip dengan teknik psikologi, namun berbeda.

Intinya Konseling Biblika menekankan kecukupan Alkitab tidak seperti Konseling Integratif yang mengatakan Alkitab tidak cukup.

Sarana yang berbeda

CBT menekankan bahwa jawaban atas masalah kita ditemukan kepada pernyataan kebenaran yang benar, atau pemikiran yang benar. Namun bagi orang percaya jawaban atas masalah kita tidak hanya ditemukan kepada pernyataannya yang benar saja, tetapi juga dalam pribadi sang Kebenaran itu sendiri, yaitu Tuhan sendiri yang adalah Kebenaran Sejati. Tuhan sendiri adalah sarana transformasi kebenaran bagi orang percaya melalui karya Kristus di kayu Salib dan karya Roh Kudus yang berkelanjutan di dalam hati kita. Tuhan lebih dari sekedar menawarkan pernyataan kebenaran, Dia menawarkan diri-Nya sendiri, Dia menawarkan sebuah relasi kepada kita.²⁰²

Tentu saja ini berbeda dengan mengatasi keyakinan inti maladaptif. Bukan hanya sekedar mengatasi pemikiran atau keyakinan saja. tetapi melalui pribadi Kristus kita diajak untuk pulang ke rumah yang untuknya kita diciptakan. Didalam Kristus kita tidak harus puas dengan perubahan perilaku melalui manajemen perilaku, namun kita dapat diubah melalui Injil.²⁰³ Inilah yang menjadi perbedaan, Injil mengubah kita, mentransformasi kita dan menguduskan kita, melalui karya Kristus di kayu salib dan melalui Karya Roh Kudus di hati kita. Sehingga sarana yang digunakan tentu berbeda.

4.1.3. Pandangan terhadap Depresi

²⁰² Scot Mehl, *The CBT Therapist in Us All: A biblical Evaluation of Cognitive Behavioral Therapy*. September 2016. <https://biblicalcounseling.com/resource-library/essays/the-cbt-therapist-in-us-all-a-biblical-evaluation-of-cognitive-behavioral-therapy/> (diakses 8 Februari 2023).

²⁰³ Mehl, *The CBT Therapist in Us All*. (diakses 8 Februari 2023).

Psikologi sekuler memandang depresi sebagai suatu keadaan sedih yang berkepanjangan, baik gangguan depresi mayor maupun bipolar. Dengan beberapa gejala yang dapat menjadi acuan untuk diagnosa depresi. Bahkan depresi dalam pandangan teologi kurang lebih dicirikan sama dengan pandangan psikologi sekuler, depresi dalam pandangan teologi digambarkan sebagai suatu penderitaan, neraka. Dalam hal ini mungkin baik dari kedua belah pihak (psikologi dan teologi) sepakat akan hal ini. Akan tetapi ada perbedaan dari keduanya yang mana akan mempengaruhi arah jalannya konseling dan terapi atau tujuannya, atau bahkan output dari penanganan keduanya.

Penyebab depresi

Dimulai dari penyebab dari depresi. Psikologi sekuler menyebutkan beberapa faktor yang menjadi penyebab depresi, baik internal maupun eksternal. Namun dalam konseling Biblika menitik-beratkan dosa sebagai penyebab depresi. Walaupun tidak selalu depresi terjadi karena dosa, maka dalam konseling Biblika generasi terbaru menambahkan penderitaan sebagai penyebab depresi dimana penderitaan itu bisa datang dari orang lain, tubuh, Iblis, bahkan Allah sendiri.

Kembali kepada penekanan dari psikologi sekuler yang menekankan bahwa depresi disebabkan oleh beberapa hal, yang mungkin juga dapat diterima oleh semua kalangan bahwa beberapa faktor dapat menyebabkan depresi, namun psikologi menyangkal dosa sebagai penyebab depresi, psikologi menekankan bahwa pasien merupakan korban, tidak salah, korban dari keadaan, orang lain, situasi. Hal ini berbanding terbalik dengan pandangan dari konseling Biblika yang menekankan dosa dan pertobatan dalam proses konseling. Karena sebagian besar masalah depresi datang dari sebagai akibat dosa (Mazmur 32).

Jika masalah depresi disebabkan bukan karena dosa tetapi karena penderitaan, tentu tetap berbeda dari pandangan psikologi sekuler yang mengatakan bahwa pasien adalah korban. Penderitaan bisa terjadi bukan karena kesalahan kita, tetapi tidak tepat juga jika kita mengatakan bahwa kita adalah korban, menurut hemat penulis justru secara tidak langsung menyalahkan Tuhan atas penderitaan. Allah mengizinkan penderitaan datang untuk menguji, untuk memproses kita dan untuk membentuk kita semata-mata untuk kemuliaan-Nya.

4.1.4. Integrasi

Seperti yang ditulis pada bab sebelumnya mengenai Konseling Integratif, bahwa konseling ini berfokus kepada Tuhan, walaupun hanya menggunakan metode psikologi. Walaupun sama-sama menekankan kuasa Roh Kudus, dan pertobatan, ada beberapa hal yang *missing* dari konseling ini. Misalnya pertobatan hanya ditekankan kepada orang yang melakukan dosa secara aktif. Tetapi kepada orang depresi tidak terlalu ditekankan, karena masih menganggap bahwa konseli merupakan korban dari faktor-faktor yang menyebabkan depresi.

Padahal konseli dapat mengalami depresi akibat dosa yang pernah diakukannya. Tentu saja pertobatan perlu ditekankan dalam konseling. Pertobatan juga diperlukan untuk merubah suasana hati dan fokus hati. Konseli yang dipimpin kepada pertobatan tentunya akan mengalami pengampunan dan diperdamaikan dengan Allah, sehingga bebannya berkurang, dan pemikirannya diubah oleh Roh Kudus. Bagi yang mengalami depresi bukan karena dosa, mungkin tetap saja membutuhkan perubahan sikap hati dalam melihat bagaimana Allah bekerja di dalam hidupnya.

Jika para konselor integratif menganggap bahwa CBT merupakan wahyu umum Allah, dan kita dapat mengambil kebenaran di dalamnya seperti mengambil “jarahan Mesir”, perlu diingat bahwa jarahan Mesir itu bukanlah dalam bentuk ide melainkan dalam bentuk fisik. Kemudian perlu diingat juga bahwa jarahan mesir yang berupa emas dan perak itu juga dibuat menjadi patung lembu emas. Sehingga jelas bahwa pendekatan psikologi tidak tepat untuk dipakai dalam konseling pastoral.

Perlu dicatat bahwa kritik terhadap terapi perilaku kognitif ini hanya ditujukan kepada orang yang sudah lahir baru. Dalam hal ini dalam konteks konseling pastoral. Karena sekali lagi tujuan dari konseling adalah untuk pengudusan, bahkan konseling ini adalah sarana pengudusan. Bukan untuk sekedar merubah cara pikir dan perilaku, tetapi untuk membuat orang semakin serupa seperti Kristus. Hal ini karena banyak praktek psikologi yang masuk kedalam gereja khususnya konseling pastoral.

Namun sebenarnya menurut pendekatan Konseling Biblika generasi kedua yang mulai membuka terhadap perkembangan lainnya, yang mengatakan bahwa psikologi boleh dipakai boleh juga tidak, dalam hal ini psikologi hanya sebagai alat untuk membantu, tetapi bukan sebagai substansi utama dengan segala teorinya untuk menolong orang yang depresi, maka konselor boleh saja memakai sedikit pendekatan terapi perilaku kognitif hanya sebatas untuk membantu dan sebagai alat dalam konseling terhadap orang depresi dan bukan sebagai campuran.

Misalnya psikologi boleh dipakai untuk menganalisa seseorang, memetakan masalah bisa juga untuk membantu diagnosa seseorang yang mengalami masalah gangguan mental misalnya depresi, PTSD (*post-traumatic stress disorder*), atau merujuk pasien kepada psikiater jika konseli membutuhkan medikasi. Tapi seorang konselor tetap menggunakan Firman Tuhan atau Alkitab sebagai dasar dan solusi dari orang tersebut. Akan tetapi hal ini berbeda dengan Konseling Integratif yang

menganggap bahwa metode CBT juga dapat dipakai, dan mengandung kebenaran umum. Sehingga dalam hal ini seorang konselor Biblika tidak membuang psikologi seluruhnya tetapi dapat menggunakan terapi perilaku kognitif sebatas hanya yang sejalan dengan prinsip Firman Tuhan. Dalam penggunaan metode terapi perilaku kognitif dalam Konseling Biblika juga tidak memakai pendekatannya secara serta merta, tetapi dalam hal ini Konseling Biblika melihat bagaimana pandangan atau pendekatan dari psikologi atau CBT, kemudian menggalinya dari bagian Firman Tuhan yang berkata tentang hal yang sama, baru kemudian mengaplikasikannya kepada konseli. Misalnya CBT mengkoreksi pemikiran seseorang yang berpikir bahwa apakah yang dipikirkan pasien mengenai dirinya yang gagal dan tidak berguna itu benar? tetapi Konseling Biblika dapat menggunakan pendekatan Firman Tuhan yang sama misalnya membukakan kepada konseli bahwa Tuhan merancang rancangan yang baik (Yeremia 29:11-14), sehingga dapat membuka pikiran konseli bahwa Tuhan berintervensi secara langsung di dalam hidupnya.

Selain itu penanganan terhadap kasus depresi berat perlu melibatkan medikasi dalam hal ini psikiater, maka dalam Konseling Biblika melibatkan psikiater juga dapat diperbolehkan untuk menolong orang yang mengalami depresi berat. Namun yang membedakan adalah bagi orang yang mengalami depresi berat sekalipun walaupun menggunakan pendekatan psikologi untuk mendiagnosa masalah gangguan psikis dan medikasi untuk pengobatan bagi konseli yang mengalami depresi berat, namun penanganannya tetap mengutamakan kecukupan Firman Tuhan. Maksudnya adalah konselor dapat menyesuaikan metode atau pendekatan yang tepat untuk menolong konseli, namun masih dalam koridor Firman Tuhan, dimana seperti dalam kotbah, hamba Tuhan dapat mengaplikasikan kotbah dalam kehidupan sehari-hari, begitu juga

dalam konseling, konselor dapat mengaplikasikan Firman kedalam kehidupan sehari-hari.

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

Setelah pembahasan mengenai kajian kritis Konseling Biblika terhadap terapi perilaku kognitif secara teoritikal, maka pada bagian ini penulis akan membahas kajian kritis Konseling Biblika terhadap metodologi dari terapi perilaku kognitif. Sehingga penulis mengharapkan suatu kajian yang luas dari Konseling Biblika terhadap terapi perilaku kognitif secara teoritikal dan metodologi.

Pada bagian ini penulis akan membahas mengenai bagaimana Konseling Biblika memberikan kajian kritis terhadap metode dari terapi perilaku kognitif dalam hal memberikan konseling kepada orang yang mengalami depresi. Secara umum terapi perilaku kognitif menggunakan metode psikoterapi berdasarkan teori-teori psikologi yang dikembangkan. Sedangkan metode yang digunakan dalam Konseling Biblika adalah dengan menggunakan Firman Tuhan dan prinsip Firman Tuhan.

4.2.1. Apakah Konseling Biblika sama dengan Terapi Perilaku Kognitif?

Pada bagian latar belakang masalah penulis sempat membahas mengenai pendapat yang mengatakan bahwa Konseling Biblika sama dengan terpai perilaku kognitif, atau Konseling Biblika merupakan variasi dari terapi perilaku kognitif, atau suatu bentuk terapi perilaku kognitif Kristen atau C-CBT (*Christian Cognitive Behavior Therapy*). Pendapat ini dilontarkan terutama oleh kalangan Konseling Integratif. Mereka menemukan kemiripan antara keduanya. Para pelaku Konseling Biblika dianggap sombong karena tidak mau mengakui bahwa mereka juga

menggunakan metode pendekatan yang sama dengan CBT, mereka beranggapan bahwa adalah sebuah kesombongan jika tidak mau mengakui bahwa Tuhan juga dapat memakai ilmu pengetahuan sekuler untuk memberikan manfaat bagi orang percaya.

Misalnya CBT menekankan perubahan perilaku dan perubahan pola pikir, dimana pola pikir mempengaruhi perilaku begitupun sebaliknya. CBT bertujuan mengkoreksi pemikiran yang terdistorsi yang pada akhirnya mempengaruhi perilaku sehingga orang dapat menjadi depresi. Konseling Biblika diklaim juga sama Konseling Biblika dimana Konseling Biblika juga memiliki tujuan yang sama yaitu mengubah pikiran orang. Yang pada akhirnya merubah perilakunya, hanya saja diganti semua dengan Firman Tuhan. Secara teknik juga sama, hanya diganti bajunya. Namun apakah keduanya sama? Atau hanya berganti baju saja? tentu saja berbeda. berikut beberapa analisa apakah CBT sama dengan konseling biblika. Sekaligus sebuah kajian kritis dari Konseling Biblika kepada terapi perilaku kognitif dalam konseling kepada orang depresi sekaligus menjelaskan tinjauan kritis dari Konseling Biblika kepada terapi perilaku kognitif.

4.2.2. Perubahan pikiran dan perilaku vs Pengudusan

Pada bab dua CBT menekankan perubahan pikiran dan perilaku, dimana diyakini perubahan pikiran dan perilaku dapat membuat pasien lebih baik dan lepas dari depresi. Pikiran yang terdistorsi atau negatif berubah menjadi pikiran yang positif, pikiran yang positif menghasilkan perubahan perilaku yang menjadi lebih baik. Pada akhirnya orang-orang menjadi berpikiran lebih jernih, lebih tenang lebih optimis dan lepas dari depresi. Dengan berbagai aktivitas yang positif dapat menenangkan pemikiran seseorang sehingga dalam menanggapi sesuatu lebih tenang. CBT tidak memandang masalah sebagai bagian dari pembentukan iman. Pergumulan

adalah sebuah gangguan yang harus segera dilepaskan melalui berbagai kegiatan positif yang membawa perasaan bahagia.

Mengenai dosa, dalam psikologi sekuler dosa merupakan perasaan bersalah atas sesuatu yang terasa salah dan tidak benar didalam hati, apabila kita mengerjakannya maka kita akan merasa tidak senang atau takut orang lain mengetahuinya. Jadi bisa dikatakan dosa menurut psikologi itu hanyalah tergantung suasana hati dan standar moral yang berlaku. Dalam kasus depresi bahkan hampir tidak pernah dikenal istilah dosa. Semua yang terjadi di dalam kehidupan pasien adalah karena faktor-faktor yang mengakibatkan depresi, sehingga terjadi bukan karena kesalahan pasien.

Berbanding terbalik dengan Konseling Biblika. Pada bab ketiga penulis menjabarkan Konseling Biblika menggunakan Firman Tuhan dalam melakukan konseling maka yang menjadi fokus adalah pemberitaan Firman, berita Injil, dan kasih Allah sekaligus kekudusan Allah. yang menjadi fokus dan tujuan dari Konseling Biblika adalah kemuliaan Allah, jadi jika ada dosa dalam diri konseli maka itu harus segera dibereskan. Bukankah telah dibahas sebelumnya bahwa dosa adalah penyebab dominan dari depresi, walaupun tidak semua kasus depresi diakibatkan karena dosa.

Yang menjadi fokus dari Konseling Biblika adalah pengudusan. Sebelumnya penulis akan memakai suatu perikop dari Surat Yakobus untuk menggambarkan pengudusan. Yakobus 1 ayat 2-18 secara garis besar menggambarkan proses konseling bagi yang mengalami kesusahan. Dalam hal ini depresi merupakan sebuah pencobaan. Dalam Surat Yakobus digambarkan mengenai pencobaan baik karena dosa maupun karena bukan. Misalnya ayat 12-18 dikatakan bahwa orang yang dicobai jangan hendaknya menyalahkan Allah atas pencobaan itu, karena Allah tidak

mencoba, melainkan orang tersebut mencobai dirinya sendiri, karena terpicat. Ini menggambarkan penderitaan yang datang karena kesalahan sendiri, karena dosa yang dilakukan. Sebaliknya apabila bukan karena dosa, dianggap sebagai suatu kebahagiaan karena pencobaan (ujian) menghasilkan ketekunan. Dalam hal ini keduanya harus dibedakan. LAI menterjemahkan keduanya menjadi pencobaan, namun dalam versi ESV yang merujuk kepada bahasa aslinya pada bagian awal perikop (ayat 2) pencobaan menggunakan kata *trial*, sedangkan pada bagian tengah (ayat 13-14) menggunakan kata *tempted* yang memiliki arti yang berbeda.

Konseli yang datang dengan berbagai keluhan, ditolong dengan diuraikan satu persatu masalahnya. Jika ada dosa atau masalah karena dosa maka konselor akan membawa konseli kepada pertobatan. Dosa yang diakui dihadapan Allah akan membawa kelegaan, sebaliknya dosa yang disembunyikan akan membawa kepada penderitaan baik secara mental dan fisik (Mazmur 32). Pada akhirnya konseling dibawa kepada pengudusan, dimana konseli yang terbuka dihadapan Tuhan akan dosa-dosanya mendapatkan pengampunan. Konselor harus memberitakan kasih karunia Tuhan kepada konseli. Dari Firman yang membersihkan akan membawa konseli kepada pembaharuan akal budi, pemulihan dan ketenangan, pengharapan baik di dunia ini maupun di surga nanti (aspek eskatologis), sekaligus kuasa Firman dan pertolongan Roh Kudus konseli mendapatkan untuk menaklukan depresi dan dosa. Sehingga pada akhirnya konseli dipimpin dalam proses pengudusan.

Bagaimana dengan kasus depresi tapi yang bukan karena dosa? Untuk kasus ini tetap saja konseli akan dipimpin kepada kekudusan. Dapat dikatakan bahwa masalah adalah sebuah pencobaan dan ujian untuk menghasilkan ketekunan (Yakobus 1:2-5). Dalam hal ini mungkin konseli sedang dipimpin Tuhan melewati ujian iman. Dan buah dari ujian itu akan menghasilkan ketekunan dan buah yang matang dan

menjadi pribadi yang sempurna, utuh tidak kekurangan suatu apapun. Pada akhirnya segala proses konseling, penguatan dan nasihat yang diperlukan (ayat 5-8) akan membawa konseli kepada kekudusan. Sehingga proses konseling merupakan proses pengudusan bagi konseli.

4.2.3. Perubahan pikiran berbanding terbalik dengan hati

Terapi perilaku kognitif menekankan perubahan pikiran dan perubahan pola pikir menjadi tujuan mereka dalam terapi. Maka dari itu pada setiap sesi terapi pasien ditanya apa saja pikiran yang mengganggu mereka selama ini. Dengan segala teknik yang dipelajari mungkin pasien yang awalnya tidak mengetahui apa saja pemikiran yang mengganggu selama ini atau tidak mau menceritakannya kepada terapis pada akhirnya terbuka dan menceritakannya. Kemudian terapis membantu untuk mengoreksi pemikiran yang salah selama ini.

Pemikiran yang salah atau terdistorsi pada akhirnya dikoreksi dan menjadi lebih positif. Misalnya seorang depresi merasa tidak berguna karena gagal dalam pernikahan, merasa sebagai seorang suami yang tidak becus, hina karena gagal dalam pernikahan. sehingga akhirnya larut dalam kesedihan. Melalui terapi ini pemikiran sebagai suami yang disfungsi dan gagal dikoreksi. Bahwa terapis membukakan lagi lebih dalam bahwa pasien gagal dalam pernikahan bukan berarti tidak berguna. Justru pasien dikuatkan dan diajak untuk berpikir positif sehingga pada akhirnya menjadi lebih baik. Dan dapat lepas dari masa lalunya. Dengan kata lain pikiran yang benar akan mengarahkan kepada emosi yang benar dan perilaku yang benar.

Tetapi menurut Alkitab sebaliknya. Manusia yang sudah jatuh kedalam dosa, rusak seluruhnya. Termasuk pikiran. Pikiran manusia yang sudah jatuh kedalam dosa

selalu cenderung berbuat dosa. Jika psikologi sekuler meyakini bahwa pemikiran yang dikoreksi menjadi benar otomatis akan merubah perilaku dan emosi menjadi benar dan positif, Alkitab menyatakan sebaliknya. Faktanya pikiran manusia berbanding terbalik dengan sikap hati. Natur dosa manusia mempengaruhi pikiran dan hati untuk selalu berbuat dosa. Pikiran yang baik pun faktanya dapat bertolak belakang dengan sikap hati.

Seringkali manusia mengetahui bahwa apa yang dipikirkan salah, dan mengetahui mana yang benar dan seharusnya dilakukan. Tetapi apa yang dilakukan manusia tidak sesuai apa yang dipikirkan. Misalnya contoh dalam Alkitab orang Farisi dan mahkamah agama melakukan persepakatan untuk menyuap prajurit yang menyaksikan kebangkitan Kristus, supaya berbohong dan bercerita bahwa murid-murid Yesus mencuri tubuh Yesus ketika sedang tidur (Matius 28:11-15).

Seringkali juga kita tahu apa yang benar (kognitif) tetapi kita bersikap yang salah, yang kita lakukan tidak sejalan dengan apa kita pikirkan. Begitu pula dalam kasus depresi. Jika CBT berusaha memperbaiki pikiran yang terdistorsi dan kognitif seseorang pada akhirnya berhasil diyakinkan menjadi lebih baik, belum tentu juga sikap hati dari orang tersebut menjadi baik. Pikiran yang terdistorsi versi CBT tidak dapat menggambarkan pikiran yang tercemar versi Alkitab. Bahkan pemikiran yang terdistorsi versi CBT sekalipun jika sudah dikoreksi tetap tidak akan menghilangkan pikiran yang sudah rusak karena dosa.

Misalnya seseorang yang merasa gagal dalam pernikahan karena pernah berselingkuh hingga dicerai istrinya dan pada akhirnya dia menjadi depresi, ketika diterapi mungkin saja terapis menanamkan pikiran positif bahwa banyak orang juga yang bercerai tapi mereka hidup bahagia dan bahkan mereka bebas, dan bukan berarti

orang gagal, serta tindakan dia yang selingkuh tidak dikoreksi tuntas (misalnya ditegur karena itu dosa) hanya ditekankan melanggar norma dan etika masyarakat saja atau hati-hati akan penyakit menular seksual, atau hanya ditekankan menyakiti istri dan keluarga saja, toh istri sudah meninggalkan dan itu adalah sebuah konsekuensi. Pemikiran seperti ini yang dikoreksi belum tentu dapat mengubah sikap hati dari orang tersebut. Dan pada akhirnya orang tersebut akan dihantui rasa bersalah terus menerus, Iblis dapat mendakwa orang tersebut siang dan malam. Mungkin orang tersebut dapat mengabaikannya, namun tidak akan terlepas dari rasa bersalah yang menghantui. Mungkin pasien dapat memulai kehidupan baru tapi masa lalu bisa saja membayangi dan pada akhirnya dapat membuat jatuh lagi ke lubang yang sama, selingkuh lagi, tinggal ke dalam kubangan depresi yang sama kembali.

Alkitab dengan jelas menyatakan bahwa kita harus berubah oleh pembaharuan akal budi (Roma 12:2) dimana pikiran ditransformasi dan dibaharui oleh Roh Kudus, sehingga dapat membedakan mana kehendak Allah, yang berkenan, dan yang sempurna, bukan mana yang baik. Akal budi yang diperharui, dengan bantuan dan anugerah dari Roh Kudus akan menuntun kita kepada transformasi hidup. Sehingga pada kasus diatas, orang yang merasa gagal, bercerai karena selingkuh, dikoreksi dengan pertobatan. Pertobatan yang sejati menuntun kepada pengudusan, dimana bukan hanya pikiran saja yang dikuduskan tetapi kepada hati. Memang belum sempurna tetapi status sebagai orang yang dibenarkan. Sehingga ketika perasaan bersalah yang menghantui, ketika Iblis datang menyerang maka dapat dilawan dengan kuasa Roh Kudus. Jatuh bangun merupakan hal yang wajar.

4.2.4. Dosa dan pertobatan

Pada bagian ini penulis menekankan dosa dan pertobatan. Dimana dalam proses konseling perlunya ditekankan pertobatan pada konseli atas dosa yang

mengakibatkan mereka menjadi depresi atau mungkin dosa yang mereka lakukan sebagai akibat dari depresi. Pada bagian ini penulis memfokuskan mengenai dosa dan pertobatan baik penyebab maupun akibat depresi. Dosa disini bisa menjadi beberapa jenis. Dosa yang mengakibatkan depresi, misalnya orang yang menyembunyikan dosa, dan hidupnya menjadi tidak tenang. Atau orang yang tidak berdosa namun mengalami pergumulan hidup yang sangat sulit sehingga akhirnya menjadi depresi dan pada akhirnya berbuat dosa misalnya dengan pergi minum alkohol, pergi berzinah, atau mengutuki, selalu berpikiran negatif. Dan pada akhirnya dosa-dosa ini mengakibatkan depresi kembali, seperti lingkaran setan.

Apapun masalahnya jenis dosanya, membutuhkan sebuah pertobatan. Tentu disini yang membedakan Konseling Biblika dengan terapi perilaku kognitif adalah Konseling Biblika menekankan pertobatan akan dosa-dosa yang telah dibuat, dibandingkan dengan terapi perilaku kognitif yang menekankan berpikir positif, berpikir lebih luas tetapi mengesampingkan dosa dan pertobatan. Pertobatan adalah perubahan sikap hati, menyesali perbuatannya dan setelah mendapatkan pengampunan. Tentu saja pertobatan seorang Kristen yang sejati adalah urusan antara pribadi dengan Tuhan, bukan dengan diri sendiri atau orang lain yang menjadi prioritas pertobatan. Hal ini berarti standar moral yang menjadi standar adalah Firman Tuhan, bukan standar moral dunia.

Daud di dalam Mazmur 32 menuliskan bahwa “Tangan Tuhan” menekan dirinya, sehingga pada akhirnya menderita dan menjadi depresi. Dalam hal ini orang depresi yang diakibatkan oleh dosa sedang berurusan dengan Tuhan, bukan dengan dirinya sendiri atau masa lalunya. Sebaliknya ketika sadar akan dirinya yang berdosa dan memohon ampun kepada Tuhan, Tuhan akan mengampuni dosanya, bahkan memulihkannya. Sehingga konselor atau hamba Tuhan perlu menegur akan dosa dari

konseli, dengan kuasa dari Roh Kudus, dan Roh Kudus juga bekerja di dalam hati konseli, sehingga pada akhirnya konseli dapat bertobat.

CBT menyangkal komponen spiritual fundamental manusia. CBT melihat manusia sebagai makhluk yang tindakan dan emosinya dapat dimanipulasi melalui pelatihan atau intervensi. Di dalam CBT tidak ada tempat untuk yang namanya realitas hati seperti yang di konseptualisasikan oleh Alkitab. CBT memberitahu bahwa apa yang keluar dari kita adalah kebiasaan kita, sedangkan Alkitab memberitahu kita bahwa apa yang keluar dari kita berasal dari kita (Matius 15:18).²⁰⁴

4.2.5. Pengharapan palsu dan pengharapan surgawi

Psikologi sekuler memberikan pengharapan dunia yang fana dibandingkan dengan Konseling Biblika yang mengingatkan aspek eskatologis kepada orang depresi. Tidak ada jaminan bahwa depresi akan bisa pulih seratus persen atau tidak akan jatuh depresi kembali bagi setiap orang. Bahkan dengan Konseling Biblika sekalipun kita tidak bisa memberikan jaminan kepada konseli bahwa masalah dan penderitaan akan pergi begitu saja, atau tidak akan datang lagi bahkan kita tidak dapat menjamin bahwa konseli tidak akan kembali jatuh depresi kembali, malah kita dapat memastikan bahwa konseli sangat mungkin untuk jatuh kedalam dosa lagi, dan bahkan lebih parah.

Akan tetapi konselor dapat mengingatkan akan harapan bahwa pada saatnya nanti kita akan disempurnakan ketika kita bertemu muka dengan muka kepada Tuhan, dimana tidak akan ada dosa lagi dan penderitaan. Kita dapat menguatkan bahwa penderitaan di dunia ini hanya sementara. Bahkan selama masih hidup di dunia ini

²⁰⁴ Mehl, *The CBT Therapist in Us All*. (diakses 8 Februari 2023).

konselor dan hamba Tuhan dapat menguatkan konseli walaupun masih menderita di dunia tetapi Tuhan tidak akan meninggalkan (Mazmur 23:4) dan akan menjaga kita dan memberikan jalan keluar. Sehingga pengharapan ini lebih dari pengharapan yang diberikan oleh psikologi sekuler yang mengatakan misalnya semua akan baik-baik saja, Sembilan puluh persen kekhawatiran kita tidak terjadi, semua tergantung pemikiran kamu jika buruk maka buruk jika baik maka semua akan baik.

Setelah melihat beberapa poin diatas maka dapat dikatakan bahwa Konseling Biblika tidak sama dengan dengan terapi perilaku kognitif. Keduanya memang mirip tetapi mereka berasal dari dua dunia yang berbeda. Jika ada yang mengatakan bahwa metode dari keduanya sama maka hal ini dapat dikatakan salah. Jika memang mirip ini dikarenakan metode yang digunakan dari Konseling Biblika telah digunakan selama berabad-abad bahkan ribuan tahun oleh para hamba Tuhan dalam mengkonseling jemaat.

Hal ini dikarenakan psikologi sekuler baru berkembang pada abad ke-18 sedangkan terapi perilaku kognitif baru berkembang pada pertengahan abad ke-20 oleh Aaron Beck. Sehingga tidak tepat jika dikatakan bahwa Konseling Biblika merupakan jenis atau varian dari terapi perilaku kognitif. Bahkan menurut hemat penulis terapi perilaku kognitif dikembangkan berdasarkan hikmat dan respon atas wahyu umum yang diberikan Allah kepada dunia dalam hal menolong orang yang memiliki masalah psikis. Sehingga bukan Konseling Biblika yang meniru dari terapi perilaku kognitif. Keduanya merupakan dua dunia yang memiliki *spirit* yang berbeda dan tidak akan bersatu.