



## **PENDEKATAN SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING DALAM KONSELING PASTORAL MENGATASI KECEMASAN**

**Laura Meirien Olivia Pangayow<sup>1</sup>**

Sekolah Tinggi Teologi Kharisma Bandung, Email [laura.lr505@gmail.com](mailto:laura.lr505@gmail.com)

**Juliana Hindrajat<sup>2</sup>**

Sekolah Tinggi Teologi Kharisma Bandung, Email [julianahindrajat@gmail.com](mailto:julianahindrajat@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Kecemasan merupakan fenomena psikologis yang bersifat multidimensional, meliputi aspek emosional, kognitif, fisik, dan spiritual. Dalam psikologi, kecemasan dipahami sebagai respons adaptif terhadap tekanan hidup, namun dapat berkembang menjadi gangguan apabila menghambat keberfungsian individu. Sementara itu, teologi Kristen memandang kecemasan tidak hanya sebagai persoalan psikologis, tetapi juga berkaitan dengan relasi manusia dengan Allah, pemaknaan hidup, dan ketergantungan iman. Oleh karena itu, konseling pastoral Kristen dipandang relevan sebagai pendekatan holistik dalam menangani kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan konseling pastoral Kristen dengan pendekatan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) dalam membantu individu mengatasi kecemasan. Metode yang digunakan adalah penelitian kepustakaan (library research) dengan menelaah buku dan artikel ilmiah yang membahas kecemasan, konseling pastoral, dan SFBC. Analisis dilakukan secara sistematis untuk memperoleh pemahaman teoretis yang komprehensif. Hasil kajian menunjukkan bahwa integrasi SFBC dalam konseling pastoral efektif dalam membantu konseli mengkonkretkan masalah kecemasan, mengenali kekuatan dan sumber daya rohani, serta membangun harapan yang berorientasi pada pemulihan. Pendekatan SFBC yang berfokus pada solusi dan masa depan selaras dengan nilai-nilai teologi Kristen yang menekankan pengharapan, pemulihan, dan penyertaan Allah. Disimpulkan bahwa konseling pastoral berbasis SFBC merupakan pendekatan yang aplikatif dan teologis dalam penanganan kecemasan secara holistik.

**Kata kunci:** Kecemasan, Konseling Pastoral Kristen, Solution-Focused Brief Counseling, Spiritualitas.

### **ABSTRACT**

Anxiety is a multidimensional psychological phenomenon, encompassing emotional, cognitive, physical, and spiritual aspects. In psychology, anxiety is understood as an adaptive response to life's pressures, but it can develop into a disorder if it hinders an individual's functioning. Meanwhile, Christian theology views anxiety not only as a psychological issue, but also as something related to human relationships with God, the meaning of life, and dependence on faith. Therefore, Christian pastoral counselling is seen as a relevant holistic approach to dealing with anxiety. This study aims to examine the application of Christian pastoral counselling with a Solution-Focused Brief Counselling (SFBC) approach in helping individuals overcome anxiety. The method used is library research by reviewing books and scientific articles that discuss anxiety, pastoral counselling, and SFBC. The analysis was conducted systematically to obtain a comprehensive theoretical understanding. The results of the study indicate that the integration of SFBC in pastoral counselling is effective in helping counselees to concretise their anxiety problems, recognise their spiritual strengths and resources, and build hope oriented towards recovery. The SFBC approach, which focuses on solutions and the future, is in line with Christian theological values that emphasise hope, restoration, and

God's presence. It is concluded that SFBC-based pastoral counselling is an applicable and theological approach to treating anxiety holistically.

**Keywords:** Anxiety, Christian Pastoral Counselling, Solution-Focused Brief Counselling, Spirituality

## A. Pendahuluan

Menurut American Psychiatric Association (APA, 2013), kecemasan didefinisikan sebagai suatu keadaan afektif yang ditandai oleh rasa tidak nyaman, ketakutan, atau kekhawatiran yang muncul sebagai respons terhadap antisipasi adanya bahaya, di mana sumber ancaman tersebut kerap bersifat tidak jelas atau tidak dapat diidentifikasi secara spesifik (Townsend and Morgan 2017). Kecemasan dapat dipahami sebagai respons yang berakar dari proses bawah sadar dan termanifestasi akibat tekanan lingkungan, yang pada akhirnya dapat memengaruhi individu menuju pola perilaku yang kurang produktif. Namun demikian, kecemasan tidak selalu bersifat disfungsional, ia dapat menghasilkan dampak positif maupun negatif bergantung pada strategi individu dalam meresponsnya. Dalam perspektif teori eksistensial, kecemasan justru dipandang sebagai suatu stimulus yang mampu mendorong individu untuk melakukan refleksi dan pemikiran yang lebih mendalam (Fadhli and Siregar 2020). Kecemasan dipahami sebagai respons emosional yang bersifat adaptif, yang muncul sebagai mekanisme pertahanan diri individu dalam menghadapi stres atau tekanan yang dialami, serta berfungsi untuk membantu individu mengantisipasi dan merespons tuntutan kehidupan yang berpotensi mengancam keberlangsungan hidupnya (Stuart 2019). Fusar Poli dkk (2020) menganggap emosi sebagai salah satu bidang yang dapat memberikan penjelasan tentang kesehatan mental (Fusar-Poli et al. 2020).

Psikologi tahu bahwa hubungan seseorang dengan kekuatan yang lebih tinggi dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka (Kao, Peteet, and Cook 2020). Ini bukan anggapan yang salah. Studi terbaru menunjukkan bahwa kepercayaan dan praktik keagamaan membantu menangani kecemasan dalam hidup dan bermanfaat bagi kesehatan mental. Ada juga beberapa area otak yang terlibat dalam apresiasi dan pemenuhan nilai-nilai dan pengalaman spiritual. Kesehatan mental Gayus ( 3 Yohanes 1:3-4) yang positif memungkinkannya menunjukkan spiritualitasnya melalui tindakan sehari-hari, seperti berbuat baik kepada orang lain. Orang yang mengalami gangguan kesehatan mental pasti mengalami kesulitan untuk berperilaku baik dengan orang lain (Marlin 2024).

Agama dapat berperan sebagai salah satu faktor pendukung yang signifikan dalam pembangunan dan peningkatan kesehatan mental. Penelitian Weber dan Pargament menunjukkan bahwa upaya penanganan kesehatan mental yang berlandaskan nilai-nilai keagamaan dan spiritualitas memiliki keterkaitan yang erat dengan peningkatan kesehatan mental, yang pada gilirannya berkontribusi terhadap kesejahteraan sosial dan emosional serta kualitas hidup yang lebih baik dan bermakna (Wahyuni and Bariyyah 2019). Dengan

memfasilitasi bimbingan rohani, orang merasakan dukungan yang kuat secara emosional dan spiritual, seperti yang diungkapkan oleh Benner (Benner 2012) proses bimbingan rohani dapat berfungsi sebagai sarana bagi individu untuk mengeksplorasi serta mengembangkan relasi yang lebih mendalam dengan dimensi spiritual dalam dirinya. Dukungan yang diperoleh melalui proses ini berperan dalam membantu individu menghadapi pengalaman kebingungan dan kecemasan yang kerap muncul, sehingga mereka dimampukan untuk merespons dan mengatasi berbagai tantangan kehidupan secara lebih konstruktif.

Bimbingan rohani dapat dilakukan melalui konseling pastoral yang dilaksanakan secara sistematis dan terencana untuk membantu individu yang mengalami kecemasan. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan dalam upaya menangani kecemasan adalah melalui penggunaan pendekatan konseling singkat (brief counseling). Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) merupakan pendekatan konseling yang tidak menitikberatkan pada eksplorasi masalah beserta latar belakang historisnya, melainkan berorientasi pada pencarian solusi. Pendekatan ini menekankan penguatan harapan serta pembentukan pandangan positif terhadap masa depan individu (Ardi 2021). Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa SFBC dinilai efektif dalam menangani permasalahan kecemasan (Muara, Prasetyo, and Rahmat 2021).

Penelitian ini menunjukkan perbedaan dibandingkan penelitian sebelumnya yang sudah dipublikasi terkait pendekatan Solution Focused Brief Counseling dalam konseling pastoral mengatasi kecemasan. Michelle dan Juliana dalam penelitiannya menjadikan konseling pastoral sebagai solusi dalam mengatasi kecemasan, tidak spesifik membahas teknik konseling yang digunakan. Disimpulkan bahwa pendekatan pastoral memiliki dampak signifikan dalam membantu jemaat gereja menghadapi kecemasan secara holistik (Clarine and Hidradjat 2025). Rizqi dan Budi meneliti efektivitas SFBC untuk mengurangi kecemasan pada gen Z di era disrupsi. Didapatkan hasil bahwa konseling dengan pendekatan SFBC terbukti menurunkan tingkat kecemasan konseli dari kategori sangat tinggi menjadi sangat rendah. Namun, keberhasilan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain di luar intervensi sehingga hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan pada konseli dengan masalah kecemasan lainnya (Lestari and Astuti 2024). Risnawati meneliti bagaimana membuat perencanaan konseling pastoral dengan pendekatan SFBC terhadap mahasiswa yang putus kuliah di Kelurahan Rante Buttu. Disimpulkan bahwa perencanaan konseling merupakan aspek penting yang menentukan keberhasilan proses konseling (Tangreppa 2022).

Selama ini, penerapan konseling dengan pendekatan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) dinilai belum sepenuhnya menyentuh dimensi batiniah dan spiritual individu, sehingga diperlukan integrasi dengan pendekatan konseling pastoral. Dalam SFBT berbasis konseling pastoral, konstruksi realitas dan kebenaran yang dikembangkan oleh konseli diarahkan agar selaras dengan nilai-nilai spiritual dan keyakinan iman dalam Kristus.

Setelah mempertimbangkan masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana integrasi Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) dalam konseling pastoral Kristen sebagai pendekatan spiritual untuk membantu mengatasi kecemasan?.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif-analitis melalui studi kepustakaan (library research) untuk mengkaji konsep kecemasan serta penerapan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) dalam konteks konseling pastoral Kristen. Sumber data diperoleh dari literatur ilmiah yang dipilih berdasarkan kriteria: relevansi dengan topik kecemasan, konseling pastoral Kristen, dan SFBC; kredibilitas akademik (buku rujukan, jurnal bereputasi, dan publikasi ilmiah) serta keterkaitan dengan perspektif psikologis, teologis, dan pastoral.

Literatur utama yang dianalisis berjumlah sekitar 25-30 sumber, terdiri atas buku teks dan artikel jurnal nasional maupun internasional, dengan rentang tahun publikasi sepuluh tahun terakhir, serta beberapa sumber klasik yang dianggap fundamental.

Tahapan penelitian dilakukan sebagai berikut: pertama, peneliti mengkaji konsep kecemasan berdasarkan literatur psikologis dan psikiatris yang membahas perkembangan, pengertian, dan karakteristik kecemasan. Kedua, peneliti menelaah konsep konseling pastoral Kristen melalui kajian literatur teologis dan pastoral untuk memahami tujuan dan perannya sebagai pendekatan holistik dalam penanganan kecemasan. Ketiga, penelitian ini menganalisis pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC), termasuk latar belakang, landasan teoretis, dan teknik-teknik utama yang digunakan dalam proses konseling. Keempat, peneliti mengintegrasikan prinsip dan teknik SFBC dengan perspektif teologis Kristen melalui analisis teks Alkitab yang relevan. Kelima, hasil analisis disajikan dalam bentuk narasi deskriptif-analitis yang menggambarkan keterkaitan antara kecemasan, konseling pastoral Kristen, dan pendekatan SFBC dalam praktik konseling pastoral.

## C. Hasil Dan Pembahasan

Pada akhir 1800-an, istilah "kecemasan" pertama kali digunakan sebagai diagnosis medis. Sebelum ini, kecemasan hanya dianggap sebagai ciri dari sejumlah penyakit medis. Selanjutnya, Jacob Da Costa mendeskripsikan sindrom jantung kronis tahun 1871, yang memiliki banyak gejala somatik dan psikologis yang dialami tentara. Gejala jantung otonom, yang kemudian dikenal sebagai sindrom Da Costa, adalah penyebab sindrom sakit jantung ini. Penyintas dari Perang Dunia II dan orang lain yang mengalami stres berat menunjukkan gejala yang mirip dengan PTSD (Sadock, Sadock, and Ruiz 2017).

Selanjutnya, konsep kecemasan pertama kali diperkenalkan oleh Sigmund Freud pada awal tahun 1900-an. Sigmund Freud memandang sebagai sinyal bahaya yang ditunjukkan individu sebagai respons terhadap persepsi ancaman fisik atau bahaya. Freud lebih lanjut menegaskan bahwa kecemasan merupakan komponen sentral dalam berbagai gangguan mental (I Ketut Swarjana 2022).

Menurut American Psychiatric Association (APA, 2013), kecemasan didefinisikan sebagai perasaan tidak nyaman atau ketakutan yang muncul sebagai respons terhadap antisipasi bahaya, di mana sumber ancaman tersebut sering kali bersifat tidak spesifik atau tidak diketahui secara jelas. Ketika ketakutan dan kecemasan berlebihan (dalam konteks budaya) dan terkait dengan masalah yang mengganggu fungsi sosial dan pekerjaan, kecemasan dianggap sebagai gangguan (atau patologis) (Townsend and Morgan 2017). Kecemasan merupakan pengalaman yang tidak terelakkan dalam kehidupan dan memiliki berbagai fungsi adaptif, termasuk memotivasi individu untuk mengambil tindakan dalam memecahkan masalah atau menyelesaikan krisis. Kecemasan dianggap normal apabila sesuai dengan konteks situasi dan biasanya akan mereda setelah situasi tersebut terselesaikan (Videbeck 2010).

Matius 6: 22-23, Yesus berbicara tentang pandangan spiritual. Dia mengatakan bahwa kecemasan menjangkiti banyak orang karena kurangnya konsentrasi rohani dan pandangan yang salah (Ferguson 2002). Yesus menggambarkan bahwa kekhawatiran utama manusia dan sumber dari banyak kekhawatiran berasal dari kebutuhan materi (Dainton 2002, 39). Dalam Mazmur 42:12, Daud secara terang-terangan menyatakan perasaan: "Mengapa engkau tertekan, hai jiwaku, dan gelisah di dalam diriku?" Ungkapan ini menggambarkan kegelisahan batin dan beban emosional berat yang ia rasakan. Ayat tersebut dikenal karena menunjukkan secara jujur pergumulan internal yang juga dialami banyak orang ketika menghadapi keputusan (Elias and Marlessy 2021). Pengakuan Daud tentang penderitaan mentalnya memberi penghiburan dan menekankan pentingnya mencari kekuatan serta penghiburan dari Tuhan dalam proses pemulihan. Sejalan dengan itu, Daud mengalami banyak situasi yang membuatnya merasakan tekanan emosional dan fisik, termasuk dikejar musuh, dikhianati orang terdekat, serta berada dalam rasa takut dan penderitaan (Jatmiko, Kawengian, and Kapoyos 2021). Walaupun Daud dikenal sebagai pemimpin yang kuat dan

berpengaruh, ia sering mengalami tekanan mental karena berbagai konflik dan dosa. Melalui Mazmur, ia menyatakan perasaan terdalamnya, termasuk pencarian pengampunan. Pengakuan tersebut membuktikan bahwa bahkan orang yang sangat dekat dengan Tuhan pun menghadapi tantangan mental, namun iman dapat menjadi sumber kekuatan dan penghiburan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling dengan pendekatan solution focused brief counseling terbukti efektif terhadap penurunan kecemasan yang dialami oleh konseli karena menawarkan sesi konseling yang lebih ringkas dan konstruktif.

### **Pengertian Solution Focused-Brief Counseling**

Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) merupakan salah satu teknik konseling yang berkembang dari pendekatan terapi postmodern dan berorientasi pada pencarian solusi, bukan pada penelusuran penyebab munculnya masalah. Pendekatan ini dikembangkan oleh Insoo Kim Berg dan Steve de Shazer. Berg dikenal sebagai direktur eksekutif Brief Family Therapy Center di Milwaukee serta berkontribusi melalui berbagai karya yang menekankan pendekatan berfokus solusi. Sementara itu, de Shazer merupakan tokoh utama dalam pengembangan terapi singkat berfokus solusi melalui karya-karya teoretis dan praktis yang dipresentasikan dalam berbagai konteks akademik dan pelatihan internasional (Habsy et al. 2024). SFBC memiliki karakteristik yang membedakannya dari terapi tradisional, khususnya dalam penekanannya pada konstruksi solusi yang relevan dengan kebutuhan masa kini dan masa depan, tanpa terfokus pada eksplorasi masalah masa lalu.

Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) merupakan pendekatan konseling singkat yang berorientasi pada solusi dan tujuan masa depan, yang dipelopori oleh Steve de Shazer dan Insoo Kim Berg. Pendekatan ini menekankan pencarian solusi secara kolaboratif dengan keyakinan bahwa klien merupakan pihak yang paling memahami kehidupannya sendiri. SFBC berfokus pada penguatan perubahan positif melalui pembingkai ulang masalah serta pemanfaatan kekuatan, keterampilan, dan sumber daya yang dimiliki klien (Tangrepppe 2022).

Sebagai pendekatan yang dipengaruhi oleh pemikiran postmodern, SFBC mengalihkan perhatian dari eksplorasi mendalam terhadap masalah menuju perumusan solusi yang realistis dan dapat segera diterapkan. Dengan demikian, SFBC dipahami sebagai pendekatan konseling yang lebih menitikberatkan pada pembangunan solusi dibandingkan pada analisis permasalahan yang dialami konseli.

### **Teknik-Teknik Spesifik dalam Konseling Solution Focused Brief**

Menurut Eford sebagaimana dikutip dalam skripsi Sirajuddin (2019), pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) mencakup lima teknik utama yang digunakan dalam proses konseling, yaitu (Sirajuddin 2022):

Pertama teknik Scaling digunakan untuk membantu konselor dan konseli mengonkretkan permasalahan yang bersifat kompleks agar lebih terukur dan mudah dipahami. Melalui teknik ini, konseli dapat menetapkan target perubahan sekaligus menilai tingkat kemampuan dirinya dalam mencapai target tersebut, sehingga mendorong rasa tanggung jawab dan kontrol diri terhadap proses konseling.

Kedua teknik Exception berangkat dari asumsi bahwa setiap masalah memiliki situasi pengecualian yang dapat dimanfaatkan sebagai dasar pengembangan solusi. Teknik ini membantu konseli mengidentifikasi momen ketika masalah tidak muncul atau telah teratasi, sehingga konseli mampu merekonstruksi solusi dengan mengoptimalkan kekuatan dan sumber daya yang dimilikinya.

Ketiga teknik Problem-Free Talk umumnya diterapkan pada tahap awal sesi konseling untuk membangun hubungan kerja (rapport) antara konselor dan konseli. Teknik ini memfasilitasi percakapan yang menyoroti kekuatan, kompetensi, minat, dan sumber daya konseli di luar konteks masalah, sehingga konselor memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai konseli.

Keempat teknik Miracle Question bertujuan untuk mendorong konseli membayangkan kondisi masa depan ketika masalah tidak lagi ada, serta mengidentifikasi langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mewujudkan kondisi tersebut. Melalui teknik ini, konseli diarahkan untuk menggeser fokus berpikir dari permasalahan menuju perumusan solusi yang konstruktif.

Kelima teknik Flagging the Minefield umumnya diterapkan pada tahap akhir sesi konseling sebagai strategi kepatuhan, penanganan, dan pencegahan. Teknik ini bertujuan membantu konseli menggeneralisasikan pembelajaran yang diperoleh selama proses konseling ke dalam berbagai situasi potensial di masa depan. Melalui identifikasi dan penandaan kondisi-kondisi yang berisiko memicu kemunduran, konselor dan konseli secara kolaboratif merumuskan langkah antisipatif guna mempertahankan keberlanjutan perubahan yang telah dicapai.

### **Pengertian dan Tujuan Konseling Pastoral Kristen**

Pemahaman mengenai konseling pastoral Kristen pada dasarnya tidak dapat dilepaskan dari konsep konseling secara umum. Istilah konseling (counseling) merujuk pada suatu hubungan timbal balik antara dua individu, yaitu konselor dan konseli, di mana konselor berupaya membantu konseli untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang dirinya sendiri dalam kaitannya dengan permasalahan yang sedang dihadapi serta implikasinya bagi kehidupan di masa mendatang (Intarti 2016, 14). Secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa Latin consilium, yang bermakna "bersama" atau "mengambil bagian bersama" (Nainupu 2016). Sehingga konseling dipahami sebagai suatu proses

keterlibatan kolaboratif antara konselor dan konseli dalam upaya menolong serta mengatasi permasalahan konseli.

Sejalan dengan itu, Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memaknai konseling sebagai proses pendampingan, pembimbingan, penuntunan, atau pengarahan. Adapun istilah "pastoral" merujuk pada aktivitas pelayanan yang secara tradisional dilakukan oleh seorang gembala dalam mendampingi jemaat yang sedang bergumul dengan berbagai persoalan kehidupan. Pelayanan ini diwujudkan melalui pemberian bimbingan dan penguatan spiritual, termasuk penyampaian Firman Tuhan yang relevan dengan kondisi jemaat, guna meneguhkan iman serta mendorong penerapannya dalam kehidupan sehari-hari (Tuu 2021). Dengan demikian, konseling pastoral dapat dipahami sebagai bentuk pelayanan holistik yang diberikan kepada individu untuk menumbuhkan kesadaran iman dan ketergantungan kepada pertolongan Tuhan dalam menghadapi kompleksitas permasalahan hidup (Novianti 2023).

Berdasarkan pemaknaan istilah "konseling" dan "pastoral", konseling pastoral dapat didefinisikan sebagai suatu proses bimbingan, pendampingan, penuntunan, dan pengarahan yang dilakukan oleh konselor dalam membantu konseli menemukan solusi atas berbagai persoalan dan pergumulan hidup yang dihadapinya. Proses ini dilaksanakan melalui pelayanan Firman Tuhan sebagai sarana penguatan spiritual, dengan tujuan menumbuhkan harapan serta meneguhkan iman konseli, sehingga pada akhirnya ia mampu menghadapi dan mengatasi permasalahan hidupnya secara lebih konstruktif.

Tujuan utama konseling pastoral Kristen adalah menolong individu mengatasi permasalahan hidup agar mampu menjalani panggilan Allah secara efektif dengan kehidupan yang berpusat pada Kristus (Novianti 2023). Konseling ini diarahkan pada perubahan perilaku, sikap, nilai, dan persepsi yang tidak konstruktif, sekaligus membantu konseli mengenali serta mengekspresikan emosi, mengambil keputusan secara bertanggung jawab, mengembangkan kompetensi diri, dan menghadapi situasi krisis. Seluruh proses tersebut tidak terlepas dari pertumbuhan spiritual yang mencakup pertobatan, pengalaman pengampunan ilahi, serta penghayatan nilai-nilai Injil dalam kehidupan sehari-hari (Krisetya 2019, 11).

Pelayanan konseling pastoral juga bertujuan untuk membimbing, menopang, menyembuhkan, mendamaikan relasi, serta mengutuhkan kehidupan konseli secara menyeluruh, mencakup dimensi fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Oleh karena itu, konseling pastoral merupakan bagian integral dari pelayanan gereja dalam menjangkau individu yang bergumul dengan kompleksitas kehidupan modern, kebutuhan hidup yang semakin menekan, serta pengalaman kehampaan dan kesepian eksistensial, guna menolong mereka menemukan makna dan pengharapan sejati di dalam Tuhan.

## **Pendekatan Solution Focused Brief Counseling dalam Konseling Pastoral Mengatasi Kecemasan**

Pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) dalam konseling pastoral Kristen dapat dipahami sebagai praktik pendampingan yang selaras dengan teologi pemulihan Kristen, di mana proses konseling tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku, tetapi juga pada partisipasi konseli dalam karya pemulihan Allah. Dalam perspektif teologi Kristen, jati diri manusia tidak ditentukan oleh kegagalan di masa lampau, melainkan oleh relasi yang hidup dengan Allah yang berlimpah anugerah dan kasih karunia (Pattinasaran and Wenda 2025). Prinsip SFBC yang menekankan pengenalan kekuatan, sumber daya, dan kemampuan konseli dipahami secara teologis sebagai respons aktif manusia terhadap anugerah Allah yang bekerja dalam kehidupannya. Lebih lanjut, William Barry menegaskan bahwa spiritualitas Kristen yang autentik merupakan tanggapan yang disadari secara penuh terhadap kehadiran dan karya Allah yang terus berlangsung dalam dinamika kehidupan sehari-hari manusia (Barry 1987, 13). Dalam kerangka ini, konselor berperan sebagai fasilitator yang menolong konseli menyadari dan mengaktualisasikan potensi yang telah dianugerahkan Tuhan, sementara arah dan tujuan perubahan tetap berada dalam terang kehendak Allah. Dengan demikian, SFBC tidak ditempatkan sebagai teknik psikologis yang berdiri sendiri, melainkan diintegrasikan secara holistik dalam konseling pastoral Kristen sebagai sarana untuk menumbuhkan pengharapan, tanggung jawab, dan ketergantungan yang sehat kepada Allah dalam menghadapi kecemasan.

Penerapan Solution-Based Brief Therapy Counseling mengacu pada tiga tahapan utama sebagaimana dikemukakan Gerard Egan, yaitu menanyakan dan mendengarkan, melihat dan mendeskripsikan masalah, serta mendiskusikan (Selviani, Seroh, and Nugroho 2023). Tahap awal menekankan pembentukan relasi konseling yang kondusif melalui penggunaan pertanyaan terbuka dan keterampilan mendengarkan aktif, termasuk perhatian pada aspek verbal dan nonverbal konseli. Tahap melihat diarahkan pada upaya memahami dan mendeskripsikan masalah dari perspektif konseli guna mengidentifikasi permasalahan inti secara tepat, seperti kecemasan. Pendekatan ini memungkinkan konselor memperoleh pemahaman komprehensif terhadap kondisi konseli sebagai dasar intervensi yang berorientasi pada solusi. Tahap mendiskusikan berfokus pada perumusan tujuan dan alternatif tindakan yang disepakati bersama dengan menekankan konteks kekinian (*here and now*). Perubahan dipahami sebagai proses yang dapat terjadi melalui pengembangan perilaku, keterampilan, pola pikir, dan tindakan baru. Dalam konseling singkat sesi tunggal, terdapat sejumlah prinsip pendukung seperti pengakuan terhadap kekuatan konseli, sikap suportif, penggunaan pertanyaan yang relevan, serta pengelolaan waktu dan batasan konseling secara proporsional. Dalam konteks konseling Kristen, keseluruhan proses ini dilandasi oleh kesadaran akan peran Roh Kudus sebagai sumber hikmat dan pimpinan, sehingga doa dan kepekaan spiritual menjadi elemen integral dalam mendukung proses pemulihan konseli (Selviani, Seroh, and Nugroho 2023). Teknik-teknik SFBC dipahami bukan

hanya sebagai metode psikologis, tetapi juga sebagai praktik konseling pastoral yang berakar pada nilai iman Kristen.

Teknik Scaling: Amsal 3:5-6 menegaskan pentingnya sikap iman yang menempatkan kepercayaan penuh kepada Tuhan. Mengandalkan Tuhan dipahami sebagai tindakan sadar untuk menundukkan rasionalitas dan kehendak pribadi di bawah otoritas firman-Nya. Sikap ini menjadi dasar bagi tercapainya ketenangan batin, pertumbuhan hikmat, dan pemulihan hidup secara holistic (Zalukhu 2025). Kecemasan sering muncul ketika individu merasa harus memahami dan mengendalikan semua variabel masalah yang kompleks. Ayat ini menegaskan bahwa kecemasan berakar pada ketergantungan berlebihan pada rasio manusia, sementara iman mengarahkan pada penyerahan diri kepada Tuhan.

Teknik Exception : 2 Korintus 12:10 "Sebab itu aku senang dan rela di dalam kelemahan, di dalam siksaan, di dalam kesukaran, di dalam penganiayaan dan kesesakan oleh karena Kristus; sebab jika aku lemah, maka aku kuat." Melalui pengalaman disiplin dan penderitaan yang berat, Paulus memperoleh pemahaman tentang kepercayaan dan ketergantungan sepenuhnya pada kuasa Allah, sesuatu yang mungkin tidak akan ia sadari tanpa adanya keterbatasan dan kelemahan dalam dirinya. Progresi spiritual Paulus terlihat dari meningkatnya kepercayaan dan ketergantungannya pada kuasa Allah, yang terwujud melalui pengalaman kelemahan yang ia hadapi (Purwonugroho 2025). Momen pengecualian ini menegaskan bahwa penderitaan tidak selalu menghasilkan keputusan, sebaliknya pengalaman spiritual yang meneguhkan iman dapat dioptimalkan sebagai sumber kekuatan. Dalam praktik konseling, konseli diarahkan untuk menelusuri pengalaman serupa waktu ketika mereka berhasil bertahan di tengah kesulitan dan mengenali sumber daya rohani yang mereka miliki, sehingga dapat membangun strategi coping dan mengembangkan pengharapan. Dengan demikian, penerapan teknik Exception melalui perspektif 2 Korintus 12:10 tidak hanya membantu konseli mengelola kecemasan atau penderitaan, tetapi juga meneguhkan ketergantungan pada Allah sebagai sumber kekuatan yang memulihkan.

Teknik Problem-Free Talk : Dalam 1 Tesalonika 1:2-3, Rasul Paulus menunjukkan pola pendampingan pastoral yang tidak berangkat dari problematika jemaat, melainkan dari pengakuan atas karya Allah yang telah nyata dalam kehidupan rohani mereka. Paulus membuka relasinya dengan ungkapan syukur dan doa, seraya menegaskan "pekerjaan iman," "usaha kasih," dan "ketekunan pengharapan" sebagai realitas yang hidup dalam komunitas Tesalonika. Pendekatan ini menempatkan identitas positif dan sumber daya konseli sebagai fondasi dialog pastoral sebelum persoalan dibahas secara lebih mendalam. Dengan menyoroti kekuatan rohani jemaat, Paulus tidak mengabaikan kemungkinan adanya masalah, tetapi secara strategis membingkai relasi pastoral dalam terang anugerah dan karya Allah yang telah berlangsung.

Teknik Miracle Question : Dalam Filipi 4:2-9, Rasul Paulus memberikan teladan mengenai cara menghadapi tekanan hidup yang berat. Pada saat penulisan surat tersebut,

Paulus berada dalam situasi pemenjaraan dengan kemungkinan menghadapi hukuman mati, sekaligus harus menghadapi berbagai tuduhan dan konflik internal dalam jemaat. Meskipun berada dalam kondisi penuh tekanan, Paulus tetap menunjukkan sikap hidup yang ditandai oleh damai sejahtera dan sukacita. Teks ini mengungkapkan prinsip utama yang menjadi dasar ketenangan batin Paulus, yaitu disiplin kognitif dan spiritual untuk mengarahkan fokus pikiran pada hal-hal yang benar, mulia, adil, dan suci, menyenangkan, patut dipuji, serta mencerminkan kebajikan. Orientasi pemikiran semacam ini terbukti berperan dalam memurnikan pikiran dan memulihkan ketenangan diri di tengah tekanan hidup (Baker 2013).

Teknik *Flagging the Minefield*: Perikop 1 Korintus 10:1–13 mencapai klimaksnya pada ayat 12–13, yang berfungsi sebagai penegasan teologis sekaligus peringatan pastoral. Horsley menilai bahwa jemaat Korintus memiliki keyakinan yang berlebihan terhadap keselamatan rohani mereka, karena merasa telah menjalankan praktik disiplin diri yang dianggap memadai untuk mencapai Kerajaan Allah. Sikap ini, menurutnya, justru berbahaya, sebab apabila mereka terus mempertahankan pola pikir dan tindakan tersebut, mereka berpotensi mengalami kegagalan serupa dengan bangsa Israel yang tidak masuk ke Tanah Perjanjian akibat penyembahan berhala dan tindakan yang membangkitkan murka Allah (Horsley 1998, 138). Dalam ayat 13, Paulus menegaskan bahwa Allah tidak akan membiarkan umat-Nya mengalami pencobaan yang melampaui kemampuan mereka untuk bertahan, tanpa sekaligus meniadakan tuntutan akan kewaspadaan dan tanggung jawab moral. Paulus menafsirkan praktik memakan makanan persembahan berhala sebagai suatu bentuk ujian iman, yang menuntut sikap tegas dan keputusan yang benar dari jemaat (Horsley 1998, 139). Oleh karena itu, bagian ini ditutup dengan penegasan bahwa pencobaan yang dalam bahasa Yunani disebut *πειρασμός* (*peirasmos*) merupakan realitas yang melekat dalam kehidupan manusia. Pencobaan adalah bagian tak terpisahkan dari eksistensi manusia, meskipun bersifat tidak menyenangkan dan kerap ditolak. Anthony C. Thiselton, menekankan bahwa jemaat Korintus diperingatkan agar tidak jatuh dalam kesombongan rohani yang dapat menjerumuskan mereka ke dalam kegagalan iman (Thiselton 2000, 749). Garland melihat teks ini sebagai dorongan pengharapan, yang mengingatkan jemaat sebagai umat perjanjian yang mewarisi janji Allah, sehingga mereka dimampukan untuk bertahan dalam pencobaan, karena anugerah Allah tidak dibatasi oleh keterbatasan manusia (Garland 2003).

## D. Kesimpulan

Artikel ini memberikan kontribusi ilmiah dengan memperkaya kajian konseling pastoral Kristen melalui integrasi konseptual antara Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) dan perspektif teologi Kristen dalam penanganan kecemasan. Secara teoretis, penelitian ini menegaskan bahwa kecemasan tidak semata-mata dipahami sebagai gejala psikologis yang bersifat patologis, melainkan sebagai pengalaman manusiawi yang memiliki dimensi adaptif dan spiritual. Integrasi SFBC dengan landasan teologis memungkinkan pendekatan konseling yang tidak hanya berorientasi pada efektivitas teknik, tetapi juga selaras dengan pemahaman iman Kristen mengenai identitas manusia, anugerah, dan pemulihan ilahi. Dengan mengaitkan teknik-teknik SFBC pada narasi dan prinsip Alkitabiah, artikel ini menghadirkan kerangka konseptual yang memperluas diskursus akademik lintas disiplin antara psikologi konseling dan teologi pastoral.

Secara pastoral, penelitian ini berkontribusi dengan menawarkan model konseling yang kontekstual, praktis, dan relevan bagi pelayanan gereja dalam merespons problem kecemasan jemaat di tengah kompleksitas kehidupan modern. Pendekatan konseling pastoral berbasis SFBC memungkinkan konselor menolong konseli mengenali kekuatan, sumber daya, dan pengharapan yang telah dianugerahkan Allah, tanpa terjebak pada eksplorasi masalah masa lalu secara berlebihan. Dengan menempatkan peran Roh Kudus sebagai fondasi spiritual dalam proses konseling, artikel ini menegaskan bahwa pemulihan tidak hanya dipahami sebagai perubahan psikologis, tetapi juga sebagai partisipasi konseli dalam karya pemulihan Allah. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi pengembangan praktik konseling pastoral Kristen yang holistik, berorientasi solusi, dan berakar kuat pada iman.

## Referensi

- Ardi, Zadrian. 2021. "The Analysis of Solution Focused Brief Counseling Contribution in Reducing First-Year Students Academic Stress Symptoms." In 2nd Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHRS 2020), 382–86. Atlantis Press.
- Baker, Donald. 2013. *Filipi: Yesus Sumber Sukacita*. 2nd ed. Jakarta: Literatur Perkantas.
- Barry, William A. 1987. *God and You: Prayer as a Personal Relationship*. New York: Paulist press.
- Benner, David G. 2012. *Spirituality and the Awakening Self: The Sacred Journey of Transformation*. Baker Books.
- Clarine, Michelle, and Juliana Hidradjat. 2025. "Pendekatan Konseling Pastoral Sebagai Solusi Dalam Mengatasi Kecemasan." *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis* 5 (1): 417–32.
- Dainton, Martin B. 2002. "Harta Saya Milik Siapa?" In . Yayasan Komunikasi Bina Kasih.
- Elias, Thomson F E, and Claudya F Marlessy. 2021. "Peran Gereja Terhadap Konseling Pastoral Dalam Menjangkau Penderita Gangguan Jiwa Di Wilayah Kota Sorong." *EIRENE: Jurnal Ilmiah Teologi* 6 (1).
- Fadhli, Teuku, and Ilham Khairi Siregar. 2020. "Solution Focused Brief Counseling Teknik Thought Stopping Untuk Mengatasi Kecemasan Diri Terhadap Isu Virus Corona-19." *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan* 3 (1): 1–9.
- Ferguson, Sinclair B. 2002. "Khotbah Di Bukit. Cermin Kehidupan Sorgawi Di Tengah Dunia Berdosa." Surabaya: Penerbit Momentum.
- Fusar-Poli, Paolo, Gonzalo Salazar de Pablo, Andrea De Micheli, Dorien H Nieman, Christoph U Correll, Lars Vedel Kessing, Andrea Pfennig, et al. 2020. "What Is Good Mental Health? A Scoping Review." *European Neuropsychopharmacology* 31: 33–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2019.12.105>.
- Garland, David E. 2003. "1 Corinthians; Baker Exegetical Commentary of the New Testament." USA: Grand Rapids.
- Habsy, Bakhrudin All, Alya Rahmawati, Dwi Wulan Ariyanti, Chintya Inayatus Zahro, and Hikmal Ramadhan. 2024. "Pendekatan Solution Focused Brief Counseling Dalam Konseling Kelompok," no. 3: 1–14.

- Horsley, R A. 1998. Abingdon New Testament Commentaries: 1 Corinthians. Abingdon New Testament Commentaries. Nashville: Abingdon Press.  
<https://books.google.co.id/books?id=Qo9YsYbl7E4C>.
- I Ketut Swarjana. 2022. Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan – Lengka Dengan Konsep Teori, Cara Mengukur Variabel, Dan Contoh Kuesioner. Penerbit Andi.
- Intarti, Esther Rela. 2016. Pengantar Konseling Pastoral. Edited by Pujiono. Yogyakarta: Buku Baik.
- Jatmiko, Bakhoh, Sherly Ester E Kawengian, and Kapoyos Kapoyos. 2021. "Manajemen Emosi Di Masa Pandemi: Sebuah Refleksi Dari Mazmur 56." Sanctum Domine: Jurnal Teologi 10 (2): 199–224.
- Kao, Larkin Elderon, John R Peteet, and Christopher C H Cook. 2020. "Spirituality and Mental Health." Journal for the Study of Spirituality 10 (1): 42–54.
- Krisetya, Mesach. 2019. Konseling: Seni Hubungan Antar-Manusia. Sarana Gracia.
- Lestari, Rizqi, and Budi Astuti. 2024. "The Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy to Reduce Generation Z Anxiety in the Age of Disruption" 6 (3).  
<https://doi.org/10.17977/um001v6i32021p096-104>.
- Marlin, John. 2024. "Praescriptio Surat 3 Yohanes: Sebuah Kepedulian Terhadap Kesehatan Mental Hamba Tuhan." Predica Verbum: Jurnal Teologi Dan Misi 4 (2): 130–44.
- Muara, Talolo, Triyoga Budi Prasetyo, and Hayatul Khairul Rahmat. 2021. "Psikologi Masyarakat Indonesia Di Tengah Pandemi: Sebuah Studi Analisis Kondisi Psikologis Menghadapi COVID-19 Perspektif Comfort Zone Theory." Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling 6 (1): 69–77.
- Nainupu, Marthen. 2016. Peduli Terhadap Sesama Melalui Konseling Pastoral. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Novianti, Delpi. 2023. "Isu Kesehatan Mental (Mental Health) Dan Peranan Pelayanan Konseling Pastoral Kristen." Jurnal Kadesi 5 (1): 137–62.
- Pattinasaran, Mella Chattriana, and Yowenus Wenda. 2025. "Teologi Pribadi Dalam Konseling Pastoral: Pendekatan Naratif Untuk Memfasilitasi Pemulihan Dan Pertumbuhan Rohani" 1 (1): 69–80.
- Purwonugroho, Daniel Pesah. 2025. "Merangkul Kelemahan Dan Kekuatan Dalam Kuasa Allah: Refleksi Teologis 2 Korintus 12:9 Dalam Kehidupan Orang Percaya" 3 (1): 1–15.

- Sadock, Benjamin J, Virginia A Sadock, and Pedro Ruiz. 2017. Kaplan and Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry. lippincott Williams & wilkins.
- Selviani, Fanny, Gery Altobely Seroh, and Agus Nugroho. 2023. "Penerapan Model Konseling Kristen Solution-Based Brief Therapy Counseling Terhadap Remaja Yang Mengalami Bullying." JURNAL TRANSFORMASI: Jurnal Teologi Dan Kepemimpinan 2 (2): 90–107.
- Sirajuddin, Nurul Fitri. 2022. "Penerapan Layanan Konseling Kelompok Solution Focused Brief Counseling Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Di SMPN 18 Lau Maros."
- Stuart, Gail W. 2019. "Buku Saku Keperawatan Jiwa." In . Egc.
- Tangrepe, Risnawati. 2022. "Perencanaan Konseling Pastoral Dengan Pendekatan Solution-Focused Brief Counseling Terhadap Mahasiswa Yang Putus Kuliah Di Kelurahan Ratte Buttu." Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja.
- Thieselton, Anthony C. 2000. The International Greek Testament Commentary NIGTC; The First Epistle to the Corinthians. Michigan: Grand Rapids.
- Townsend, Mary C, and Karyn I Morgan. 2017. Psychiatric Mental Health Nursing: Concepts of Care in Evidence-Based Practice. FA Davis.
- Tuu, Tulus. 2021. Dasar-Dasar Konseling Pastoral. PBMR ANDI.
- Videbeck, Sheila L. 2010. Psychiatric-Mental Health Nursing. Lippincott Williams & Wilkins.
- Wahyuni, Esa Nur, and Khairul Bariyyah. 2019. "Apakah Spiritualitas Berkontribusi Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa?" Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia 5 (1): 46–53.
- Zalukhu, Amirrudin. 2025. "Penyuluhan Dan Pembinaan Rohani Tentang Setia Kepada Allah Berdasarkan Amsal 3: 1–8 Di Gereja Kristen Ketapang Pos Duta Garden, Tangerang." SAFARI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia 5 (2): 52–67.