



Konseling Pastoral dengan Teknik *Cognitive Restructuring* pada Pelayan Khusus

Jhonderic Molle

Institut Agama Kristen Negeri Manado, Email: jhondericmolle@gmail.com

Yohan Brek

Institut Agama Kristen Negeri Manado, Email: yohanbrek74@gmail.com

ABSTRAK

Pelayan khusus sering menghadapi tekanan emosional dan mental yang dapat mengganggu kesehatan mereka dan kualitas pelayanan. Dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*, konseling ini bertujuan untuk membantu pelayan mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang mereka miliki. Melalui proses identifikasi, evaluasi, dan penggantian pikiran negatif dengan pemikiran positif, pelayan diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan wawancara mendalam untuk menggali pengalaman pelayan dalam konseling. Hasil menunjukkan bahwa teknik ini efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kepercayaan diri pelayan, yang pada gilirannya berdampak positif pada pelayanan mereka kepada jemaat. Temuan ini menekankan pentingnya dukungan konseling bagi pelayan khusus dalam menjaga kesehatan mental dan spiritual mereka.

Kata kunci: konseling pastoral, pelayan khusus, *cognitive restructuring*.

ABSTRACT

Specialized waiters often face emotional and mental stress that can interfere with their health and the quality of service. Using *cognitive restructuring* techniques, this counseling aims to help the maids recognize and change their negative mindsets. Through the process of identifying, evaluating, and replacing negative thoughts with positive thoughts, servants are expected to improve their mental well-being. This study uses a qualitative method with in-depth interviews to explore the experience of servants in counseling. The results showed that this technique was effective in reducing stress and increasing the confidence of the servants, which in turn had a positive impact on their service to the congregation. These findings highlight the importance of counseling support for special caregivers in maintaining their mental and spiritual health.

Keywords: Pastoral Counseling, Special Servants, *Cognitive Restructuring*

A. Pendahuluan

Ada berbagai macam teknik yang sering digunakan dalam menyelesaikan segelintir kasus yang dalam rana bergereja. Ada yang namanya teknik Rasional Emotif, jenis terapi yang bertujuan untuk memberantas kebiasaan berpikir yang salah dan memperbaiki

kebiasaan berpikir yang rasional¹, ada juga teknik Cognitive Restructuring dimana ini adalah upaya untuk membantu konselor dalam mempelajari hal-hal baru dan mengganti keyakinan mereka yang salah dengan keyakinan yang masuk akal, praktis, dan optimis. Kesalahan berfikir diekspresikan dalam pernyataan negatif yang mengindikasikan adanya pola pikir dan keyakinan irasional (Rika,2016). Dari kedua teori ini penulis hendak mengambil teknik yang terakhir yaitu Cognitive Restructuring karena teori yang ini yang cocok untuk mengimbangi artikel ini.

Konseling mempunyai arti membimbing, mendampingi, menuntun, dan mengarahkan². Burks dan Steffler (dalam George, 2011) menyatakan konseling sebagai suatu hubungan profesional antara konseling dengan konselor yang terlatih. Hubungan tersebut selalu bersifat antar pribadi, meskipun kadang-kadang dapat melibatkan lebih dari dua orang. Hal ini dirancang untuk membantu konseling memperoleh pemahaman dan memperjelas pandangan tentang kehidupannya, serta untuk belajar mencapai tujuan-tujuan yang telah mereka tetapkan sendiri. Ini dilakukan dengan cara memilih atau memanfaatkan informasi yang valid dan bermakna dan melalui pemecahan masalah-masalah emosional atau masalah interpersonal³. Konseling termasuk jabatan yang berfungsi untuk membantu orang lain dalam pengembangan diri sendiri, seperti yang dilakukan oleh pekerja sosial, pemuka agama, psikiater, ahli psikoanalisis, psikolog klinis, psikoterapeut serta konselor sekolah. Tenaga profesional menggunakan interaksi pribadi sebagai sarana untuk membantuk orang lain dan memahami dirinya dengan lebih baik, mengubah pandangan dan sikapnya, menstimulit perkembangan kepribadianya, serta mengembangkan kemampuannya memghadapi permasalahan hidup secara konstruktif⁴.

Pastoral berasal dari bahasa *poimen* (Yunani) yang adalah pastor dalam bahasa latin dan mempunyai arti Gembala, dalam bergereja gembala disamakan dengan Pendeta, oleh karena itu pendeta bertanggungjawab menjadi gembala bagi jemaat. Tentunya seorang gembala harus melakukan tugasnya sesuai dengan apa yang ada pada diri Yesus (Yoh.10)⁵, sehingga semua bentuk pelayanan yang aada dapat dilakukan dengan baik

¹ H.M Sattu Alang, “Proses Pelaksanaan Terapi Rasional Emotif” JURNAL BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM, Vol. 6 No.2 Desember 2019

² Yohan Brek, “Konseling Pastoral” Purwokerto, (Penapersada, 2023)

³ Arif AinurRofiq, “Teori Dan Praktek Konseling” Surabaya, (Raziev Java, 2017)

⁴ Renatha Ernawati, “BUKU MATERI PEMBELAJARAN DASAR-DASAR BIMBINGAN KONSELING”. Jakarta 1 Oktober 2019

⁵ Harianto GP, “Pastoraal Sebagai Strategi Pengembala Untuk Menuju Gereja Yang Sehat Dan Bertumbuh” Yogyakarta, (Buku dan Majalah Rohani, 2020)

<https://ejournalgkn.web.id/index.php/1/index>

sesuai dengan kehedak Allah.

Pelayan khusus di gereja adalah orang-orang yang cakap, takut akan Tuhan, dan dapat dipercaya. Mereka dipanggil untuk melayani dan bersaksi bagi orang-orang di sekitar mereka, bukan mengandalkan kepandaian atau kesombongan mereka sendiri, tetapi hidup dalam kerendahan hati dan dipimpin oleh Roh Kudus. Mereka memiliki tanggung jawab besar untuk membantu anggota jemaat dan membimbing mereka, agar mereka tidak terpengaruh oleh ajaran-ajaran sesat. Para pelayan khusus ini berasal dari latar belakang yang beragam, tetapi mereka harus menyeimbangkan waktu mereka untuk mengunjungi rumah-rumah jemaat dan menangani berbagai masalah yang mereka hadapi, mendukung mereka dalam iman mereka. Pelayan khusus dalam Gereja Masehi Injili di Minahasa (GMIM) merujuk pada anggota sidi jemaat yang menerima panggilan Yesus Kristus untuk secara khusus melaksanakan pekerjaan pelayanan gereja. Proses menjadi pelayan khusus di GMIM meliputi pemilihan, penetapan, peneguhan, dan pemberian diri sepenuhnya untuk tugas gerejawi. Pelayan khusus dalam GMIM terdiri dari syamas, penatua, guru agama, dan pendeta, dengan tugas-tugas yang diatur dalam peraturan tentang pelayan khusus⁶. Mereka yang akan menjadi pelayan khusus di gereja harus memenuhi kriteria tertentu sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan oleh Sinode GMIM, dimana pelayan khusus harus memiliki perilaku yang baik dan menjadi teladan bagi jemaat, mereka tidak boleh sembarangan atau berperilaku buruk⁷. Mereka disebut pelayan khusus oleh karena kekhususan mereka dalam melaksanakan pekerjaan pelayanan dan pembangunan Tubuh Kristus. Pelayan khusus diharapkan dapat menunjukkan kewibawaan dan kesetiaan dalam melayani umat Tuhan.

Tentunya dalam menjalani tugas tanggung jawab sebagai pelayan khusus sering ada kelalaian tertentu sehingga membuat adanya perselisihan dalam ruang lingkup pelayan khusus, hal ini yang membuat hilang keharmonisan antara pelayan khusus dalam menjalani akan tugas pelayanan di jemaat. Bahkan pimpinan jemaat yang dapat di katakana sosok yang harus berperan dalam mengatasi akan setiap persoalan dalam rana pelayanan khusus seakan mengikuti arus yang ada, jadi sulit untuk permasalahan dalam ruang lingkup pelayan khusus ini dapat terselesaikan.

Hal ini berimas pada keadaan pelayanam, banyak jemaat yang mendegar bahkan

⁶ Tata Gereja GMIM 2016 Bab 5 pasal 19 ayat 1,2,3

⁷ Tata Gereja BMPS GMIM, 2021. Tentang pelayan khusus Bab III Pasal 8 Ayat 3,6 dan penjelesan Bab IV Pasal 14 ayat 3

<https://ejournalgkn.web.id/index.php/1/index>

Vol 2 No 1 Januari 2025 pp 56-64

melihat akan tingkah laku yang di lakukan pelayan khusus yang seakan menunjukkan bahwa mereka ada dalam sebuah pertengkaran, tidak sedikit jemaat yang malas beribadah dan ikut berpartisipasi dalam program pelayanan gereja. Sekali pun mereka beribadah ketika selesai persekutuan dan berjabat tangan dengan pelayan khusus mereka memilih yang tidak mereka suka di lewati (tidak berjabat tangan) bahkan sebaliknya.

Ada berbagai macam penelitian yang mencoba untuk menegaskan tentang fungsi dan tugas dari pelayan khusus yang kebanyakan hanya berfokus pada kewibawaan dan sikap dalam menjalani program berjemaat, dalam tulisan ini akan membahas bagaimana para pelayan khusus mampu untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi dalam diri masing-masing pelayan khusus, terlebih pelayan khusus yang sering berpikiran negative terhadap sesama pelayan akan di ubah pandangan mereka menjadi positif sehingga tidak ada dampak yang kurang baik terhadap pelayanan yang berimas pada gereja dan jemaat

B. Metode Penelitian

Dengan mengamati perilaku informan dan mengumpulkan data dalam bentuk kata-kata dan gambar dari pada nilai numrik yang terjadi di jemaat GMIM Bukit Kemuliaan, peneliti ini menggunakan pendekatan kualitatif yang menghasilkan data deskriptif. Metode deskriptif yang digunakan menyoroti deskripsi alami dan menunjukkan bahwa penelitian ini memang terjadi secara alami, sebagaimana adanya, dalam keadaan yang khas dan tidak berubah. Untuk mengumpulkan data deskriptif dan menjelaskan peristiwa secara spontan tanpa perlu manipulasi,

C. Hasil Dan Pembahasan

Temuan utama penelitian ini adalah bahwa jemaat GMIM Bukit Kemuliaan terkhususnya pelayan khusus yang ada dalam jemaat nampaknya sulit untuk menyelesaikan persoalan yang ada dalam rana pelayan yang mengakibatkan timbul perselisihan yang berimbas kepada jemaat.

Konseling Pastoral

Konseling pastoral adalah pertemuan antara konselor dan konseli secara bersama, Dalam proses pertemuan melibatkan metode, teknik, dan keterampilan konseling. Seorang konselor harus menyadari bahwa keberadaannya bersama dengan konseli adalah untuk

melakukan pertolongan serta tujuan utamanya membantu konseli mengalami pengalaman penuh dalam dirinya sendiri, dan proses konseling pastoral adalah konseli⁸. Konseling pastoral adalah sebuah proses interaksi dimana seorang konselor bertugas untuk membantu, menyokong, membimbing, dan mengarahkan konseli agar dapat memahami dirinya, memecahkan masalah, dan membuat keputusan yang berpusat pada konseli. Dalam proses ini, konselor menggunakan metode, teknik, dan keterampilan konseling pastoral. Dalam perkembangan konseling pastoral Herianto GP mengemukakan 12 tujuan konseling pastoral yaitu mengubah suatu sikap atau tingkah laku yang merugikan dan menolong seseorang untuk mengerti nilai-nilai kehidupan yang ada, belajar bagaimana harus bergaul dan berkomunikasi dengan sesama, mendampingi dan membimbing, membantu seseorang untuk dapat mengekspresikan perasaan khawatir, gelisah, takut atau kemarahan secara sehat, menolong mengerti sebab-sebab persoalan yang timbul, menolong yang membutuhkan ulura tangan, menyadari konseli akan dosanya dan mengakinya di hadapan Tuhan, menciptakan kesediaan seorang konseli untuk menengarkan nasehat, belajar tumbuh dalam iman, mencari yang bergumul, berusaha menemukan solusi, dan memulihkan kondisi yang rapuh⁹. Tujuan dari konseling pastoral adalah untuk membantu konselor (klien) mengubah atau mengontrol perilakunya, sehingga ia dapat tumbuh dan mampu menghadapi masalah hidupnya. Tujuannya adalah untuk memfasilitasi pertumbuhan pribadi dan kemampuan konselor untuk mengatasi tantangan hidup.

Dalam pastoral konseling tentunya akan ada tahapan yang akan di lewati oleh konselor yaitu menciptakan hubungan kepercayaan, mengumpulkan data (anamnesa), menyimpulkan sumber masalah (diagnosa), membuat rencana tindakan (treatment planning), tindakan (treatment), mengkaji ulang dan evaluasi (review and evaluation), serta memutuskan hubungan-Terminasi (termination)¹⁰, dengan tahapan ini konselor akan mampu untuk membantu konseli untuk memecahkan masalah dalam hidupnya.

Konseling Dengan Teknik Cognitive Restructuring

Cognitive Restructuring (CR) adalah metode dalam praktik pekerjaan sosial yang digunakan untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan kondisi kognitif seseorang.

⁸ Totok S Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial* (Yogyakarta: Seven Books, 2019)

⁹ Harianto GP, *Teologi Pastoral : Pastoral Sebagai Strategi Pengembalaan Untuk Menuju Gereja Yang Sehat Dan Bertumbuh* (Yogyakarta: PBMR ANDI, 2020), hal 109–111.

¹⁰ Totok S Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, (Yogyakarta, Seven Books 2019), hal 194–199.

<https://ejournalgkn.web.id/index.php/1/index>

Ada tahapan dalam melakukan teknik Cognitive Restructuring, yaitu: 1) Menjelaskan terlebih dahulu maksud dan tujuan digunakannya teknik cognitive restructuring kepada klien. 2) Dimulai dari menuliskan kejadian atau situasi apa yang menimbulkan emosi pada klien. 3) Lalu meminta klien untuk menentukan pembicaraan diri negative seperti apa yang ditimbulkan dari kejadian tersebut. 4) Dari pembicaraan diri negative tersebut klien diajak berdiskusi apakah hal tersebut seharusnya ia pikirkan? Apabila jawaban klien hal tersebut tidak seharusnya ia pikirkan, maka klien di arahkan mencari sudut pandang lain yang positif; 5) Apabila klien telah mengerti cara kerja dari cognitive restructuring¹¹, klien ditugaskan dalam dua minggu untuk membuat hal-hal positif yang telah di jelaskan oleh konselor tersebut.

Konseling Pastoral dengan Cognitive Restructuring Pada Pelayan Khusus

1. Menciptakan hubungan kepercayaan

Konselor memastikan bahwa klien siap untuk wawancara dan menjelaskan bahwa sesi akan dilakukan selama beberapa pertemuan (disehati oleh konselor dan konseli), dan semua sesi jangan sampe terlewatkan. Konselor juga menjelaskan tujuan konseling dan pendekatan penyembuhan yang digunakan dalam penelitian. Tujuannya adalah agar konseli sadar akan perilaku negative terhadap sesama pelayan, mematakan pikiran mereka, menetapkan tujuan, dan tumbuh lebih dekat dengan Tuhan untuk mengalami pertumbuhan spiritual.

2. Mengumpulkan data

Data yang telah di temukan diantaranya; kepribadian konseli, dan sosial konseli. Nampak jelas setiap pelayanan yang teratur yang dilakukan oleh pelayan khusus di jemaat Bukit Kemuliaan yang berarti kalo dilihat secara umum baik, namun ketika ada dalam semua rana khusus ketika satu persatu dipertemukan seakan ada moberang yang membuat saling sindir menyindir satu dengan yang lain. Yang menjadi poin permasalahan sehingga timbulnya pikiran negative terhadap sesama pelayan adalah karena tidak adanya laporan keuangan yang kogkrit mengenai dengan pembelian bagku jemaat (konseli seorang

¹¹ Runia Hanifa, "Cognitive Restructuring Dan Deep Breathing Untuk Pengendalian Kecemasan Pada Penderita Fobia Sosial". Share: Social Work Jurnal, Vol 6 No 2

<https://ejournalgkn.web.id/index.php/1/index>

Vol 2 No 1 Januari 2025 pp 56-64

pelayan khusus).

3. Menyimpulkan sumber masalah,

Dengan melihat akar dari permasalahan nampaknya butuh laporan mengenai keuangan yang tertatur disini bendahara jemaat menyadari bahwa ia harus melakukan sesuatu yang baik untuk memperjelas segala pertanyaan sehingga membuat semua pelayanan dapat berjalan dengan baik. Sehingga pada tahap treatment konselor berfokus pada bagaimana pelayan khusus mampu membandingkan pikiran yang negative dengan positif serta langkah apa yang dilakukan agar dapat meminimalisir pikiran yang ada.

4. Membuat rencana tindakan

Penulis telah menyiapkan instrumen berdasarkan kasus yang ada dan fokusnya adalah pada kemampuan klien untuk mengekspresikan pikirannya.

5. Tindakan

Pelayan Khusus melakukan tabiat saling sindir bermula dari pencarian dana yang dilakukan bendahara jemaat di luar daerah (di Weda) yang uangnya di peuntukan untuk pembaguanan gereja, namun pas balik ke jemaat, tanpa ada komunikasi dengan pelayan khusus yang lain, bendahara jemaat langsung membeli bangku jemaat. Bendahara jemaat dan beberapa pelayan khusus merasa sangat kecewa satu dengan yang lain, hal ini di ceritakan pada keluarga mereka masing-masing sehingga ramai di kalangan jemaat dan mengganggu beberapa pelayanan jemaat salah satunya ibadah. Konselor memberi pertanyaan yaitu hal apa yang akan dilakukan oleh konseli untuk meminimalisir pikiran negatif dan positif. Konseli menyebutkan bahwa pikiran negatif yang sering muncul ketika dalam menghadapi masalah ialah mapu melihat poin permasalahan, disini pikiran positif konseli ingin berubah, ingin bekerja, dan ingin agar cepat selesai masalah ini.

6. Mengkaji ulang dan evaluasi

Konteks menggambarkan proses konseling pastoral, di mana konselor mengevaluasi sejauh mana tindakan dan proses konseling telah mencapai hasilnya. Selama proses konseling pastoral, ada beberapa perubahan yang terjadi. Konseli dapat secara terbuka

<https://ejournalgkn.web.id/index.php/1/index>

Vol 2 No 1 Januari 2025 pp 56-64

dan terperinci berbagi tindakan mereka, menyadari kesalahan mereka, memetakan pikiran mereka, dan menyadari bahwa Tuhan sedang bekerja untuk menyelesaikan masalah tersebut. Konseli melakukan semua tindakan ini melalui doa dan puasa, menunjukkan pemahaman mereka tentang kehadiran Tuhan dalam proses tersebut.

7. Memutuskan Hubungan-Terminasi

Pada tahap akhir ini membahas proses penyuluhan pastoral bagi pelayan khusus yang sedang menghadapi masalah hubungan. Poin-poin kuncinya adalah: Pemutusan pikiran negative adalah tahap akhir dari proses. Konseling pastoral dengan pelayan khusus sangat efektif, karena mereka tidak membutuhkan rujukan untuk masalah yang mereka hadapi, melainkan seseorang yang dapat memahami mereka, baik dalam hubungan mereka dengan sesama pelayan khusus bahkan dengan jemaat, bahkan hubungan mereka dengan Tuhan. Setelah beberapa sesi konseling, pelayan khusus dapat mulai mengatasi masalah yang mereka hadapi dalam rana pelayan khusus. Mereka mampu memetakan pikiran negatif mereka, dan proses konseling membantu mereka merasa lega karena dapat berbagi kesulitan yang mereka hadapi. Para pelayan khusus dapat terbuka, meskipun mereka masih dalam proses menyelesaikan masalah mereka. Namun sudah ada titik terang jalur mana yang harus mereka ambil untuk menyelesaikan masalah yang terjadi.

D. PENUTUP

Berdasarkan informasi yang diberikan, konseling pastoral dengan teknik cognitive restructuring terbukti efektif bagi pelayan khusus di Jemaat GMIM Bukit Kemuliaan. Melalui pendekatan ini, para pelayan dapat mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang sering muncul akibat tekanan emosional dan tanggung jawab yang tinggi dalam pelayanan. Proses identifikasi, evaluasi, dan penggantian pemikiran negatif dengan yang lebih positif berhasil meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional para pelayan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelayan yang mengikuti konseling ini mengalami penurunan tingkat stres dan peningkatan kepercayaan diri, yang berdampak positif pada kualitas pelayanan mereka kepada jemaat. Oleh karena itu, penting bagi gereja untuk menyediakan dukungan konseling yang memadai, agar para pelayan khusus dapat terus melayani dengan sepenuh hati dan menjaga kesehatan mental serta spiritual mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- H.M Sattu Alang, "*Proses Pelaksanaan Terapi Rasional Emotif*" JURNAL BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM, Vol. 6 No.2 Desember 2019
- Yohan Brek, "*Konseling Pastoral*" Purwokerto, (Penapersada, 2023)
- Arif AinurRofiq, "*Teori Dan Praktek Konseling*" Surabaya, (Raziev Java, 2017)
- Renatha Ernawati, "*BUKU MATERI PEMBELAJARAN DASAR-DASAR BIMBINGAN KONSELING*". Jakarta 1 Oktober 2019
- Harianto GP, "*Pastoraal Sebagai Strategi Pengembala Untuk Menuju Gereja Yang Sehat Dan Bertumbuh*" Yogyakarta, (Buku dan Majalah Rohani, 2020)
- Tata Gereja GMIM 2016 Bab 5 pasal 19 ayat 1,2,3
- Tata Gereja BMPS GMIM, 2021. Tentang pelayan khusus Bab III Pasal 8 Ayat 3,6 dan penjelesan Bab IV Pasal 14 ayat 3
- Totok S Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial* (Yogyakarta: Seven Books, 2019)
- Harianto GP, "*Teologi Pastoral : Pastoral Sebagai Strategi Pengembalaan Untuk Menuju Gereja Yang Sehat Dan Bertumbuh*" (Yogyakarta: PBMR ANDI, 2020), hal 109–111.
- Totok S Wiryasaputra, "*Konseling Pastoral Di Era Milenial*", (Yogyakarta, Seven Books 2019), hal 194–199.
- Runia Hanifa, "*Cognitive Restructuring Dan Deep Breathing Untuk Pengendalian Kecemasan Pada Penderita Fobia Sosial*". Share: Social Work Jurnal, Vol 6 No 2