

Pendidikan Konseling Membimbing Orang Yang Mengalami Penderitaan Dan Kemalangan (Sebab dan Strategi Membimbing Orang yang Mengalami Penderitaan)

Olis¹

nengolis0@gmail.com

Nonce Julianti Manafe²

noncemanafe19@gmail.com

STT KADESI BOGOR¹²

Abstract

The objective of counseling education is to assist individuals in overcoming personal, social, and emotional difficulties. A crucial aspect of this profession is the capacity to counsel and direct individuals who are experiencing suffering and adversity. This article will discuss the causes of distress and misfortune as well as effective guiding strategies. This paper employs a qualitative descriptive research design and a library-based research methodology. This method falls under phenomenology, which is a conceptual study of an individual's personal existence or certain experienced phenomena.

Keywords: Education in Counseling, Suffering, Adversity, Guiding

Abstrak

Pendidikan konseling merupakan suatu pendekatan yang bertujuan

untuk membantu individu dalam mengatasi masalah pribadi, sosial, dan emosional. Salah satu aspek penting dalam bidang ini adalah kemampuan memandu dan membimbing orang yang mengalami penderitaan dan kemalangan. Artikel ini akan menjelaskan sebab-sebab penderitaan dan kemalangan serta strategi yang efektif dalam membimbing mereka. Penulisan ini menggunakan desain penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan penelitian kepustakaan. Pendekatan tersebut berada di bawah fenomenologi, yang merupakan studi konseptual tentang kehidupan pribadi atau fenomena tertentu yang dialami oleh seorang individu.

Kata Kunci: Pendidikan Konseling, Penderitaan, Kemalangan, Membimbing

Pendahuluan

Penderitaan dan kemalangan adalah bagian dari kehidupan manusia. Dalam situasi-situasi seperti kehilangan orang tercinta, bencana alam, atau trauma emosional, individu seringkali mengalami tekanan psikologis yang signifikan. Penderitaan dan kemalangan dapat bersifat permanen, seperti kematian, namun krisis atau persoalan ini dapat berlangsung sementara misalnya kecelakaan, sakit penyakit. Semua itu seringkali datang dalam hidup manusia tanpa disangka-sangka kehadirannya dan mengakibatkan ketakutan, kecemasan, kesedihan, ketidakberdayaan, dan sebagainya.

Dalam konteks pendidikan konseling, peran seorang konselor sangatlah penting untuk membantu individu yang mengalami penderitaan dan kemalangan. Tulisan ini akan menguraikan sebab-sebab umum penderitaan dan kemalangan, serta berbagai strategi yang dapat digunakan untuk membimbing orang-orang yang mengalaminya.

Metode

Penulisan ini menggunakan desain penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan penelitian kepustakaan. Pendekatan tersebut berada di bawah fenomenologi, yang merupakan studi konseptual tentang kehidupan pribadi atau fenomena tertentu yang dialami oleh seorang individu. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk

menerapkan dan memanfaatkan kemampuan subyektif dan interpersonal mereka dalam melakukan proses penelitian eksplorasi.

Hasil dan Pembahasan

Konseling adalah proses pemberian pertolongan yang dilakukan oleh seorang ahli (konselor) kepada individu (konsele) yang mengalami sesuatu, sehingga diharapkan hal ini akan memungkinkan konselor untuk menemukan hidup yang sesuai.¹

Menurut Namora Lumongga Lubis, proses konseling pada dasarnya bersifat sistematis. Ada tahapan-tahapan yang harus dilalui untuk sampai pada pencapaian konseling yang sukses. Tetapi sebelum memasuki tahapan tersebut, sebaiknya konselor memperoleh data mengenai diri klien melalui wawancara pendahuluan (*intake interview*). Gunarsa mengatakan bahwa manfaat dari *intake interview* adalah memperoleh data pribadi atau hasil pemeriksaan klien. Setelah itu, konselor dapat memulai langkah selanjutnya, seperti;²

1. Tahap Sintesis

Merupakan langka merangkum Data-data yang telah dikumpulkan selanjutnya dianalisis. Data hasil tes bisa dianalisis secara kuantitatif dan data hasil non tes dapat dianalisis secara kualitatif. Dari data yang dianalisis akan diketahui siapa konseli sesungguhnya dan apa sesungguhnya masalah yang dihadapi konseli.

2. Tahap Diagnosis

Diagnosis merupakan usaha konselor menetapkan latar belakang masalah atau faktor-faktor penyebab timbulnya masalah pada klien.

3. Tahap Konseling.

Merupakan hubungan membantu klien untuk menemukan sumber diri sendiri maupun sumber diluar dirinya, dilembaga masyarakat dalam upaya mencapai dan penyesuaian optimal, sesuai

¹ .Yeo nthony.*Konseling Suatu pendekatan Pemecahan Masalah*,(Jakarta: Bpk Gunung Mulia, 2017), 133-146.

² Nurul Hartini dan Atika Dian ariana, *Perkembangan dan peneraban konseling dalam psikologi*,(Airlangga Universitas Press: 2016), 15.

dengan kemampuannya.

4. Terapi

Setelah ditetapkan jenis atau langkah-langkah pemberian bantuan selanjutnya adalah melaksanakan jenis bantuan yang telah ditetapkan. Dalam contoh diatas, pembimbing atau konselor melaksanakan bantuan belajar atau bantuan sosial yang ditetapkan untuk memecahkan masalah konseli.

5. Evaluasi dan Follow Up.

Evaluasi dilakukan untuk melihat apakah upaya bantuan yang telah diberikan memperoleh hasil atau tidak. Apabila sudah memberikan hasil apa langkah-langkah selanjutnya yang perlu diambil, begitu juga sebaliknya apabila belum berhasil apa langkah-langkah yang diambil berikutnya.

Sebab-Sebab Penderitaan dan Kemalangan

Susabda di dalam buku "*Pastoral Konseling*" mengatakan bahwa setiap "*penderitaan, kemalangan atau kehilangan*" dapat menimbulkan dukacita (grief). Entah itu karena kehilangan kekasih karena kematian maupun karena perceraian (divorce), kehilangan pekerjaan, kehilangan anggota tubuh dan sebagainya.³ Menurut Abineno, kedukaan lebih dari penderitaan: kedukaan bukan saja terbatas pada apa yang kita rasakan, kedukaan juga mencakup apa yang dipikirkan, apa yang diinginkan atau kehendaki, malahan juga apa yang kita lakukan atau kerjakan.⁴ Dampak dari dukacita sudah pasti adalah penderitaan dan kemalangan. Mengalami kehilangan bukanlah hal yang mudah untuk dilalui bagi sebagian orang. Apalagi jika kehilangan itu terjadi untuk selama-lamanya. Ada bekas luka yang ditinggalkan dan memerlukan pemulihan. Pada beberapa orang pemulihan itu membutuhkan waktu sangat lama, namun tidak demikian pada sebagian orang.

Secara fisik orang yang sedang mengalami penderitaan dan kemalangan ia akan mengalami sakit kepala, mati rasa, gangguan tidur,

³ Yakub B Susabda, *Pastoral Konseling : Jilid Dua* (Malang: Gandum Mas,2011),97.

⁴ J.L.Ch. Abineno, *Pelayanan Pastoral Kepada Orang Berduka* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1991),1.

kecapaian, berkeringat terus, amnesia dan sulit berkonsentrasi.⁵ Bahkan lebih parah lagi apabila seseorang terus larut dalam kedukaannya, maka lama kelamaan hidupnya bisa menjadi runtuh, sampai ingin mengakhiri hidupnya sendiri. Pernyataan di atas senada juga dengan apa yang ditulis oleh Wiryasaputra yaitu: Beberapa gejala-gejala kedukaan pada manusia umumnya dapat terlihat maupun tidak terlihat.

Pertama, menangis atau mengekspresikan keadaan sedih yang mendalam dan melepaskan ketegangan (tension).

Kedua, restlessness atau gangguan dalam tidur, terus gelisah, pikiran kacau.

Ketiga, Inner Emptiness yaitu perasaan kosong seperti rasa bersalah (guilty), kemarahan (anger), irritability (lekas mudah marah), withdrawal (menarik diri), nightmare (mimpi buruk), salah dalam penilaian (errors in judgement) dan perasaan kesepian (feeling of loneliness).

Keempat, stres yang merupakan reaksi terhadap bahaya atau ancaman yang ada.

Kelima, penolakan, yang berarti orang yang mengalami kehilangan belum atau tidak mau mengakui atau menerima keadaan yang sebenarnya.

Keenam, kemarahan dapat ditunjukkan (depresi, muram dan ketertekanan batin) dan sebagainya.⁶

Menurut Lindeman yang dikutip oleh Susabda, cara untuk lepas dari pergumulan orang yang sedang mengalami duka melibatkan tiga hal yaitu:

1. Coba melepaskan ikatan dengan orang yang meninggalkan dirinya.
2. Coba menyesuaikan diri dengan keadaan yang baru.

⁵ Gary W. Reece, *Trauma, Loss & Bereavement: A Survivor's Handbook* (Eugene:Wipf and Stock, 1999),8.

⁶ Totok Semartha Wiryasaputra, *Mengapa Berduka, Kreatif Mengelola Perasaan Duka*(Yogyakarta:Kanisius, 2003),109.

3. Coba membina hubungan-hubungan yang baru dengan sesamanya.

Memang seharusnya demikian, namun realitanya semua orang tidak bisa melakukan hal demikian, karena dimana ada faktor yang membedakan yaitu *nomal grief* dan *pathological grief*.

1. Normal grief (dukacita yang normal)

Gejala ini tidak terlalu lama (paling lama 3 tahun). Beberapa faktor antara lain:

- Pribadi orang yang bersangkutan, apakah dia orang yang memiliki tipe kepribadian melankolis pasti berbeda dengan orang yang memiliki tipe kepribadian koleris dan seterusnya.
- Latar belakang hidupnya, apakah dia memiliki banyak sahabat, hobi dan sebagainya
- Kepercayaan atau iman
- Bagaimana dukungan sosial dari lingkungannya.

2. Pathological grief

Gejala ini lebih serius karena ia lebih suka sendiri dan tidak mau bertemu orang lain, minum minuman keras, mencoba untuk bunuh diri dan sebagainya. Dari hal ini timbul pertanyaan mengapa bisa demikian?

- Perbedaan dalam kehidupan imannya
- Perbedaan dalam personality dan latar belakang
- Perbedaan dalam lingkungan sosialnya
- Perbedaan dalam sikap terhadap orang yang meninggalkannya⁷

Mengenai hal ini penulis merujuk dengan pernyataan Abineno yang menurut penulis sejalan dengan Lindeman. Abineno mengatakan bahwa orang yang sedang mengalami kedukaan harus aktif. Ia harus melakukan sesuatu. Dalam arti ia harus berusaha untuk menerima, memahami atau memaklumi kehilangan itu. Ia harus turut bekerja

⁷ Yakub B Susabda, *Pastoral Konseling : Jilid Dua*,98-100.

dalam proses kedukaannya, sehingga ia akhirnya dapat menerima situasi baru tanpa orang yang ia cintai atau bahkan masalah yang lainnya.⁸ Masalah emosi dan perilaku yang diperlihatkan setelah kondisi (yang penulis boleh sebut ini "krisis") merupakan respons yang wajar. Oleh sebab itu anggota keluarga atau individu yang sedang mengalami, mestinya mendapat pertolongan yang tepat supaya rasa duka yang dialami dapat teratasi dengan baik. Seorang gembala berperan penting dalam pelayanan ini. Pelayanan pastoral bagi mereka bukan hanya sekedar pertolongan dalam ranah empati dan hospitalitas seseorang manusia satu dengan lainnya saja akan tetapi merupakan ranah untuk mempertahankan kehidupan orang yang telah mengalami kedukaan secara mendalam.

Berdasarkan hal di atas dapat dipahami bahwa, penyebab timbulnya penderitaan dan kemalangan yaitu;

a. Kehilangan dan duka

Kehilangan orang tercinta adalah salah satu penyebab utama penderitaan mental. Proses berkabung dapat menyebabkan gangguan emosi yang signifikan, seperti depresi atau kecemasan.

b. Trauma dan bencana alam

Kejadian traumatis, seperti kecelakaan, peperangan, atau bencana alam, dapat menyebabkan stres berkepanjangan dan tekanan psikologis.

c. Penyakit fisik dan kronis

Orang yang mengalami penyakit fisik atau kronis seringkali menghadapi tantangan emosional dan psikologis. Hal ini dapat mengarah pada penderitaan yang berkepanjangan.

Strategi Membimbing Orang yang Mengalami Penderitaan

Menurut Blocher dan Biggs dalam bukunya *Counseling Psychology in Community Settings* yang dikutip oleh Sutirna, strategi klinis secara umum terbagi menjadi 2, yaitu:

⁸ J.L.Ch. Abineno, *Pelayanan Pastoral Kepada Orang Berduka*,5.

1. Strategi Pertama

Konselor harus memberikan perbaikan dengan pengalaman baru, artinya klien atau orang yang sedang mengalami keduakaan harus dapat merubah kehidupan tanpa melihat asal-usul masalahnya. Dapat disebut juga strategi direktif, dimana proses bimbingan dan konseling berpusat pada konselor (*Counselor centered*).

2. Strategi Kedua

Biasa disebut dengan Strategi *Non directive*, dalam proses bimbingan dan konseling, konselor banyak mengarahkan dan klien lebih aktif menyelesaikan masalahnya atau berpusat pada klien (*Client centered*). Strategi ini harus dilakukan dengan cara umpan balik langsung kepada klien, sehingga dia dapat menyadari dampak dari apa yang sudah dia lakukan atau yang belum dia lakukan, apa yang dia rasakan dan apa yang belum dia rasakan dan sebagainya.⁹

Melihat dari strategi tersebut, dapat dipahami bahwa cara ini mendukung dari fungsi pelayanan konseling yang merupakan tujuan-tujuan operasional yang hendak dicapai dalam memberikan pertolongan kepada orang lain (menyembuhkan (healing), menopang (sustaining), membimbing (guiding), dan mendamaikan (reconciling)). Satu hal yang perlu diketahui bahwa keduakaan merupakan suatu proses. Maka dari itu perlu juga proses yang rutin dari gembala atau konselor lainnya untuk terus mendampingi atau membimbing orang yang sedang mengalami penderitaan, kemalangan atau keduakaan tersebut. Kunjungan yang rutin perlu juga dilakukan agar memastikan bahwa mereka dalam keadaan baik atau semakin jauh lebih baik. Dalam Yohanes 13:34 juga dinasehati kepada setiap pribadi supaya saling mengasihi sama seperti Tuhan telah mengasihi manusia. Kasih merupakan dasar di dalam melakukan pendampingan dan konseling. Tanpa kasih, sulit bagi konselor untuk duduk diam mendengarkan keluhan atau permasalahan orang yang didampingi.

Seorang konselor harus dapat memahami dan menularkan tentang makna hidup (*the meaning of life*), sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan (*the purpose in life*).¹⁰ Tentunya hidup bagi

⁹ H Sutirna, *Bimbingan dan Konseling* (Bandung: Andi, 2012),112.

¹⁰ H.D. Bastaman, *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan*

tiap orang memiliki makna yang berbeda-beda. Namun jika memperhatikan kisah Henokh dalam Alkitab kepada orang yang dikonselingkan, maka akan melihat bahwa kehidupan Henokh tidak berakhir dalam kefanaan hidup atau kesia-siaan. Henokh tahu benar untuk apa dia hadir di dunia ini, dan itulah yang menentukan makna hidupnya yaitu hidup bergaul dengan Allah.¹¹

Berdasarkan pembahasan di atas, penulis menyimpulkan adanya 4 strategi yang dapat digunakan dalam pembimbingan konseling;

1. Empati dan pendengaran aktif. Seorang konselor harus mampu menunjukkan empati kepada individu yang sedang mengalami penderitaan. Pendengaran aktif yang memperhatikan perasaan dan pengalaman mereka akan membantu menciptakan hubungan yang kuat antara konselor dan klien.
2. Terapi kognitif perilaku. Terapi kognitif perilaku membantu individu untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang mungkin terjadi akibat penderitaan atau kemalangan. Teknik-teknik seperti restrukturisasi kognitif dan desensitisasi sistematis dapat digunakan untuk mengurangi gejala-gejala stres dan meningkatkan coping yang sehat.
3. Dukungan kelompok dan komunitas. Membimbing individu yang mengalami penderitaan melalui dukungan kelompok dan komunitas merupakan strategi efektif. Grup dukungan dapat memberikan tempat yang aman bagi individu untuk berbagi pengalaman mereka, sementara komunitas dapat membantu dalam proses pemulihan dan reintegrasi.
4. Teknik relaksasi dan meditasi . Mengajarkan teknik relaksasi dan meditasi kepada individu yang mengalami penderitaan dapat membantu mereka mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Terapi napas, yoga, atau meditasi mindfulness adalah beberapa contoh teknik yang dapat digunakan.

Meraih Hidup Bermakna (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007),45.

¹¹ Viktor E. Frankl, *Optimisme Di Tengah Tragedi-Analisis Logoterapi* (Bandung: Nuansa, 2008),6.

Simpulan

Pendidikan konseling memiliki peran penting dalam membimbing orang yang mengalami penderitaan dan kemalangan. Melalui strategi-strategi seperti empati, terapi kognitif perilaku, dukungan kelompok, dan teknik relaksasi, konselor dapat membantu individu mengatasi penderitaan dan mencapai pemulihan yang sehat. Perasaan duka dialami oleh seseorang ketika ia menyadari bahwa ada sesuatu yang hilang dari dirinya. Keduakaan tidak hanya berkaitan dengan kematian tetapi juga karena perceraian, kehilangan pekerjaan, kehilangan harta benda atau putus cinta dan sebagainya. Keduakaan ini menyebabkan orang mengalami penderitaan dan kemalangan. Setiap individu memiliki cara yang unik dalam melewati masa-masa duka. Peran dari pendidikan tentang konseling bagi setiap konselor sangat begitu penting bahkan dengan melakukan kunjungan rutin dapat menguatkan dan menghibur setiap pribadi yang sedang membutuhkan bantuan. Sehingga ia tidak merasa sendiri. Selain itu dalam kunjungan rutin juga bisa dilakukan percakapan yang mendalam. Begitu penting hal itu dilakukan agar mereka dapat menghadapi setiap pergumulan. Proses dalam konseling harus dilandasi kasih, karena tanpa kasih tidak mungkin konseling itu berjalan dengan baik.

Referensi

- Abineno J L Ch, *Pelayanan Pastoral Kepada Orang Berduka* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1991)
- Bastaman H D, *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007)
- Frankl Viktor E, *Optimisme Di Tengah Tragedi-Analisis Logoterapi* (Bandung: Nuansa, 2008)
- Hartini, Nurul dan Atika Dian ariana, *Perkembangan dan penerapan konseling dalam psikologi*, (Airlangga Universitas Press: 2016)
- Reece Gary W, *Trauma, Loss & Bereavement: A Survivor's Handbook* (Eugene: Wipf and Stock, 1999)
- Susabda Yakub B, *Pastoral Konseling : Jilid Dua* (Malang: Gandum Mas, 2011)
- Sutirna H, *Bimbingan dan Konseling* (Bandung: Andi, 2012)
- Wiryasaputra Totok Semartha, *Mengapa Berduka, Kreatif Mengelola Perasaan Duka* (Yogyakarta: Kanisius, 2003)
- Yeo nthony. *Konseling Suatu pendekatan Pemecahan Masalah* (Jakarta: Bpk Gunung Mulia, 2017).

