

SKRIPSI

Pemeliharaan Diri Pendeta sebagai Konselor
(Menggunakan Perspektif Keluarga sebagai Sistem)



Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Pada Program Studi S-1 Fakultas Teologi
Universitas Kristen Duta Wacana

Diajukan Oleh:

Irene Eunike Dea

NIM : 01160040

Dosen Pembimbing:

Pdt. Hendri Wijayatsih, M.A

FAKULTAS TEOLOGI
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA
YOGYAKARTA

2020

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI/TESIS/DISERTASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.

Sebagai sivitas akademika Universitas Kristen Duta Wacana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Irene Eunike Dea
NIM : 01160040
Program studi : Teologi
Fakultas : Teologi
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*None-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“PEMELIHARAAN DIRI PENDETA SEBAGAI KONSELOR
(MENGUNAKAN PERSPEKTIF KELUARGA SEBAGAI SISTEM)”**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti/Noneksklusif ini Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama kami sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta
Pada Tanggal : 12 April 2020

Yang menyatakan



(Irene Eunike Dea)

NIM.01160040

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul:

PEMELIHARAAN DIRI PENDETA SEBAGAI KONSELOR (MENGUNAKAN PERSPEKTIF KELUARGA SEBAGAI SISTEM)

telah diajukan dan dipertahankan oleh

IRENE EUNIKE DEA

01160040

dalam Ujian Skripsi Program Studi Ilmu Teologi

Fakultas Teologi

Universitas Kristen Duta Wacana

dan dinyatakan DITERIMA untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana
Sains Teologi pada tanggal 5 Agustus 2020

Nama Dosen

- 1). Pdt. Hendri Wijayatsih, M.A
(Dosen Pembimbing dan Penguji)
- 2). Pdt. Stefanus Christian Haryono, MACF., Ph.D
(Dosen Penguji)
- 3). Pdt. Dr. Wahyu Nugroho, M.A
(Dosen Penguji)

Tanda Tangan



Yogyakarta 13 Agustus 2020


Disahkan Oleh:

Dekan



Pdt. Robert Setio, Ph.D.

Ketua Program Studi



Pdt. Hendri Wijayatsih, M.A..

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas kasih dan penyertaan-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi “Pemeliharaan Diri Pendeta sebagai Konselor (Menggunakan Perspektif Keluarga sebagai Sistem)”. Penulisan ini berangkat dari pergumulan yang dialami penulis selama mengikuti perkuliahan terkhusus dalam mata kuliah konseling pastoral serta konseling krisis dan akhirnya tulisan ini dapat terwujud sebagai syarat untuk meraih gelar sarjana di Fakultas Teologi Universitas Kristen Duta Wacana.

Penulis juga mengingat bahwa bisa berada di titik ini merupakan penyertaan Tuhan yang hadir dalam bentuk dukungan dari banyak pihak kepada penulis. Setiap pengalaman dan perjumpaan yang boleh penulis alami menyadarkan bahwa penulis tidak berjuang sendirian. Oleh sebab itu, dengan segala ketulusan, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Keluarga yang tak henti-hentinya mendukung dalam doa: Pdt. David Doludea (om), Anny Doludea (ibu), Dian Eka Permanasari Dea (kakak), Lea Cresty Naftaly (kakak) serta keluarga besar Doludea.
2. Dosen pembimbing Pdt. Hendri Wijayatsih, M.A. yang begitu tulus membimbing, mendidik, dan menegur penulis.
3. Fakultas Teologi Universitas Kristen Duta Wacana dimana penulis belajar dan berteologi melalui kelas-kelas yang selalu menghasilkan ide-ide baru.
4. GKI Wongsodirjan yang memberikan pengalaman pelayanan dari awal hingga akhir perkuliahan.
5. Ketiga informan yang tidak bisa penulis sebutkan namanya atas kesediannya menjawab pertanyaan penelitian yang dilakukan secara terbatas dikarenakan pandemi.
6. Pdt. Wisnu Supto Nugroho dan Ibu Kris yang telah memberi banyak ide, dukungan buku, dan tempat untuk mengerjakan skripsi.
7. Budhe Harto yang menyediakan tempat tinggal selama di Yogyakarta.
8. Yozefa Ardiana Krisna Dewi sebagai sahabat yang setia memberi dukungan dalam setiap keraguan dan kehilangan arah.
9. Harold Simeon Nainggolan sebagai teman diskusi yang selalu membantu penulis menemukan ide-ide cemerlang serta dukungan dalam proses yang boleh terjadi.

10. Kak Dinar sebagai penolong dalam mengedit susunan teknis skripsi dan tak henti-hentinya menyemangati penulis.
11. Ibu Tri Henny Setyowati, A.Md. yang telah membantu segala proses administrasi selama penulis menempuh studi di fakultas Teologi Universitas Kristen Duta Wacana.
12. Teman-teman yang berjuang bersama dalam detik-detik terakhir pengumpulan skripsi Vena, Dian, Gilbert, dan Teguh.
13. Teman-teman angkatan 2016 “Symphony of Life” yang juga membantu penulis berproses dalam menempuh studi teologi.
14. Sinode GKI yang telah membantu penulis dalam membiayai penulis selama penulis menempuh studi di fakultas Teologi di Universitas Kristen Duta Wacana.
15. Terakhir kepada banyak rekan-rekan serta sahabat-sahabat lain yang tidak sempat dituliskan satu per satu, yang tentu juga ikut andil dalam memberi dukungan moril kepada penulis baik lewat perjumpaan dan diskusi yang telah dilalui bersama.

Kiranya Allah Sang Sumber Hidup yang membalas kebaikan setiap orang yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan studi di fakultas Teologi Universitas Kristen Duta Wacana. Penulis juga menyadari bahwa dalam melakukan kajian dan penelitian masih banyak hal yang dapat dikembangkan terkait pemeliharaan diri pendeta sebagai konselor. Oleh sebab itu penulis juga terbuka terhadap kritik dan saran yang akan menolong untuk melengkapi isi dari skripsi ini. Semoga tulisan yang masih jauh dari kesempurnaan ini bisa menjadi wadah untuk berefleksi dan berdiskusi.

Rumah Bude, 17 Agustus 2020

Irene Eunike Dea

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
Lembar Pengesahan.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
ABSTRAK.....	vii
PERNYATAAN INTEGRITAS.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Permasalahan.....	4
1.3. Rumusan Masalah.....	7
1.4. Judul Skripsi.....	7
1.5. Metodologi.....	8
1.6. Tujuan Penelitian.....	8
1.7. Batasan Masalah.....	8
1.8. Sistematika Penulisan.....	8
BAB II KONSEP RONALD W. RICHARDSON MENGENAI PEMELIHARAAN DIRI PENDETA SEBAGAI KONSELOR.....	10
2.1. Pengantar.....	10
2.2. Teori Keluarga sebagai Sistem.....	11
2.3. Pendeta sebagai Konselor.....	11
2.4. Tugas dan Hambatan Pendeta dalam Perannya sebagai Konselor.....	13
2.4.1. <i>Unresolved Emotional Attachment</i>	14
2.5. Permasalahan Umum yang Dijumpai Pendeta sebagai Indikasi adanya Kelekatan Emosional.....	16
2.5.1. Memilih untuk Fokus pada Individu tertentu dan Bukan pada Sistem.....	16
2.5.2. Memilih untuk Fokus pada Berakhirnya Permasalahan Ketimbang Proses Penyelesaian.....	18
2.5.3. Keinginan yang Tinggi Terhadap Perubahan dan Ketidak-sabaran Pendeta....	19
2.5.4. Memulai atau Terlibat dalam Pola Relasi ‘Segitiga’ Umat.....	19
2.6. Pentingnya Penyelesaian Kelekatan Emosional Pendeta melalui Keluarga Asal....	20

2.7. Penyelesaian Kelekatan Emosional Pendeta	22
2.7.1. Diferensiasi dan Pola Relasi ‘Segitiga’	24
2.8. Tanggapan Penulis terhadap Teori Richardson	25
2.9. Kesimpulan	29
BAB III REALITAS PEMELIHARAAN DIRI PENDETA	29
3.1. Pengantar	29
3.2. Kegiatan Bulanan Pendeta	30
3.2.1. Pelayanan Peribadatan dan Tugas Pengajaran	31
3.2.2. Pengembangan Diri	32
3.2.3. Administrasi Gerejawi dan Kepemimpinan	33
3.2.4. Kemasyarakatan	34
3.2.5. Pelayanan Pastoral	35
3.2.5.1. Tim Pastoral dalam Pelayanan Pastoral Gereja	36
3.3. Realitas Pemeliharaan Diri Pendeta dalam Peran sebagai Konselor	40
3.4. Efektivitas Pemeliharaan Diri Pendeta terhadap Pola Emosi Reaktif	44
3.5. Kesimpulan	47
BAB IV REFLEKSI TEOLOGIS DAN STRATEGI	48
4.1. Pengantar	48
4.2. Kajian Teologis pada Kolose 3:18-4:1	48
4.3. Usulan Strategi Pemeliharaan Diri bagi Pendeta	50
4.3.1. Pentingnya Pengambilan Jarak Kritis untuk Mengamati Keluarga sebagai Sistem	50
4.3.2. Pengambilan Jarak Kritis sebagai Praktik Pemeliharaan Diri Pendeta di Indonesia	51
4.4. Kesimpulan	54
4.5. Saran	55
4.5.1. Saran untuk Pendeta di Indonesia	55
4.5.2. Saran untuk Gereja-gereja di Indonesia	55
Daftar Pustaka	56
LAMPIRAN RANCANGAN PENELITIAN	58
LAMPIRAN PENELITIAN 1	60
LAMPIRAN PENELITIAN 2	65
LAMPIRAN PENELITIAN 3	70

ABSTRAK

PEMELIHARAAN DIRI PENDETA SEBAGAI KONSELOR

(Menggunakan perspektif Keluarga sebagai Sistem)

Oleh: Irene Eunike (01160040)

Dalam rangka memenuhi tugasnya sebagai konselor, seorang pendeta seringkali terlalu fokus pada permasalahan orang-orang yang datang kepadanya dan melupakan pemeliharaan dirinya. Ronald W. Richardson mengingatkan bahwa setiap orang memiliki kelekatan emosional dengan keluarga asal, termasuk pendeta terutama dalam peran sebagai konselor. Respons pendeta pada pergumulan konseli bergantung pada kelekatan emosional yang pendeta miliki dengan keluarga asal. Jika pendeta tidak memperhatikan pemeliharaan dirinya, kekhawatiran yang pendeta miliki dapat berdampak buruk bagi tingkat kekuatiran umat. Secara khusus Richardson menyarankan penggunaan teori keluarga sebagai sistem untuk melihat pembentukan pola emosi yang pendeta miliki serta dampaknya bagi kehidupan pelayanan dalam peran sebagai konselor. Dalam kajian literatur dan penelitian dalam skripsi ini ditemukan bahwa tiga informan yang penulis teliti telah melakukan praktik pemeliharaan diri tetapi belum menyentuh pola pembentukan emosi dalam keluarga asal. Pendeta perlu meningkatkan kesadaran akan adanya keberadaan keluarga sebagai konselor.

Kata kunci : Pemeliharaan Diri Pendeta, Kelekatan Emosional, Keluarga Asal, Konselor, Penelitian Kualitatif, Keluarga sebagai Sistem.

Dosen Pembimbing : Pdt. Hendri Wijayatsih, M.A.

Pernyataan Integritas

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Irene Eunike Dea

NIM : 01160040

Judul Skripsi : **Pemeliharaan Diri Pendeta sebagai Konselor (Menggunakan Perspektif Keluarga sebagai Sistem)**

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua catatan referensi yang jelas telah dituliskan bagi setiap penggunaan pemikiran orang lain atau tulisan orang lain. Demikian pernyataan ini saya buat untuk menjadi periksa bagi semua pihak.

Yogyakarta, 13 Agustus 2020

METERAI TEMPEL
C956BAHF591934837
6000
ENAM RIBU RUPIAH



Irene Eunike Dea

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Berkhotbah, menyelesaikan masalah di gereja, mengunjungi jemaat, memimpin ibadah rumah tangga, memimpin persekutuan pemuda-remaja, memimpin persiapan sekolah minggu, mendengar dan membantu menemukan jawaban dari pergumulan jemaat adalah sebagian kecil dari tugas seorang pendeta. Belum lagi jika mengemban tugas sebagai orang tua dalam keluarga yang juga sedang dibangun, memperhatikan pertumbuhan anak, dan menjaga keharmonisan keluarga. Tak dapat dipungkiri bahwa dalam kehidupan bergereja pun tak luput dari permasalahan. Sebagai pemimpin umat pendeta terlibat dalam proses penyelesaiannya atau tak jarang pendeta disalahkan atas permasalahan yang terjadi dalam kehidupan umat.

Bagaimana pendeta menyelesaikan permasalahan ini kemudian yang menjadi perhatian bagi penulis. Di dalamnya terdapat mekanisme pengendalian emosi pendeta, karena hal ini adalah kunci utama bagi penyelesaian permasalahan dalam gereja. Ketika pemimpin umat (baca: pendeta) sudah dewasa secara emosional, maka tugas kepemimpinan akan berjalan baik, sehingga fungsi dari setiap bagian dalam gereja dapat meningkat. Karenanya, seberapa berhasil pendeta dapat mengendalikan dirinya sendiri akan sangat berpengaruh pada tingkat kekhawatiran umat terhadap sebuah masalah. Semakin rendah kemampuan pemimpin umat (baca: pendeta) mengendalikan dirinya sendiri, semakin tinggi kekhawatiran umat pada sebuah masalah, semakin tinggi pula ketidaknyamanan umat dalam kegiatan-kegiatan gerejawi. Menurut Henry Nouwen, seorang pendeta seharusnya mampu menerima dirinya sendiri dan menjadi pendengar yang baik, seorang yang kehidupan sehari-hari bisa diteladani oleh banyak orang.¹

Dalam rangka menjaga kestabilan emosi, penulis kemudian tergugah untuk mencari tahu adakah sarana dalam mengelola emosi sebagai pendeta di tengah berbagai tugas pelayanan gerejawi, khususnya tugas sebagai seorang konselor. Mencoba mencari realita lapangan, penulis kemudian bertanya pada tiga orang pendeta mengenai korelasi antara menjalankan tugas pelayanan (dalam hal ini penulis mengangkat salah satu tugas yaitu konseling) dan sarana mengelola emosi sebagai seorang pendeta. Pdt. ARS mengalokasikan 10% waktu dalam satu

¹ Henri J. M. Nouwen, *Reaching out: The Three Movements of the Spiritual Life* (Glasgow: Collins, 1983), 116.

hari pasti terluang untuk menjadi seorang konselor atau menangani masalah konseli. Dengan kata lain, Pdt. ARS akan meluangkan waktunya sebanyak dua hingga tiga jam untuk berpikir jernih, membantu mencari jalan keluar dari pergumulan jemaat. Persentase setiap pendeta berbeda-beda, Pdt. LL dan Pdt. AS berpendapat bahwa menjadi seorang konselor di jaman sekarang dapat bermacam-macam jenis pertemuannya, ada yang pertemuan langsung, via telepon, atau bahkan via *whatsapp*. Jika dirata-ratakan persentase mengonseling jemaat mencapai 60% dari waktu 24 jam. Mendengar dan membantu konseli mencari jalan keluar tentu mempengaruhi kestabilan emosi diri. Agar tidak mengalami *burnout*, ketiga pendeta ini memiliki sarana untuk mengendalikan emosi: meluangkan waktu sendiri untuk melakukan berbagai kegiatan yang disukai (Pdt. AS); membeli *die cast* (spesifiknya jenis truk mobil) atau *action figure* (Pdt. ARS); melakukan hobi seperti melukis, main musik, wisata alam, berjalan-jalan di *mall*, atau sekadar tidur dan makan (Pdt. LL).

Kemudian penulis bertanya terkait tantangan terbesar selama menangani kasus pastoral serta indikasi hubungan tantangan tersebut dengan sejarah diri –terutama dalam sejarah keluarga. Pdt. LL menjawab bahwa tantangan terbesarnya adalah memahami persoalan pastoral itu sendiri. Baginya, beragam karakter jemaat mempengaruhi kemampuannya memahami dan membantu menangani persoalan jemaat. Pdt. LL menambahkan, terutama kasus-kasus yang berat, seperti perselingkuhan, dan hamil di luar nikah. Kalau dalam kasus seperti itu, kesulitannya terdapat di penggalian masalah. Menurut Pdt. LL, penting baginya mengetahui seni bertanya, agar tidak terkesan interogatif. Terkait ada atau tidaknya indikasi hubungan tantangan tersebut dengan sejarah diri, Pdt. LL beranggapan bahwa tidak ada kaitannya sama sekali.

Berbeda dengan Pdt. LL, Pdt. ARS menemukan adanya keterkaitan antara tantangan terbesarnya dalam menangani kasus pastoral dan sejarah dirinya. Dalam menangani kasus pastoral, Pdt. ARS mudah lupa pada detail. Baginya hal tersebut menjadi hambatan untuk sesi pastoral yang ber-episode dan membutuhkan waktu panjang. Menurut Pdt. ARS, ia bukanlah orang yang cukup telaten mengikuti proses konseling yang panjang. Ada kecenderungan untuk segera memberi solusi, meski ia sadar dalam teori tidak dianjurkan bertindak demikian.

Pdt. ARS tumbuh di lingkungan yang biasa ‘diprioritaskan’ (didengar, keinginannya dapat dengan mudah terpenuhi). Menurut budaya keluarganya, cucu pertama laki-laki dianggap sebuah keberuntungan. Pdt. ARS adalah cucu laki-laki pertama dari keluarga ayah dan ibunya, jadi wajar jika ia diistimewakan. Pdt. ARS menjelaskan bahwa posisi ini tidak menentukan ia

dapat berempati terhadap masalah konseli atau tidak, keterkaitannya dengan tantangan dalam menangani kasus pastoral adalah kesabarannya. Bagi Pdt. ARS, penyebabnya adalah karena sepanjang kehidupan bersama orang tua, ia lebih banyak ‘disabari’ (baca: dimengerti) ketimbang sabar (baca: mengerti) pada orang lain.

Dari hasil pra-penelitian tersebut, maka penulis menyimpulkan bahwa terdapat korelasi antara tugas pelayanan dan sarana pengelolaan emosi pendeta. Pdt ARS meluangkan waktu lebih sedikit dari kedua pendeta lainnya dan memiliki sarana pengelolaan emosi yang lebih sederhana dibandingkan dua pendeta lainnya yaitu membeli *diecast* atau *action figure*. Berbeda dengan pendeta LL dan AS yang meluangkan waktu sebanyak 60% keduanya memiliki sarana pengendalian emosi yang kurang lebih sama yaitu melakukan rentetan kegiatan yang disukai. Dalam hal ini terlihat bahwa masing-masing pendeta mulai meningkatkan kesadaran untuk memiliki sarana pengendalian emosi, meski sarana tersebut tidak dikaitkan dengan perspektif keluarga sebagai sistem dalam rangka bentuk penanganan secara mendalam.

Kesadaran untuk memiliki sarana dalam mengendalikan emosi akan mengarahkan pendeta pada kesehatan emosional yang lebih baik bergantung pada sarana itu sendiri. Apakah sarana mengendalikan emosi itu cukup menyelesaikan permasalahan emosional yang dialami pendeta? Ataukah setiap sarana yang dilakukan belum benar-benar menyelesaikan permasalahan emosional sehingga dibutuhkan sarana pengendalian emosi yang panjang dan berkala karena tidak langsung menyelesaikan masalah? Dalam menangani kasus konseli, bagaimana pendeta mampu membantu konseli mencari jalan keluar ketika dirinya sendiri ‘bermasalah’?

Dari hasil pra-penelitian, dapat dilihat bahwa pendeta memiliki kesadaran diri yang cukup tinggi, tetapi penyelesaian atau sarana pengendalian emosi dirasa masih kurang tepat. Penyelesaian harus berdasar pada akar pembentukan. Bukan sekadar memindah atau menekan emosi, tetapi mengoreksi sejak pembentukan di masa kecil. Pendeta harus mengetahui apa yang sesungguhnya salah dan sedang terjadi dalam dirinya. Hanya jika ketika seorang pendeta mampu mengidentifikasi masalahnya dengan jelas maka dia bisa sampai pada menyadari solusinya.² Seseorang yang paling mengenal siapa dia di masa kecilnya adalah pendeta itu sendiri, dirinya sendiri. Orang yang mampu mengakses dirinya di masa kecil ada diri pendeta itu sendiri. Melihat keprihatinan tersebut, penulis tergugah untuk mencari tahu seluk-beluk dari

² Larry Crabb, *Inside Out* (Colorado: Navpress, 1998), 187.

permasalahan emosional pendeta agar mampu menjadi konselor bagi dirinya sendiri menggunakan teori keluarga sebagai sistem.

1.2. Permasalahan

Setiap orang memiliki pola emosi masa lalu yang berasal dari masa kecil dan sebagian besar pola itu mempengaruhi seseorang untuk membentuk pola relasi yang ada di masa kini, termasuk pendeta. Misalnya seseorang yang terbiasa lari dari rumah ketika ada masalah pada masa kecilnya, juga akan membentuk pola emosi yang sama ketika ia dewasa. Ia cenderung akan lari dari masalah dan mencari tempat yang dapat menenangkan emosinya. Menurut Ellen Janosik dalam bukunya yang berjudul *Crisis Counseling: A Contemporary Approach* mengatakan bahwa pemicu krisis adalah peristiwa yang diikuti oleh upaya yang tidak berhasil untuk menangani peristiwa tersebut. Kegagalan untuk menangani peristiwa tersebut dengan sukses akan mengarah pada konsekuensi negatif yaitu krisis. Janosik mengutip Caplan yang mendefinisikan krisis sebagai keadaan reaktif yang dipicu oleh peristiwa berbahaya yang mengancam tujuan atau nilai hidup yang penting.³

Janosik menambahkan bahwa teori dan intervensi krisis sangat berkaitan dengan pengakuan, penilaian, dan pengelolaan peristiwa-peristiwa krisis serta pengalaman melalui krisis. Peristiwa-peristiwa bahaya terdiri dari setiap peristiwa yang membahayakan adaptasi atau penyesuaian individu, keluarga, atau komunitas. Peristiwa pemicu krisis dapat hadir dalam bentuk: perubahan interpersonal seperti kehilangan orang yang dicintai melalui kematian atau perceraian; perubahan sosial seperti kehilangan tokoh yang berperan penting selama berjalannya komunitas; perubahan lingkungan seperti lingkungan rumah yang baru atau bencana alam; perubahan fisiologis yang timbul dari sakit, penuaan, atau disabilitas.⁴

Interpretasi dan respons seseorang terhadap peristiwa-peristiwa dalam hidupnya dipengaruhi oleh pengalamannya, struktur kepribadian, dan sumber-sumber lain yang berperan besar pada pengambilan keputusan. Dengan demikian maka tafsiran seseorang akan peristiwa yang sedang dihadapi berpengaruh sangat besar. Semakin tinggi orang itu menafsirkan sebuah kejadian yang menyimpannya dengan negatif, maka semakin tinggi pula hal itu akan dianggap sebagai masalah dan ancaman bagi dirinya.

³ Ellen Janosik, *Crisis Counseling: A Contemporary Approach*, (Massachusetts: Jones and Bartlett Publishers, 1994), 3-4.

⁴ Janosik, *Crisis Counseling: A Contemporary Approach*, 4.

Selain daya memahami yang memadai, diperlukan suatu jalinan yang memadai pula. Jalinan memadai yang dimaksud adalah komunitas, teman, famili, atau sarana yang dapat memberikan suatu dukungan selama ada masalah. Janosik berpendapat bahwa keluarga dapat membikin gambaran yang sangat luas mengenai perilaku penanganan atau pemecahan masalah.⁵

Terdapat dua krisis yang pasti akan dialami oleh setiap orang, yaitu krisis dalam transisi hidup (baik itu perubahan usia (masa kanak-kanak, remaja, pemuda, dewasa, dan lansia), perubahan tempat tinggal, perubahan pasangan hidup, dan perubahan-perubahan lainnya) dan krisis kematian. Krisis ini pasti dijumpai oleh setiap orang, termasuk di dalamnya pendeta. Karenanya tidak dapat dipungkiri bahwa pendeta juga tidak luput dari masa krisis. Menurut Wuellner krisis yang menumpuk dapat menyebabkan pendeta mengalami kelelahan spiritual.⁶ Demi mencegah atau menyikapi terjadinya krisis pada diri sendiri, dibutuhkan kedewasaan mengendalikan emosi. Kedewasaan mengendalikan emosi adalah hal yang penting bagi pendeta. Kedewasaan mengendalikan emosi akan menunjukkan seberapa baik pendeta dapat mengontrol dirinya sendiri ketika bersama jemaat, dalam suasana intensitas kecemasan yang tinggi sekalipun, sehingga tujuan dari pelayanan dapat tercapai. Selain itu, menurut Gerrit Singgih, kesucian moral pendeta mewakili bahkan mengayomi kesucian dari seluruh anggota jemaat. Warga jemaat akan mendapatkan perlindungan kekudusan dari pancaran kekudusan seorang pendeta.⁷

Banyak hal yang dapat mempengaruhi kondisi emosi pendeta, baik dari pengalaman-pengalaman selama hidup, maupun dari jabatan serta tugas tanggung jawab gerejawi. Karenanya menjadi pendeta yang terlihat stabil secara emosional adalah hal yang sulit dilakukan. Dibutuhkan sarana untuk mengendalikan emosi agar tidak *burnout*. Kemudian timbullah kesadaran bahwa para penolong (baca: pendeta) butuh pertolongan, terutama pada kondisi krisis. Kesadaran ini timbul karena banyaknya kenyataan bahwa penolong sebagai manusia biasa pun dapat mengalami krisis. Seperti yang sudah dijelaskan di atas, krisis dapat dialami oleh setiap manusia, termasuk pendeta, karena krisis dipicu oleh perubahan. Sebagai pribadi, pendeta bisa saja menghadapi perubahan-perubahan diri dan situasi yang tidak terduga, misalnya mendadak sakit keras, kehilangan milik yang berharga atau orang yang dikasihi, dipaksa berhenti dari pelayanannya, diperlakukan tidak adil, difitnah, jatuh dalam dosa, dan

⁵ Janosik, *Crisis Counseling: A Contemporary Approach*, 5.

⁶ Flora Slosson Wuellner, *Gembalakanlah Gembala-Gembalaku* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2010), 122.

⁷ Emmanuel Gerrit Singgih, *Mengantisipasi Masa Depan Berteologi dalam Konteks di Awal Milenium II* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2004), 274.

sebagainya. Ia juga menghadapi bermacam-macam konsekuensi pelayanan yang dapat menimbulkan tekanan-tekanan dan krisis, baik eksidental, maupun eksistensial.⁸

Dengan bekal berbagai ilmu dan kemampuan untuk menangani permasalahan jemaat, maka tidak menutup kemungkinan bahwa pendeta juga memiliki sarana yang tepat untuk menangani permasalahannya sendiri. Sarana yang tersedia sayangnya tidak benar-benar menyelesaikan akar dari permasalahan yang dihadapi pendeta. Seperti tiga pendeta yang saya ajukan beberapa pertanyaan pada bagian latar belakang, sarana mengendalikan emosi atau alat yang digunakan untuk menenangkan diri adalah sarana-sarana yang berdampak jangka pendek saja. Misalnya tidur, menghabiskan waktu melakukan hal yang disukai sendirian atau dengan keluarga, dan membeli *action figure*. Tidak ada sarana yang digunakan untuk menggali lebih dalam latar belakang dari permasalahan emosi yang dihadapi pendeta. Sedangkan dari satu tugas pelayanan yang dilakukan saja dapat menyita waktu hingga 60%. Maka dapat disimpulkan bahwa sarana mengendalikan emosi yang dimiliki oleh pendeta zaman sekarang dirasa kurang tepat dan mendalam.

Menurut Karl dan Evelyn Bartsch dalam bukunya yang berjudul *Sang Terluka yang Menyembuhkan*, pengalaman kita di masa lalu dan latar sosial budaya pada saat kita dibesarkan mempengaruhi siapa kita saat ini. Kita memandang melalui sebuah jendela dan kerangka jendela itu dibentuk oleh sejarah dan kebudayaan kita. Jika jendela kita tertutup oleh 'mendung' dan menjadi buram maka kita tidak bisa memandang dengan jelas.⁹ Demikianlah Karl dan Evelyn Bartsch melihat dari sudut pandang konseling bahwa "kerangka pikir" mempengaruhi bagaimana pendekatan dan keterampilan dalam mendampingi korban.

Namun tidak bisa dipungkiri bahwa pengalaman masa lalu tidak selalu menyenangkan. Richardson mengambil titik dari keluarga asal (*family origin*). Berbagai emosi yang dirasakan ketika berada di keluarga ketika itu, disadari atau tidak, akan terus terbawa sepanjang kehidupan. Seseorang yang terbiasa dihukum orang tuanya ketika berbuat salah, akan terus berpikir bahwa penghukuman adalah hal yang wajar dialami atau diberikan ketika seseorang berbuat salah, apapun alasannya. Pembentukan pola emosi macam ini lah yang kemudian terus terpola dalam pikiran bawah sadar setiap manusia.¹⁰

⁸ Andreas B. Subagyo, *Tampil Laksana Kencana* (Bandung: Yayasan Kalam Hidup, 2003), 223.

⁹ Karl dan Evelyn Bartsch, *Sang Terluka dan Menyembuhkan: Stress dan Trauma Healing* (Semarang: Penerbit Pustaka Muria, 2005), 152-155.

¹⁰ Ronald W. Richardson, *Becoming A Healthier Pastor* (Minneapolis: Fortress Press, 2005), 13.

Richardson mencatat bahwa setiap manusia memiliki masalah emosional yang belum terselesaikan sejak dari keluarga asal (*unfinished business*). Richardson mengutip tulisan Michael Kerr dalam buku *Family Evaluation* bahwa semakin tinggi kekhawatiran, rasa takut, budaya menghakimi, kemarahan, simpati yang berlebihan atau perasaan dapat mengatasi semuanya dalam setiap permasalahan yang dihadapi keluarga, semakin tinggi kemungkinan masalah tersebut tidak selesai. Sedangkan setiap permasalahan dalam keluarga asal akan memengaruhi pertumbuhan emosi setiap orang. Jika permasalahan emosional dalam relasi dengan keluarga asal belum benar-benar diselesaikan, maka secara tidak sadar hal itu akan terus terbawa dan terpola dalam relasi-relasi berikutnya dalam hidup seseorang (orang tua – anak – cucu – cicit – dsb), Richardson menyebut keprihatinan ini dengan istilah “*unresolved emotional patterns*”.¹¹

Berbagai pola emosi yang belum terselesaikan ini akan mudah terlihat pada bagaimana pendeta merespons setiap permasalahan yang dihadapkannya. Kekhawatiran dan reaktif akan menjadi perasaan yang dominan dalam kasus-kasus tertentu. Pendeta akan mulai menyangkal identitas dirinya dalam permasalahan yang terkait erat dengan pengalaman emosi masa lalunya dalam keluarga, dan cenderung bersikap reaktif agar dapat bersembunyi dari kerapuhan.¹²

1.3. Rumusan Masalah

Berdasar dari permasalahan tersebut, penulis mengajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana teori pemeliharaan diri Ronald W. Richardson untuk pendeta dalam peran sebagai konselor?
2. Bagaimana penerapan teori pemeliharaan diri Richardson membantu peran pendeta sebagai konselor?

1.4. Judul Skripsi

“Pemeliharaan Diri Pendeta sebagai Konselor (Menggunakan Perspektif Keluarga sebagai Sistem)”

¹¹ Richardson, *Becoming A Healthier Pastor*, 13-14.

¹² Richardson, *Becoming A Healthier Pastor*, 15.

1.5. Metodologi

Penulis akan menggunakan metode studi pustaka terkait topik pemeliharaan diri pendeta didukung dengan penelitian pada tiga informan untuk membantu melihat realita pemeliharaan diri pendeta guna melengkapi studi pustaka. Pustaka utama yang penulis gunakan adalah *Becoming A Healthier Pastor* karya Ronald W. Richardson. Buku tersebut akan penulis gunakan sebagai acuan utama dalam melakukan metode studi pustaka – serta didukung oleh literatur lain. Penelitian yang penulis lakukan adalah penelitian kualitatif pada tiga informan dengan konteks pelayanan yang berbeda serta berasal dari latar belakang sinode yang berbeda.

1.6. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui konsep pemeliharaan diri pendeta menggunakan perspektif keluarga sebagai sistem berdasarkan teori Ronald W. Richardson.
2. Mengetahui konsep pemeliharaan diri pendeta serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.
3. Mengetahui penerapan teori pemeliharaan diri Richardson bagi pendeta sebagai konselor.

1.7. Batasan Masalah

Berkaitan dengan teori pemeliharaan diri pendeta yang dikemukakan Richardson, penulis akan memfokuskan pada konsep pemeliharaan diri pendeta menggunakan teori keluarga sebagai sistem, terkhusus dalam peran sebagai konselor. Penulis memfokuskan pada teori keluarga sebagai sistem dalam pemeliharaan diri dikarenakan sudah sesuai dengan konsep pemeliharaan diri pendeta dari Richardson. Penulis menggunakan teori Richardson mengenai keluarga sebagai sistem sebagai salah satu metode pemeliharaan diri karena melihat pembentukan pola emosi pendeta dalam keluarga asal.

Penulis juga akan melakukan penelitian kualitatif dalam rangka melihat realita konsep pemeliharaan diri pendeta serta penerapannya. Bagaimana tingkat efektivitas pemeliharaan diri yang dilakukan pendeta? Apakah penerapan teori Richardson mengenai keluarga sebagai sistem sebagai salah satu bentuk pemeliharaan diri pendeta dapat diterapkan? Berdasarkan pengamatan awal penulis, pendeta sudah menerapkan praktik pemeliharaan diri, namun belum diterapkan secara mendalam dan belum diprioritaskan.

1.8. Sistematika Penulisan

Dalam pembahasan ini, penulis akan menyusun tulisan ini ke dalam 4 bab.

Bab I: Pendahuluan

Pada bagian ini berisi latar belakang, permasalahan, rumusan masalah, judul skripsi, metodologi, tujuan penelitian, batasan masalah, dan sistematika penulisan.

Bab II: Konsep Ronald W. Richardson mengenai Pemeliharaan Diri Pendeta sebagai Konselor

Bab ini berisi tentang ulasan mengenai teori Ronald W. Richardson mengenai pemeliharaan diri pendeta menggunakan teori keluarga sebagai sistem, khususnya dalam peran sebagai konselor.

Bab III: Realitas Pemeliharaan Diri Pendeta

Bab ini berisi tentang hasil dan analisis penelitian lapangan yang dilakukan terhadap pendeta dengan beragam konteks geografi serta macam pelayanan.

Bab IV: Refleksi Teologis dan Strategi

Bab ini berisi tentang refleksi teologis mengenai realita pemeliharaan diri di lapangan serta teori Richardson dan strategi penerapan pemeliharaan diri pendeta.

©UKDW

BAB IV

REFLEKSI TEOLOGIS DAN STRATEGI

4.1. Pengantar

Pada Bab III penulis telah melakukan penelitian untuk menguji tentang praktik pemeliharaan diri pendeta pada tiga informan, dan seperti yang tertuang pada bagian kesimpulan Bab III, temuan signifikan dari penelitian ini adalah ketiga informan tidak terbiasa untuk mengambil jarak kritis untuk melihat keluarga sebagai sistem dalam rangka pembentukan pola emosi. Ketiga informan melihat pola reaktif yang mereka miliki berkaitan dengan pengalaman dalam keluarga asal, tetapi penanganannya tidak melibatkan keluarga asal. Apakah realitas ini ada kaitannya dengan minimnya pembahasan mengenai teori keluarga sebagai sistem dalam budaya Timur, termasuk Indonesia. Dalam budaya Barat terdapat perbedaan yang jelas antara individu dan keluarga, sehingga bersikap kritis terhadap sistem dalam keluarga adalah hal yang umum dilakukan dan dipelajari lebih lanjut. Individu dalam budaya Timur begitu terkait dengan keluarga sehingga tidak mudah untuk mengambil jarak kritis. Pada Bab IV ini, penulis akan merefleksikan temuan signifikan ini dan merumuskan strategi pemeliharaan diri pendeta sebagai seorang konselor berdasar teori pemeliharaan diri Richardson yang telah disesuaikan dengan konteks Indonesia.

4.2. Kajian Teologis pada Kolose 3:18-4:1

Ketika membahas mengenai konsep keluarga, yang ditulis Paulus dalam Kolose 3:18-4:1 sangat berkaitan dengan konsep keluarga. Perikop ini menggambarkan konsep keluarga yang terdapat di budaya Pagan. Respons Paulus tampaknya tidak terkait dengan ajaran filosofis tetapi berisi nasihat umum tentang bagaimana hidup sebagai orang Kristen di lingkungan mayoritas 'kafir' (budaya Pagan dikenal dengan penyembahaan berhalanya).¹⁰² Sebuah rumah tangga pada masa itu lebih dari sekadar tempat tinggal. Dalam sebuah rumah tangga terdapat seorang ayah sebagai pemimpin atau kepala keluarga, istrinya, anak-anak, keluarga besar, budak, karyawan, pengikut, dan seringkali pelanggan lain seperti pendukung politik. Dalam budaya Pagan, keluarga dicirikan dengan mendaftar anggota dalam pasangan biner, seperti suami dan istri, orang tua dan anak, tuan dan budak. Kemudian mendefinisikan hubungan

¹⁰² Michael F. Bird, *Colossians & Philemon: A New Covenant Commentary*, (Cambridge: The Lutterworth Press, 2009), 112.

timbangan timbal balik antara pasangan biasanya dalam hal ketaatan dan ketundukan.¹⁰³ Keluarga sebagai sistem didefinisikan melalui hubungan timbal balik antara pasangan-pasangan biner.

Keluarga dalam budaya Pagan diatur berdasarkan “hukum alam”, tetapi Paulus menyarankan agar keluarga-keluarga Kristen didasarkan pada “hukum Allah” (Gal 6:2) dan “karakter baru” (Kol 3:10).¹⁰⁴ Meski begitu, tidak semua orang setuju dengan tulisan Paulus dalam perikop ini. Kelompok terpelajar feminis bahkan menyebut perikop ini sebagai bentuk budaya patriarki yang keras, penindasan, dan bahkan menempatkan ‘sejarah’ sebagai bukti ke-egaliter-an Yesus dan Paulus yang menggunakan sistem dalam keluarga sebagai sarana untuk menempatkan wanita di bawah laki-laki. Perikop ini tidak diragukan lagi mengandung unsur-unsur patriarki, tetapi Paulus mengungkapkan budaya patriarki tersebut dalam terang kewajiban untuk saling menghormati, mengasihi, dan dengan jelas mengecam penyalahgunaan otoritas.¹⁰⁵

Paulus memulai nasihatnya mengenai relasi keluarga pada istri, untuk tunduk pada suami seperti ketertundukan pada Tuhan. Para istri dengan rela menundukkan diri pada otoritas suami mereka karena perilaku tersebut pantas dilakukan untuk wanita yang hidup dalam lingkup otoritas Tuhan. Kemudian pada suami, untuk mengasihi istrinya dan tidak berlaku kasar terhadap mereka. Kasih adalah aspek tertinggi dalam etika Kristen bagi Paulus (3:14). Apa arti kasih dalam tindakan paling baik dijelaskan dengan mengacu pada bagian paralel di Efesus 5:25 di mana suami diperintahkan untuk “mengasihi istri sebagaimana Kristus telah mengasihi jemaat dan telah menyerahkan diri-Nya baginya”. Selain itu, suami dinasihatkan untuk tidak bersikap kasar terhadap istrinya yang adalah perintah yang cukup jelas menentang perilaku kasar terhadap istri. Setelah itu topik beralih pada relasi anak dan orang tua. Paulus banyak memotivasi kehidupan Kristiani umat melalui istilah “memuliakan Allah” (Rom 12:1-2; 14:18; 2 Cor 5:9; Eph 5:10; Phil 4:18) termasuk di dalamnya sikap taat dan hormat pada orang tua oleh anak. Demikian juga dengan ayah agar tidak menggunakan otoritas yang ia miliki untuk menyakiti anaknya. Sama halnya dengan nasihat dalam relasi suami-istri dan orang tua-anak, Paulus berpendapat bahwa relasi tuan dan budak pun sebaiknya didasarkan pada relasi yang ramah tamah.¹⁰⁶

Berdasarkan tafsiran di atas, Paulus mengkritisi jalannya keluarga yang didasarkan pada budaya Pagan. Umat seharusnya mendasarkan kehidupan keluarganya sejalan dengan kehidupan kekristenan yang saling mengasihi satu sama lain. Dalam hal ini, Paulus kritis

¹⁰³ Bird, *Colossians & Philemon: A New Covenant Commentary*, 113.

¹⁰⁴ Bird, *Colossians & Philemon: A New Covenant Commentary*, 113.

¹⁰⁵ Bird, *Colossians & Philemon: A New Covenant Commentary*, 114.

¹⁰⁶ Bird, *Colossians & Philemon: A New Covenant Commentary*, 115.

terhadap jalannya keluarga sebagai sistem untuk dijalankan sesuai dengan iman dalam Kristus. Karenanya bagi kehidupan saat ini, mengambil jarak kritis untuk melihat jalannya keluarga juga adalah hal yang penting. Terutama bagi pendeta dan kehidupan berpelayanannya. Seperti pemaparan Richardson, mengenal keluarga sebagai sistem dapat membantu pendeta mengenal dirinya sendiri bahkan dalam peran sebagai konselor sekalipun.

4.3. Usulan Strategi Pemeliharaan Diri bagi Pendeta

Berangkat dari uraian dalam Bab III serta refleksi di atas, maka dalam rangka menerapkan praktik pemeliharaan diri bagi pendeta dalam peran sebagai konselor di Indonesia, ada beberapa hal penting yang perlu diperhatikan:

4.3.1. Pentingnya Pengambilan Jarak Kritis untuk Mengamati Keluarga sebagai Sistem

Keluarga terdiri dari individu-individu, umumnya saling tergantung satu sama lain, yang mempunyai hubungan erat dan diorganisir dalam satu unit tunggal dalam rangka mencapai tujuan-tujuan tertentu, misalnya fungsi-fungsi keluarga atau tujuan-tujuan yang ditetapkan.¹⁰⁷ Setiap keluarga memiliki sistemnya masing-masing yang terdiri dari keyakinan-keyakinan tertentu, sikap, serta pengalaman-pengalaman bersama. Richardson mencatat bahwa sistem keluarga adalah pusat pembentukan pola emosi setiap individunya, faktor yang menyebabkan cara seseorang merespons berbagai hal yang terjadi di sekitarnya. Seperti yang sudah penulis paparkan pada Bab II, sistem keluarga pendeta berpengaruh pada cara pendeta berperan sebagai konselor dan menentukan arah sistem emosional gereja. Kelekatan emosional yang tidak terselesaikan dalam keluarga asal (*unresolved emotional attachment*) adalah bagian dari sistem keluarga. Richardson mencatat bahwa setiap orang memiliki kelekatan emosional dengan tingkat yang berbeda-beda. Kelekatan emosional adalah penyebab dari pola reaktif. Dalam peran sebagai konselor, pola reaktif dapat berdampak buruk bagi konseli dan sistem emosional gereja.¹⁰⁸ Terdapat empat permasalahan umum yang dihadapi pendeta dalam peran sebagai konselor dan dapat menjadi indikator keberadaan kelekatan emosi yang dimiliki pendeta.¹⁰⁹

Untuk dapat menyadari kelekatan emosional yang dimiliki, pendeta perlu memahami sistem keluarganya terlebih dahulu. Dalam budaya Barat, terdapat pembedaan yang jelas antara individu dan keluarga. Setiap individu memiliki jarak kritis untuk mempelajari dan memperbaiki sistem keluarganya. Sedangkan dalam budaya Timur, individu dan keluarga

¹⁰⁷ Friedman, *Keperawatan Keluarga: Teori dan Praktik*, 158.

¹⁰⁸ Richardson, *Becoming a Healthier Pastor*, 14.

¹⁰⁹ Lihat Bab II poin 2.4.

terbiasa menyatu sangat erat sehingga sulit untuk mengambil jarak kritis dan mempelajari sistem keluarga. Seperti yang telah penulis temukan dalam Bab III, ketiga informan menyadari bahwa adanya pola reaktif terkait erat dengan keluarga asal. Ketiganya pun memiliki praktik pemeliharaan diri yang dilakukan rutin setiap bulan. Praktik pemeliharaan diri tersebut secara umum terdiri dari membaca, bermain musik, mendengarkan lagu, menonton film, memasak, cuti, beristirahat, dan berefleksi. Setelah melakukan rangkaian praktik pemeliharaan diri tersebut, ketiga informan menyadari bahwa pola reaktif yang mereka miliki tidak berulang kembali. Meski begitu, ketiga informan tetap menunjukkan adanya indikasi kelekatan emosional. Dengan demikian, penulis menyimpulkan bahwa praktik pemeliharaan diri yang dilakukan tidak cukup untuk menyelesaikan kelekatan emosional yang mereka miliki. Menyadari kelekatan emosional dan sistem keluarga tentu adalah hal yang sulit mengingat Indonesia termasuk negara dengan budaya Timur yang terbiasa menyatu sangat erat dengan keluarga dan sulit untuk mengambil jarak kritis. Oleh karena itu, pendeta membutuhkan praktik pemeliharaan diri yang membantu mengambil jarak kritis untuk dapat melihat sistem keluarganya secara keseluruhan.

4.3.2. Pengambilan Jarak Kritis sebagai Praktik Pemeliharaan Diri Pendeta di Indonesia

Berdasarkan hasil penelitian, pendeta gemar melakukan kegiatan yang berkaitan dengan refleksi sebagai praktik pemeliharaan diri. Misalnya retreat pribadi, menulis, memberi dan waktu khusus untuk diri sendiri. Pengambilan jarak kritis dapat dilakukan melalui kegiatan-kegiatan reflektif. Untuk membantu pendeta melakukan perenungan reflektif dan membiasakan diri mengambil jarak kritis terhadap pandangan keluarga sebagai sistem, penulis mengajukan strategi pemeliharaan diri melalui pertanyaan reflektif yang berkaitan erat dengan keluarga asal pendeta. Pertanyaan-pertanyaan reflektif didasarkan dengan topik “Pengaruh Riwayat Hidup/Sosial/Kebudayaan terhadap Peran Kita sebagai Pendamping” menurut Karl dan Evelyn Bartsch dalam bukunya yang berjudul *Sang Terluka yang Menyembuhkan* untuk membantu pendeta mengambil jarak kritis melihat latar belakang sistem keluarga, sebagai berikut:¹¹⁰

1. Belajar memperhatikan orang lain, belajar percaya dan belajar lebih cakap.

- Pengaruh positif dan negatif apa saja dalam riwayat keluarga anda yang mempengaruhi peran anda sebagai pendamping?

¹¹⁰ Bartsch, *Sang Terluka yang Menyembuhkan*, 153–55.

- Siapa tokoh idola anda?
- Siapa yang menunjukkan kepada anda bagaimana caranya memperhatikan mereka yang kurang beruntung dibandingkan anda?
- Kepada siapa anda mencurahkan perasaan anda yang terdalam dan apa yang anda pelajari darinya tentang prinsip kepercayaan?
- Apa yang telah anda pelajari tentang bagaimana bisa melakukan sesuatu, yaitu bersikap proaktif dan bukan hanya membiarkan segala sesuatu menimpa anda begitu saja?
- Siapa yang memberitahu bahwa anda cakap dan bisa diandalkan?
- Apakah ada orang atau kejadian yang membuat anda merasa tidak cakap?
- Bagaimana pandangan tentang kecakapan diri di masa lalu mempengaruhi keberadaan anda sekarang ini sebagai pendamping?
- Renungkan masing-masing pertanyaan atau komentar di atas, dan jika anda merasa tidak terpaksa ceritakanlah kepada anggota keluarga lain.

2. Belajar tentang kepekaan gender.

Pertanyaan pertama yang diajukan pada saat seorang bayi dilahirkan adalah: “Laki-laki atau perempuan?”. Kita memasuki dunia ini sebagai laki-laki atau perempuan. Keluarga dan komunitas kitalah yang mengajarkan kepada kita bagaimana seharusnya seorang anak laki-laki atau anak perempuan berperilaku.

- Gunakan lima kata atau kalimat untuk menggambarkan apa yang anda pelajari tentang bagaimana seharusnya perilaku seorang anak laki-laki/pria dan seorang anak perempuan/wanita. Bagaimana pengalaman masa lalu yang terkait dengan gender mempengaruhi peran anda sebagai pendamping, dalam mendampingi pria dan wanita, atau anak laki-laki dan anak perempuan?
- Apa saja yang anda pelajari dari keluarga atau kebudayaan anda mengenai pria dan wanita, anak laki-laki dan anak perempuan dalam hal:
 - Mengekspresikan emosi
 - Memperhatikan orang yang memerlukan pertolongan
 - Ketergantungan dan kemandirian
 - Memecahkan masalah pribadi maupun antar-pribadi
- Renungkan masing-masing pertanyaan atau komentar di atas, dan jika anda merasa tidak terpaksa ceritakanlah kepada anggota keluarga lain.

3. Mempelajari pentingnya usia.

Pengalaman kita di dalam keluarga maupun komunitas mengajarkan hal-hal penting tentang usia. Ada hal-hal yang cocok untuk dilakukan seseorang pada usia tertentu tetapi tidak cocok lagi dilakukan pada kelompok usia yang berbeda.

- Apa saja yang telah anda pelajari tentang hal-hal yang boleh atau tidak boleh anda lakukan, yang bisa anda katakan atau lakukan sebagai seorang anak, remaja, pemuda, di usia anda sekarang ini, dan apa yang kiranya boleh anda katakan dan lakukan di 10 tahun yang akan datang?
- Siapa yang menjadi teladan bagi anda dalam bertindak dan mengambil sikap yang pantas sesuai usia?
- Pertimbangkan hal-hal berikut:
 - Pada umur berapa anda diperkenankan untuk mendampingi korban dengan gender yang berbeda?
 - Kelompok umur mana yang tepat untuk anda dampingi?
- Renungkan masing-masing pertanyaan atau komentar di atas, dan jika anda merasa tidak terpaksa ceritakanlah kepada anggota keluarga lain.

4. Mempelajari pentingnya etnik.

Latar etnik kita mengambil peran yang cukup penting dalam membentuk cara kita memandang diri sendiri dan cara orang lain memandang kita. perbedaan rasial yang terjadi di Afrika Selatan yang berlangsung selama berabad-abad dan semakin dipertajam pada tahun-tahun berkuasanya rezim apartheid telah memberikan pengaruh besar pada populasi kaum berkulit hitam, kulit putih, pendatang dari kawasan Asia dan orang-orang yang merupakan keturunan campuran. Di Amerika Utara, perbedaan etnik merupakan hal yang sangat peka di beberapa wilayah. Dalam konteks Indonesia misalnya peristiwa kerusuhan '98 menimbulkan tekanan sosial bagi suku Tionghoa di daerah tertentu, khususnya pulau Jawa, hingga saat ini. Sebagai pendamping kita tentu saja sangat peka terhadap perbedaan etnik mengingat betapa banyaknya kebijakan publik yang menekan, dan luka yang bisa ditimbulkan oleh pembedaan semacam itu. Berdasar alasan ini, kami meminta anda merenungkan dan mungkin membahasnya dengan keluarga, tentang pengaruh etnik dalam kegiatan pendampingan.

- Apa saja yang telah anda pelajari dari masa muda anda mengenai arti terlahir sebagai seseorang dengan latar suku...?
- Di mana anda merasa aman dan di mana saja anda merasa tidak aman?
- Etnik apa saja (selain suku anda) yang menerima anda dengan baik, dan etnik apa saja yang tidak?

- Apakah anda mempunyai pengalaman-pengalaman pribadi menyangkut hal di atas?
- Bagaimana pengalaman masa lalu dalam hal perbedaan etnik mempengaruhi peran anda sebagai pendamping?
- Renungkan masing-masing pertanyaan atau komentar di atas, dan jika anda merasa tidak terpaksa ceritakanlah kepada anggota keluarga lain.

Penulis mengusulkan jika pendeta tidak merasa terpaksa, silakan jawaban dari beberapa pertanyaan di atas dibagikan pada anggota keluarga asal pendeta, mengingat konteks dari pertanyaan-pertanyaan tersebut disarankan untuk dilakukan bersama dengan kelompok. Hal ini didukung oleh teori Richardson yang mengusulkan agar pendeta dapat membangun relasi yang erat dengan anggota keluarganya, melalui topik-topik yang bersifat privat. Pendeta harus senantiasa berusaha untuk terus melakukan hal yang menurut diri sendiri benar tanpa bersikap reaktif dan tetap berelasi dengan anggota keluarga, tanpa perlu mengambil jarak dalam rangka berusaha menjadi diri sendiri. Tindakan mengambil jarak dengan tujuan menurunkan tingkat kecemasan diri sendiri atau agar diri merasa lebih nyaman hanya akan meningkatkan reaktivitas dalam sistem dan tidak menyelesaikan apa-apa.¹¹¹ Karenanya melalui pertanyaan-pertanyaan reflektif di atas pendeta diharapkan dapat lebih mengenal sistem keluarga dan pembentukan pola emosi yang berasal dari keluarga asal sembari membangun relasi yang akrab dengan anggota-anggota keluarga.

4.4. Kesimpulan

Melalui penelitian serta analisa yang sudah penulis sampaikan pada Bab III, penulis telah menjawab pertanyaan yang penulis ajukan di bagian rumusan masalah poin 1 dan 2 yaitu mengenai pemeliharaan diri pendeta menurut teori pemeliharaan diri Richardson serta penerapannya di Indonesia. Dalam analisa penulis menemukan korelasi antara pertanyaan poin 1 dan 2. Bahwa teori Richardson tidak bisa begitu saja diterapkan bagi pendeta di Indonesia dikarenakan perbedaan budaya dalam memandang sistem keluarga. Karenanya pada Bab IV penulis mencoba mengusulkan beberapa pertanyaan reflektif dalam rangka praktik pemeliharaan diri pendeta yang lebih sesuai dengan konteks Indonesia tanpa mengabaikan teori pemeliharaan diri Richardson. Utamanya agar pendeta dapat memiliki pola emosi yang lebih sehat dalam merespons pergumulan konseli, dan menjadi anggota keluarga yang mampu berdiferensiasi. Melalui pertimbangan inilah penulis akan mencoba memberikan saran bagi pendeta di Indonesia, dan Gereja-gereja.

¹¹¹ Richardson, *Becoming a Healthier Pastor*, 105.

4.5. Saran

4.5.1. Saran untuk Pendeta di Indonesia

Dalam memenuhi peran sebagai pemimpin umat, pendeta menentukan arah sistem emosional gereja. Jika pendeta memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, kecil kemungkinan tujuan pelayanan akan tercapai. Selain itu, pendeta juga berperan sebagai anggota keluarga, baik itu keluarga asal maupun keluarga baru. Pembagian peran di keduanya harus dibagi secara seimbang untuk meminimalisir kemungkinan *burnout*. Dalam peran sebagai konselor, keterampilan mengamati diri adalah hal yang penting untuk dimiliki pendeta, terkhusus kesadaran akan adanya kelekatan emosional yang belum terselesaikan dengan keluarga asal (*unresolved emotional attachment*). Kesadaran akan pentingnya pemeliharaan diri sudah baik, tetapi praktiknya belum tepat sasaran. Di tengah-tengah kesibukan melakukan tugas dan tanggung jawab dalam berbagai peran, pendeta diharapkan memiliki praktik pemeliharaan diri yang lebih efektif dan tepat sasaran. Melihat pembentukan pola emosi dan menyelesaikannya di tengah-tengah sistem keluarga, adalah praktik yang efektif karena keluarga adalah pusat pembentukan. Dibutuhkan keterampilan dan sikap kritis untuk dapat mengamati sistem keluarga sendiri. Karenanya penting untuk melatih keterampilan ini agar pendeta dapat mengenali jati diri dan memiliki tingkat kedewasaan emosional yang lebih tinggi melalui beberapa pertanyaan reflektif yang telah penulis ajukan di atas.

4.5.2. Saran untuk Gereja-gereja di Indonesia

Fenomena yang umumnya terjadi di gereja adalah pemisahan pelayanan secara kategorial atau berdasarkan usia. Saat ini keluarga-keluarga Kristen dikelilingi oleh budaya yang memomorduakan keluarga. Orang tua merasa lebih nyaman jika perkembangan anak ditangani oleh orang-orang yang ahli di bidangnya atau profesional. Seperti misalnya musik, pendidikan, pembentukan karakter, hingga pembentukan rohani. Posisi keluarga berada di opsi terakhir. Demikian juga yang terjadi di gereja. Peran keluarga sebagai gereja semakin lama semakin pudar. Persekutuan keluarga tidak lagi berjalan, ikatan spiritual antar anggota keluarga semakin minim. Gereja perlu kembali meningkatkan kesadaran akan pentingnya pembentukan rohani keluarga. Kategorial usia dalam pelayanan memang diperlukan, tetapi gereja tidak boleh mengabaikan pentingnya kebersamaan keluarga dalam gereja. Bukan hanya keluarga yang harmonis yang diterima gereja, tetapi juga keluarga yang retak dan perlu dukungan komunitas berimannya. Peningkatan kesadaran gereja akan pentingnya peran keluarga sebagai pembentukan rohani setiap anggotanya dapat dilakukan melalui program-program kebersamaan keluarga gereja (mis: bulan keluarga, retreat keluarga, dsb.)

Daftar Pustaka

- Bartsch, Karl dan Evelyn. *Sang Terluka dan Menyembuhkan: Stress dan Trauma Healing*. Semarang: Penerbit Pustaka Muria, 2005.
- Bird, Michael F. *Colossians & Philemon: A New Covenant Commentary*. Cambridge: The Lutterworth Press, 2009.
- Borrong, Robert P. "Signifikansi Kode Etik Pendeta". *Gema Teologi* Vol. 39 No. 1. April 2015.
- Clinebell, Howard. *Tipe-tipe Dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2002.
- Crabb, Larry. *Inside Out*. Colorado: Navpress, 1998.
- Erikson, Erik. *Childhood and Society*. London: Paladin Grafton Books, 1977.
- Friedman, Marilyn M. *Keperawatan Keluarga: Teori dan Praktik*. Jakarta: EGC, 1998.
- Janosik, Ellen. *Crisis Counseling: A Contemporary Approach*. Massachusetts: Jones and Bartlett Publishers, 1994.
- Nouwen, Henri J. M. *Reaching out: The Three Movements of the Spiritual Life*. Glasgow: Collins, 1983.
- Oswald, Roy M. *Clergy Self-Care: Finding A Balance for Effective Ministry*. New York: The Alban Institute, 1991.
- Posluns, Kirsten dan Gall, Terry Lynn. "Dear Mental Health Practitioners, Take Care of Yourselves: a Literature Review on Self-Care". 2019. Diakses pada tanggal 1 Juli 2020. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s10447-019-09382-w.pdf>
- Potgieter, Stella D. "Communities: Development of Church-Based Counselling Teams," *Practical Theology of Society for Practical Theology in South Africa*. 2015. Diakses pada tanggal 16 Juli 2020. Melalui <https://doi.org/10.4102/hts.v71i2.2050>
- Richardson, Ronald W. *Becoming A Healthier Pastor*. Minneapolis: Fortress Press, 2005.
- Singgih, Emmanuel Gerrit. *Mengantisipasi Masa Depan Berteologi dalam Konteks di Awal Milenium II*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2004.
- Subagyo, Andreas B.. *Tampil Laksana Kencana*. Bandung: Yayasan Kalam Hidup, 2003.
- Tezcan Uysal, Sibel Aydemir, dan Emine Genc. "Maslow's Hierarchy of Needs in 21st Century: The Examination of Vocational Differences". *April 2018*.

Melalui: https://www.researchgate.net/publication/321267309_MASLOW'S_HIERARCHY_OF_NEEDS_IN_21ST_CENTURY_THE_EXAMINATION_OF_VOCATIONAL_PREFERENCES

Wendland, Dave. "Key Influences on Self-Care Behavior". 2020.

Melalui: <https://selfcarejournal.com/article/key-influences-on-self-care-behavior/>

Diakses pada tanggal 11 Juli 2020.

West, Michael. *Effective Teamwork*. Yogyakarta: Kanisius, 1998.

Wuellner, Flora Slosson. *Gembalakanlah Gembala-Gembalaku*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2010.

©UKDW