

MODEL KONSELING *JANGKEPING RAOS* UNTUK STRES MAHASISWA TEOLOGI SUKU JAWA DALAM PANGGILAN PELAYANAN MULTI FUNGSI

Oleh :

T. Haryono^{*1}, Yuliati,^{*2} Jaka Digdaya^{*3}

^{*1}Dosen Tetap STT Gamaliel

^{*2}Dosen Tetap STT Gamaliel

^{*3}Mahasiswa STT Gamaliel

Email : ^{*1}tharyono@stt-gamaliel.ac.id, ^{*2}tyuliati@stt-gamaliel.ac.id, ^{*3}jkdigdoyo@gmail.com

ABSTRAK - Pelayanan Kristen, baik yang dilakukan oleh Gereja maupun lembaga pelayanan, seperti sekolah teologi, rumah sakit Kristen, kelompok persekutuan, serta bentuk pelayanan lainnya, para pelayan-Nya mendapatkan visi atau panggilan dari Tuhan. Dalam proses panggilan tersebut, seorang pelayan yang dipersiapkan melalui kuliah teologi ada kalanya mengalami kelelahan dan tekanan saat menjalani proses tersebut. Bagaimana bimbingan atau konseling Kristen kepada mahasiswa teologi suku Jawa dalam panggilan pelayanan multifungsi yang sedang mengalami stres akibat kelelahan dan tekanan pelayanan? Itulah yang dipilih dalam penelitian ini, yang diharapkan hasilnya dapat diaplikasikan sebagai bagian dari pelayanan seutuhnya. Penelitian dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Hasil dari penelitian ini adalah model konseling *jangkeping raos* untuk stress mahasiswa teologi suku Jawa dalam panggilan pelayanan multifungsi.

Kata kunci : *Konseling, Stress, Pelayanan, Multifungsi.*

ABSTRACT - *Christian ministry, like the Church or ministry institutions such as theological schools, Christian hospitals, fellowship groups, and other forms of ministry, His servants receive a vision or God's call. In the process of the call, a God's servant prepared through theological lectures sometimes experiences fatigue and stress while undergoing the process. How is Christian guidance or counseling for Javanese theology students in multifunctional service calls who are experiencing stress due to fatigue and service pressure? That is what was chosen in this study, which is expected that the results can be applied as part of full service. The study was conducted using a qualitative approach. The results of this study are jangkeping raos counseling models for stressing Javanese theology students in multifunctional calling.*

Keywords : Counseling, Stress, Ministry, Multifunction.

Latar Belakang Masalah

Pelayanan Kristen, baik yang dilakukan oleh Gereja maupun lembaga

pelayanan, seperti sekolah teologi, rumah sakit Kristen, kelompok persekutuan, serta bentuk pelayanan lainnya, para pelayan-

Nya mendapatkan visi atau panggilan Tuhan. Dalam menanggapi panggilan-Nya, para pelayan tersebut sering mengalami kelelahan dan tekanan-tekanan yang menindih mereka, yang diakibatkan berbagai macam hal.¹

Kelelahan dan tekanan juga dialami para mahasiswa teologi yang pada awalnya dipersiapkan sebagai pelayan atau hamba Tuhan. Rudy Alouw mengatakan bahwa gejala yang mengakibatkan kelelahan emosi, sinisme, dan perasaan penurunan pencapaian, penurunan komitmen, meningkatnya *absenteeism* (membolos) dan juga *turnover* (mengundurkan diri), lebih sering dialami oleh pekerja yang sifatnya menolong manusia, seperti guru, dosen, dokter, perawat, psikolog, konselor, serta rohaniwan atau hamba Tuhan.²

Sebagai mahasiswa teologi yang dipersiapkan menjadi pelayan multifungsi, secara umum mereka mengalami stres karena desakan kebutuhan-kebutuhan yang mendukung dalam proses belajar mereka sebagai mahasiswa. Kebutuhan tersebut antara lain keuangan (dana), waktu yang diperlukan dalam proses belajar, serta kemampuan mereka, baik secara kognitif maupun fisik.³

Pelayan multifungsi yang belajar di sekolah teologi merupakan sebuah panggilan. Luther M. Dorr mengatakan bahwa bekerja ganda atau multifungsi bukanlah merupakan suatu aktivitas yang

mempunyai nilai lebih rendah dari sebuah pelayanan.⁴

Bagaimana bimbingan atau konseling Kristen kepada Mahasiswa Teologi Suku Jawa dalam Panggilan Pelayanan Multi Fungsi yang sedang mengalami stres akibat kelelahan dan tekanan pelayanan, sangat penting dan perlu segera dilakukan penelitian sekaligus diaplikasikan, sebagai bagian dari pelayanan seutuhnya.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah penelitian ini adalah: Bagaimana model konseling Kristen untuk stres mahasiswa teologi suku Jawa dalam panggilan pelayanan multifungsi?

Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan model konseling Kristen bagi mahasiswa teologi suku Jawa yang mengalami stres, dalam panggilan pelayanan multifungsi.

Manfaat dari penelitian ini bagi Gereja, konselor-konselor Kristen dan lembaga-lembaga para Gereja serta institusi pelayanan lain adalah agar dapat memperoleh teori konseling baru yang bisa dipergunakan bagi pelayan maupun aktivis gereja yang mengalami stres dalam pelayanan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif-preskriptif, yaitu memberi usulan, arahan, nasihat, jalan keluar yang berdasarkan studi Alkitab dan

¹ Claire Weekes, *Mengatasi Stres*, (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1994), 97-98.

²Rudy Aldrie Alouw, *Jurnal Teologi Pengarah*. Edisi 12, November 2015, 77-94.

³Charles Faulkner dan Steve Andreas, *Cara Baru Mengoptimalkan Keberhasilan*, (Jakarta: Penerbit Baca, 2007).167-175.

⁴ Luther M.Dorr, *The Bivocational Pastor*, (Tennessee: Broadman Press, [t.t]), 10.

kontekstual. Sedangkan metode penelitian dilakukan dengan studi literatur yang terdiri dari buku-buku, internet, artikel, serta data tertulis lain yang berkaitan dengan penelitian ini.⁵ Pengumpulan data juga dilakukan dengan kuesioner terbatas untuk memperkuat data literatur yang di kumpulkan.

Konseling Kristen untuk Stres Pelayan Tuhan

Eksegesis Tokoh Elia Berkenaan dengan Stres

Seorang nabi besar seperti Elia sempat mengalami tekanan sangat berat, bahkan ingin mati. Ia meminta kepada Tuhan untuk mencabut nyawanya. Penyebabnya karena pertama, ia mendapat ancaman dari Izebel, istri raja Ahab, yang akan membunuhnya karena Elia telah membunuh nabi-nabi Baalnya. Elia melarikan diri, menyembunyikan diri dari ancaman Izebel dan dalam ketakutannya tersebut tersirat bahwa Elia mengatakan kepada Tuhan kalau ia tidak sebaik nenek moyangnya, Musa. Hal ini menjadi penyebab kedua, mengapa ia stres. Ia memiliki target terlalu tinggi, membandingkan dengan senior atau orang lain. Faktor idealisme dan perfeksionisme yaitu dengan membandingkan pelayanannya dengan pelayanan nenek moyangnya menjadi faktor dari dalam bagi Elia.

Malaikat Tuhan memberikan solusi stres Elia dengan langkah-langkah yang sungguh menakjubkan. Langkah pertama, menemui Elia. Kedua, mengajak bicara

atau menyapanya. Ketiga memberi kebutuhan mendesaknya yaitu makanan-minuman. Dalam menghadapi Elia ini, Tuhan mengulang langkah kedua, yaitu membangunkan Elia (menyapa) lagi, karena Elia setelah makan tertidur lagi. Selanjutnya Tuhan memberikan penjelasan dalam melaksanakan tugas Allah; langkah keempat yaitu untuk memberi kekuatan moral khususnya. Langkah kelima, Tuhan memberi “panggilan ulang” dengan menanyakan, “Apakah kerjamu di sini Elia?” Berarti langkah kelima ini mengingatkan kembali Elia mengenai tugas panggilan utamanya, sebagai nabi! Solusi berikutnya, Tuhan mempersiapkan pengganti Elia, yaitu Elisa.

Eksegesis Tokoh Petrus Berkenaan dengan Stres Menurut Teks Injil Yohanes 21:1-19

Seorang rasul hebat seperti Petrus sempat mengalami stres karena pola pikir yang salah, sehingga kembali ke habitat lama, yaitu menjala ikan. Tuhan Yesus memberikan konseling kepada murid-murid-Nya, kepada Simon Petrus khususnya. Tujuannya adalah untuk mengingatkan kembali bahwa dirinya sudah dipanggil untuk menjadi penjala manusia; penjala ikan hanya untuk sarana kebutuhan makan. Tujuan berikutnya adalah mengingatkannya bahwa Simon adalah Petrus, sang batu karang. Jadi layaknya batu karang, harus kokoh pendirian dan panggilannya dalam mengikut Tuhan Yesus, Sang Batu Karang yang Teguh.

Stres yang dialami Petrus disebabkan karena kekecewaan akan pengharapannya kepada Tuhan dan Gurunya yang mati disalib, dan tidak menjadi Raja. Akibatnya pelayanan ditinggalkan, dan kembali

⁵Andreas S.Subagyo, *Pengantar Riset Kuantitatif dan Kualitatif*, (Bandung: Yayasan Kalam Hidup, 2004), 161-162.

menjala ikan untuk memenuhi kebutuhan hidup yang menjadi andalan pekerjaannya.

Langkah-langkah yang dilakukan oleh Tuhan Yesus dalam menangani stres Petrus ada banyak kesamaan dengan penanganan stres Elia oleh malaikat Tuhan. Langkah pertama, menemui Petrus dan kawan-kawannya di pantai Tiberias. Kedua, menyapa mereka. Ketiga, menanyakan kebutuhan mereka. Langkah keempat, menjawab kebutuhan Petrus dan kawan-kawan, yaitu kebutuhan jasmani dan rohani. Langkah kelima, Yesus membuka mata mereka, bahwa Ia siap menolong. Langkah keenam, Yesus memelihara dan menjawab kebutuhan Petrus (penegasan langkah keempat). Langkah ketujuh, Yesus melayani mereka. Ke delapan, Yesus mengingat akan panggilan semula, yaitu sebagai penjala manusia dan menggembalakan domba-domba-Nya.

Konseling Kristen untuk Stres Menurut Para Pakar Konseling

Pakar pertama, Martin Bobgan yang mendasarkan proses pembimbingannya dengan prinsip-prinsip kebenaran Alkitab. Prinsip-prinsip alkitabiah bagi Bobgan menjadi sangat penting dan mutlak dipergunakan, dengan tujuan akhir menjadikan konseli serupa dengan Yesus sendiri.⁶

Pakar kedua adalah Michael Lawson yang berpendapat bahwa pertolongan sesungguhnya bagi orang percaya untuk hidup berasal dari Tuhan sendiri, dengan target kesembuhan yang sempurna bagi

sang konseli, dengan metode spiritual konseling.⁷

Pakar ketiga Gary Collins yang berpendapat bahwa cara menolong diri sendiri sebagai pelayan Tuhan dalam menghadapi tekanan atau stres adalah: *pertama*, menganalisis diri sendiri; siapakah kita. Tuhan mengerti masalah kita. *Kedua*, perlu jaga kesehatan, istirahat cukup. *Ketiga*, tetaplah mempunyai hubungan baik dengan banyak orang; *keempat* tetaplah berhubungan dengan Tuhan.⁸

Stres Mahasiswa Teologi Suku Jawa Dalam Panggilan Pelayanan Multifungsi

Mahasiswa Teologi Suku Jawa

Mahasiswa teologi suku Jawa yang dimaksud adalah orang dewasa dengan latar belakang dan pengaruh suku Jawa yang belajar di perguruan tinggi,⁹ khusus teologi atau yang mempelajari perihal ke-Tuhanan dan kekristenan, dengan panggilan khususnya, yakni panggilan pelayanan multifungsi untuk bekerja atau melayani.¹⁰

Secara spesifik adalah orang yang mendapatkan visi atau panggilan Tuhan Allah Tritunggal untuk melayani konteks tertentu, yakni melayani secara utuh integral di berbagai sektor utama yakni keluarga, pekerjaan dan pelayanan itu sendiri.

Stres adalah respons tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap

⁶ Martin dan Deidre Bobgan, *Membimbing Berdasarkan Firman Allah*, 139.

⁷ Michael Lawson, *D is for Depression (D untuk Depresi)*, (Jakarta: Immanuel Publishing House, 2010), 7.

⁸ Gary R. Collins, *Konseling Kristen yang Efektif*, 27-29.

⁹ Google KBBI.web.id.

¹⁰ Dendy Sugono, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*, 1012.

tuntutan beban atasnya. Misalnya bagaimana respons tubuh seseorang manakala yang bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlebihan. Dalam perkembangan selanjutnya, dampak stres tidak hanya mengenai gangguan fungsional hingga kelainan organ tubuh, tetapi juga berdampak pada bidang kejiwaan (psikologi atau psikiatrik) misalnya kecemasan dan atau depresi. Bila seseorang mampu melakukan beban tanggung jawab dengan baik dan tanpa keluhan, maka seseorang tersebut tidak mengalami stres, melainkan disebut eustres.¹¹

Secara umum stres memiliki tahapan: Stres tahap I (tahap paling ringan), disertai perasaan sebagai berikut: semangat bekerja berlebihan (*over acting*), penglihatan “tajam” tidak seperti biasanya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan, *all out* disertai rasa gugup yang berlebihan pula, merasa senang dengan pekerjaannya dan bertambah semangat, namun tanpa disadari cadangan energi menipis.

Stres tahap II, perasaan “menyenangkan” di tahap I mulai menghilang, karena kurang istirahat. Keluhan-keluhan yang menyertainya: merasa letih sewaktu bangun pagi, merasa mudah lelah sesudah makan siang, lekas merasa capek menjelang sore hari, sering mengeluh lambung tidak nyaman (*bowel discomfort*), detak jantung lebih keras atau berdebar-debar, otot punggung dan tengkuk tegang, tidak bisa santai.

Stres tahap III, bila tahap II tidak diperhatikan dan berkelanjutan, maka gejala berikut muncul: gangguan lambung dan usus atau maag (*gastritis*), BAB diare,

ketegangan otot semakin menjadi, perasaan tidak tenang dan ketegangan emosional meningkat, gangguan pola tidur (*insomnia*), sulit mau tidur (*early insomnia*), terbangun tengah malam dan sukar tidur kembali (*middle insomnia*), atau bangun terlalu dini (*late insomnia*); koordinasi tubuh terganggu atau badan terasa melayang dan mau pingsan.

Stres tahap IV, gejala yang muncul: tidak bisa bertahan sepanjang hari, pekerjaan menjadi membosankan dan terasa sulit, hilang kemampuan respons secara memadai, tidak mampu melakukan kegiatan sehari-hari, gangguan pola tidur dan mimpi-mimpi menegangkan, sering menolak ajakan karena tidak ada semangat dan gairah; daya konsentrasi dan daya ingat menurun, timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan penyebabnya.

Stres tahap V, tanda-tandanya: kelelahan fisik dan mental semakin mendalam (*physical and psychological exhaustion*), ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana, gangguan sistem pencernaan semakin berat (*gastro-intestinal disorder*), timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

Stres tahap VI, tahapan ini merupakan tahap klimaks, seseorang mengalami serangan panik (*panic attack*) dan perasaan takut mati. Tidak jarang orang yang mengalami tahap ini, berulang kali dibawa ke UGD atau ICCU, meskipun pada akhirnya dipulangkan kembali karena tidak ditemukan kelainan fisik organ tubuh. Gambaran stres tahap VI ini sbb: debaran jantung teramat keras, susah bernafas, sekujur badan terasa gemetar, dingin dan

¹¹Dadang Hawari, *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*, (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2008), 17.

keringat bercucuran, ketiadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan, pingsan atau kolaps.¹²

Konseli seringkali datang kepada konselor bahwa mereka tidak bisa melihat Kebenaran dengan jelas. Dalam kebingungan, mereka berhenti membaca Alkitab, mereka berhenti berdoa. Iblis telah mematahkan semangat dengan kebohongan-kebohongannya dan jangan dengarkan Iblis.

Penyebab Stres Menurut Pelayanan Multi Fungsi

Stres atau tekanan dalam kehidupan mahasiswa teologi pada umumnya sama dengan mahasiswa lainnya. Hal ini disebabkan mahasiswa secara umum menghadapi tantangan perkuliahan sebagai tugas dan tanggung jawab pribadi dan keluarga. Stres pada mahasiswa teologi yang bertempat tinggal di Jawa dan dipengaruhi oleh sosial budaya Jawa secara kasat mata mungkin tidak terlalu mencolok, karena orang Jawa pandai menyembunyikan perasaan mereka.

Mahasiswa teologi suku Jawa bisa mengalami stres dalam panggilan pelayanan multifungsi, karena dihadapkan dalam berbagai tugas panggilan. Tugas-tugas panggilan tersebut harus dihadapi dan diselesaikan oleh mahasiswa tersebut sesuai dengan respons mereka. Tugas-tugas panggilan pelayanan multifungsi secara umum terdiri dari tugas-tugas perkuliahan teologi dan latihan pelayanan secara kontekstual, tugas sebagai pimpinan atau anggota keluarga, dan tugas panggilan

dalam pekerjaan atau bisnis untuk menunjang dana yang dibutuhkan.

Analisis

Analisis Mengenai Pelayan Tuhan (Elia, Petrus, dan Mahasiswa Teologi)

Analisis pertama ini ditemukan persamaan mengenai pekerjaan dan pelayanan mereka, baik Elia, Petrus dan mahasiswa Teologi yang sama-sama bekerja dan melayani untuk Tuhan. Perbedaan di antara mereka adalah pada status sebagai nabi, rasul, dan sebagai mahasiswa teologi (calon) pelayan Tuhan.

Analisis Mengenai Penyebab Stres Konseli (Elia, Petrus, dan Mahasiswa Teologi)

Penyebab stres Elia “hanya” terlihat pada ancaman pembunuhan dari Izebel dan target pelayanan yang terlalu tinggi. Sedangkan stres Petrus disebabkan lebih karena cara berpikir dan penangkapan pengertian yang meleset tentang harapan-harapannya. Penyebab stres mahasiswa teologi menduduki “peringkat tertinggi” dilihat dari kuantitasnya.

Hasil analisis menunjukkan bahwa penyebab stres sangat beraneka ragam, terutama penyebab stres yang ditimbulkan pada mahasiswa teologi. Hal ini dapat dimengerti karena mahasiswa teologi yang dimaksud dalam penulisan ini merupakan mahasiswa dengan pelayanan multifungsi. Elia dan Petrus sudah mendapatkan solusi langsung dari Tuhan, dengan penyebab stres masing-masing.

Analisis Mengenai Gejala dan Akibat Stres Konseli (Elia, Petrus, dan Mahasiswa Teologi)

¹²Dadang Hawari, *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*, (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2008), 18.

Gejala dan akibat stres mereka (Elia, Petrus, dan mahasiswa Teologi) sebagian besar hampir sama, diantaranya: menarik diri atau melarikan diri, sehingga tugas pelayanan atau perkuliahan terbengkalai. Gejala stres yang lain adalah sama-sama mengalami gangguan kesehatan fisik dan rohani. Berikutnya tidak mampu berkonsentrasi dan tidak peduli lingkungan. Kesamaan lainnya adalah tidak tahu apa yang akan diperbuat, bingung menentukan prioritas. Kemudian pada tingkat stres yang berat, mereka sama-sama melarikan diri dari pelayanan dan menuju dunia (orang mati), terakhir ingin bunuh diri. Akibatnya sama, yakni: tugas-tugas pelayanan atau kuliah terbengkalai, tak terurus, dan tertunda. Akhirnya visi dan misi Allah terganggu.

Analisis Mengenai Solusi Stres Konseli (Elia, Petrus)

Solusi stress ini adalah: pertama mengenai kriteria konselor Kristen, yaitu: *Pertama*, berkualifikasi “seperti” Malaikat Tuhan atau “seperti” Yesus. Seperti Yesus artinya, memiliki hubungan yang sangat baik dengan Bapa dan Roh Kudus. Konselor Kristen harus memiliki hubungan yang akrab dengan Allah di dalam Tuhan Yesus Sang Konselor Sejati. *Kedua*, ada konseli yang membutuhkan pertolongan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi konseli. *Ketiga*, ada problem atau masalah yang dihadapi konseli sampai menimbulkan stres (berkepanjangan). *Keempat*, terdapat langkah-langkah alkitabiah yang sudah di rumuskan. *Kelima*, tujuan konseling yang terutama adalah mempunyai target kesembuhan yang sempurna bagi konseli, sampai serupa dengan Tuhan Yesus

sebagai ideal tipe konseli. Selain itu, tujuan konseling Kristen ini untuk mengingatkan kembali atas tugas panggilan utamanya sebagai pelayan Tuhan yang taat dan bahwa selalu ada solusi dalam pertolongan-Nya. Nama model konseling adalah spiritual konseling.

Berdasarkan analisis tersebut, ditemukan keunggulan prinsip-prinsip konseling yang dapat dipergunakan sebagai dasar untuk menemukan model konseling bagi mahasiswa teologi. Prinsip-prinsip konseling yang dapat dipergunakan sebagai berikut: *pertama*, konselor utama adalah Allah sendiri, sedangkan konselor (orang percaya) hanyalah sebagai alat-Nya saja. *Kedua*, ada langkah-langkah konseling yang dapat diterapkan bagi stres mahasiswa teologi. *Ketiga*, tujuan konseling untuk pemulihan rohani, psikis dan fisik. *Keempat*, membawa kembali pada panggilan pelayanan, visi-misi Allah.

Namun demikian terdapat kelemahan model konseling ini, yaitu belum menjawab masalah stres mahasiswa teologi terkhusus suku Jawa. Hal ini dapat dipahami, karena penyebab stres Elia dan Petrus berbeda dengan penyebab stres mahasiswa teologi. Pada bagian inilah perlu adanya solusi untuk menjawab stres mahasiswa teologi, khususnya yang bersuku Jawa dalam merespons panggilan pelayanan multifungsi. Solusi untuk menangani stres dimaksud, berupa model konseling Kristen bagi stres mahasiswa Teologi suku Jawa dalam panggilan pelayanan multifungsi, sebagaimana dipaparkan berikut ini.

Model Konseling *Jangkeping Raos* untuk Stres Mahasiswa Teologi Suku

Jawa dalam Panggilan Pelayanan Multi Fungsi

Konseling *Jangkeping Raos*: Jawaban-jawaban bagi Stres Mahasiswa Teologi Suku Jawa dalam Panggilan Pelayanan Multifungsi sebagai nama model konseling.

Nama *jangkeping raos* (Ind. holistik-integral), memiliki arti lengkap (*jangkep*), meliputi kebutuhan roh, jiwa, dan tubuh yang diwakili dengan kata *raos* (rasa yang menyeluruh). Dengan demikian, konseling *jangkeping raos*, dimaknai sebagai bentuk konseling yang lengkap dengan berbagai perasaan (stres, bingung, senang, lega, suka, duka, bersyukur, suka cita, persoalan, doa, jawaban, dan sebagainya), yang akan terselesaikan hanya melalui kuasa Roh Kudus, Sang Konselor Agung, Yesus Kristus Tuhan, dan Bapa Yang Baik.

Dalam proses belajar di sekolah teologi, mahasiswa tidak luput dari tekanan-tekanan sebagai murid yang taat, sekaligus sebagai hamba-Nya yang melayani, dan sekaligus pula tanggung jawab dalam keluarganya. Tekanan-tekanan multifungsi tersebut mengakibatkan stres, sehingga diperlukan cara-cara untuk menanggulangi dan mengatasinya. Salah satu cara untuk mengatasi stres pada mahasiswa teologi dalam panggilan pelayanan multifungsi, khususnya dalam dunia dan budaya Jawa, di butuhkan konseling khusus.

Konseling ini diantaranya didasarkan pada cara-cara yang sudah ada dalam teks Alkitab, ditunjang padangan para ahli konseling dan selaras dengan konteks Jawa. Selaras dengan konteks Jawa yaitu konselor harus memper-timbangkan stres

yang dialami mahasiswa teologi bersuku Jawa dengan cara-cara halus dan unik.

Prinsip-prinsip Konseling “Jangkeping Raos”

Secara umum konseling ini membutuhkan aspek-aspek: konselor sebagai penolong, konseli adalah mahasiswa teologi suku Jawa yang membutuhkan pertolongan, dan problema atau masalah yang akan dipecahkan (panggilan pelayanan multifungsi) yang mengakibatkan stres.

Konseling *Jangkeping Raos* ini menemukan langkah-langkah alkitabiah, yang terbagi menjadi dua, yaitu *pre-step (cucuking lampah)*, dan langkah utama (*sejatining lampah*). Langkah awal (*cucuking lampah*) terbagi menjadi dua langkah, yaitu: *pertama*, konselor menemui konseli mahasiswa teologi; secara sengaja dan berinisiatif aktif mencari dan menemui mahasiswa teologi suku Jawa yang sedang mengalami stres. *Kedua*, konselor menyapa mahasiswa teologi; dengan sapaan yang hangat dan enak didengar, misalnya dengan menyebut nama spesialnya (julukan di lingkungan keluarga), akan terasa lebih menyentuh hati mahasiswa tersebut.

Kedua, konselor menjawab kebutuhan mahasiswa teologi; setelah mengetahui kebutuhan utama konseli, maka konselor harus memberi jawaban kebutuhan mahasiswa teologi tersebut dengan beberapa kemungkinan solusi.

Ketiga, konselor membuka mata hati atau mengingatkan untung ruginya sebuah keputusan; sebuah keputusan apa pun harus diambil demi kemajuan progres pembimbingan.

Keempat, konselor siap melayani mahasiswa teologi; bagian ini pun menjadi salah satu langkah penting, karena melayani mencakup seluruh aspek pelayanan. Keputusan harus diambil, dengan segala risikonya.

Kelima, konselor mengingatkan fokus panggilan pelayanan hidup mahasiswa teologi; fokus pada panggilan pelayanan yang sudah ditunjukkan Tuhan menjadi bagian terpenting, dan merupakan tujuan konseling sesungguhnya. Pada prinsipnya, mahasiswa teologi suku Jawa yang dipanggil dalam pelayanan multifungsi yang mengalami stres, merupakan tantangan baginya untuk menguji kekuatan akan panggilan itu sendiri.

Tujuan konseling yang diberikan kepada mahasiswa Teologi adalah untuk mengingatkan kembali atas tugas panggilan utamanya sebagai pelayan Tuhan yang taat. Konselor harus mengikuti Firman Tuhan, Alkitab menjadi sumber utama dalam pembimbingan

Proses pembimbingan perlu dipersiapkan solusi alternatif, diupayakan tidak ada *dead-lock*. Solusi alternatif dimintakan kepada Tuhan, supaya ada hikmat dalam setiap pengambilan keputusan alternatif tersebut. Selalu ada solusi dalam pimpinan Roh Kudus.

Mengenai bentuk Ruangan Konseling ada beberapa pilihan alternatif dan saling melengkapi, sesuai kebutuhan, yakni: pertama, *indoor*, yaitu sebuah ruangan tertutup rapat, namun sedikit transparan dengan menggunakan kaca pada sebagian sisi dinding. Ruangan berbentuk segi empat biasa dengan luas secukupnya, berisi meja konseling yang besar dan kursi konselor serta kursi konseli.

Ruangan dilengkapi dengan penyejuk ruangan, instalasi lampu dan sound system yang baik yang bisa di atur sesuai kebutuhan. Lampu ruangan bisa diatur terang dan redupnya, dan *sound system* bisa memberikan alunan musik rohani instrumentalia. Bahkan untuk menunjang kenyamanan ruang, aroma ruangan juga bisa dilengkapi dengan ramuan khusus aroma terapi kesehatan. Sementara di sebagian dinding hanya perlu dipajang jam dinding yang bisa dilihat jelas oleh konselor, namun tidak bisa dilihat langsung oleh konseli. Hal ini dimaksudkan supaya pengendalian waktu proses konseling dilakukan oleh konselor. Ruangan juga dilengkapi kamera CCTV yang tersembunyi. Kamera diperlukan sebagai catatan bagi konselor untuk memberikan saran-saran berikutnya. Karena dengan melihat hasil rekaman kamera, konselor bisa mempelajari setiap kata-kata dan ekspresi wajah serta gerakan tubuh konseli sebagai data analisis selanjutnya.

Ruangan *kedua* berupa ruangan khusus pelepas emosi, berbentuk ruangan tertutup dan kedap suara. Ruangan agak luas, berbentuk segi enam atau segi delapan dengan disain dinding, lantai dan atap menggunakan lapisan bahan-bahan kedap suara. Ruangan juga dilengkapi dengan penyejuk udara dan kamera CCTV untuk melihat setiap gerakan konseli yang dibiarkan sendirian di dalam ruangan tersebut. Ruangan berisi barang-barang bekas yang dibiarkan begitu saja terbengkalai dan siap untuk dihancurkan dengan sebuah alat pemukul yang disiapkan. Menghancurkan barang bekas oleh konseli dimaksudkan untuk melepas emosi yang dirasakan oleh konseli. Namun

demikian, di sudut ruangan yang sama ini juga disediakan Alkitab, buku-buku rohani, ataupun barang-barang penunjang lainnya yang berupa tampilan rohani, ditempatkan dalam satu meja lengkap dengan tempat duduk nyaman. Ruang ini dibuat cukup besar dengan pengaturan barang bekas berjauhan dengan meja Alkitab tersebut. Kamera CCTV tersembunyi akan menampilkan rekaman konseli yang sedang mengalami stres, memasuki ruangan ini dengan pilihan ekspresi seperti apa. Sangat mungkin konseli memilih menuju meja Alkitab dan barang-barang rohani lainnya untuk kemudian duduk diam, mungkin berdoa sendiri dan mulai membuka buku atau Alkitab, membacanya, dan seterusnya. Namun demikian tidak menutup kemungkinan pula mereka memilih mengambil pentungan untuk memukul barang-barang bekas (kaleng, botol plastik, pesawat televisi rusak, dan sebagainya) sebagai luapan emosi stres tersebut.

Ketiga, ruang *outdoor*, berupa gazebo yang berada di sebuah taman kecil yang indah, menyegarkan. Gazebo dipergunakan konselor untuk menangani konseli yang sudah mengalami kemajuan progres masalahnya. Gazebo di tengah taman juga dapat dipergunakan untuk saling berelasi antar persona; saling belajar dalam kelompok kecil, antara dosen dan mahasiswa atau sesama mahasiswa. Ruang ini sangat tepat untuk siapapun yang ingin menikmati belajar bersama, konseling dalam bentuk Kelompok Tumbuh Bersama, dan sebagainya.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hal di atas dapat disimpulkan bahwa melalui penelitian ini

didapatkan Model konseling bagi mahasiswa Teologi yang mengalami stres diberi nama konseling "*jangkeping raos*": jawaban-jawaban bagi stres mahasiswa teologi suku Jawa dalam panggilan pelayanan multi fungsi. Konseling Jangkeping Raos merupakan model konseling Kristen untuk memecahkan masalah-masalah (waktu, keuangan dan kemampuan) yang dihadapi oleh mahasiswa Teologi suku Jawa dalam merespons panggilan pelayanan multi fungsi yang meliputi keluarga, pekerjaan dan pelayanan, secara utuh holistik-integral.

Saran dari penelitian ini adalah perlu dilakukan penelitian lanjutan secara kuantitatif berapa persentase model ini terhadap stress yang dihadapi oleh mahasiswa Teologi suku Jawa dalam merespons panggilan pelayanan multi fungsi yang meliputi keluarga, pekerjaan dan pelayanan, secara utuh holistik-integral.

Daftar Pustaka

- Aldrie Alouw, Rudy, *Jurnal Teologi Pengarah Edisi 12*, Nopember 2015.
- Alkitab, *Perjanjian Lama & Baru*. Jakarta: Lembaga Alkitab Indonesia, 2007.
- Andreas, Steve & Charles Faulkner, "*NLP: The New Technology of Achievement, Cara Baru Mengoptimalkan Keberhasilan*". Yogyakarta: Penerbit Baca, 2008.
- Arterburn, Stephen, *Arahkan dengan Jitu*, Jakarta: Harvest Publication House, 1997.
- Bobgan, Martin & Deidre, *Membimbing Berdasarkan Firman Allah*. Bandung: Yayasan Kalam Hidup, 1996.

- Chapman, Adina, *Pengantar Perjanjian Baru*. Bandung: Kalam Hidup, 1980.
- Collins, Gary, *Konseling Kristen Yang Efektif*, Malang: Literatur SAAT, 2012.
- Dorr, Luther M., *The Bivocational Pastor*. Tennessee: Broadman Press, [tt].
- E.Hill, Andrew & John H.Walton, *Survei Perjanjian Lama*. Malang: Penerbit Gandum Mas, 1995.
- Faulkner, Charles & Steve Andreas, *Cara Baru Mengoptimalkan Keberhasilan*. Jakarta: Penerbit Baca, 2007.
- Hawari, Dadang, *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2008.
- Heath, W. Stanley, *Psikologi yang Sebenarnya*. Yogyakarta: AND Offset, 1995.
- Heer, JJ.de, *Tafsiran Alkitab Injil Matius*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2000.
- Lasor, WS, *Pengantar Perjanjian Lama jilid 1*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1993.
- Lawson, Michael, *D is for Depression (D untuk Depresi)*. Jakarta: Immanuel Publishing House, 2010.
- Subagyo, Andreas, *Pengantar Riset Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Yayasan Kalam Hidup, 2004.
- Sugono, Dendy, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Jakarta: PT.Gramedia, 2011.
- Weekes, Claire, *Mengatasi Stres*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1994.