

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

Laura Meirien Olivia Pangayow¹; Juliana Hindrajat²

Sekolah Tinggi Teologi Kharisma Bandung¹⁻²

Bandung, Indonesia

Korespondensi: laura.lr505@gmail.com

Dikirim: 19 Desember 2025

Revisi: 15 Maret 2026

Diterima: 30 Mei 2026

ABSTRAK

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

Kata kunci: kecemasan; kesehatan mental; konseling pastoral Kristen; *Solution-Focused Brief Counseling*; spiritualitas

ABSTRACT

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

Keywords: *anxiety; mental health; Christian pastoral counselling; Solution-Focused Brief Counselling; spirituality*

PENDAHULUAN

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

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

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

Agama dapat berperan sebagai salah satu faktor pendukung yang signifikan dalam pembangunan dan peningkatan kesehatan mental. Penelitian Weber dan Pargament menunjukkan bahwa upaya penanganan kesehatan mental yang berlandaskan nilai-nilai keagamaan dan spiritualitas memiliki keterkaitan yang erat dengan peningkatan kesehatan mental, yang pada gilirannya berkontribusi terhadap kesejahteraan sosial dan emosional serta kualitas hidup yang lebih baik dan bermakna (Wahyuni and Bariyyah 2019). Dengan memfasilitasi bimbingan rohani, orang merasakan dukungan yang kuat secara emosional dan spiritual, seperti yang diungkapkan oleh Benner (Benner 2012) proses bimbingan rohani dapat berfungsi sebagai sarana bagi individu untuk mengeksplorasi serta mengembangkan relasi yang lebih mendalam dengan dimensi spiritual dalam dirinya. Dukungan yang diperoleh melalui proses ini berperan dalam membantu individu menghadapi pengalaman kebingungan dan kecemasan yang kerap muncul, sehingga mereka dimampukan untuk merespons dan mengatasi berbagai tantangan kehidupan secara lebih konstruktif.

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

menunjukkan bahwa SFBT dinilai efektif dalam menangani permasalahan kecemasan (Muara, Prasetyo, and Rahmat 2021).

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

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode penelitian kepustakaan (*library research*), yang berfokus pada pengumpulan, kajian, dan analisis data dari berbagai sumber tertulis yang relevan dengan topik penelitian. Metode ini dilakukan dengan menghimpun data dan informasi dari berbagai sumber tertulis, seperti buku, artikel ilmiah, jurnal akademik, serta literatur relevan lainnya. Dalam penelitian ini, sumber utama yang digunakan meliputi artikel dan jurnal ilmiah serta laporan hasil penelitian terdahulu yang membahas konseling pastoral dalam mengatasi kecemasan melalui pendekatan *Solution Focused Brief Counseling*. Proses penelusuran sumber dilakukan melalui Google Scholar dengan menggunakan kata kunci dan topik yang relevan, khususnya terkait konseling kelompok dan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling*, dengan batasan publikasi maksimal sepuluh tahun terakhir. Data dan informasi yang diperoleh selanjutnya dianalisis melalui teknik telaah pustaka dengan mereviu artikel dan jurnal yang telah dikumpulkan agar selaras dengan fokus dan topik pembahasan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi Kecemasan

Pada akhir 1800-an, istilah "kecemasan" pertama kali digunakan sebagai diagnosis medis. Sebelum ini, kecemasan hanya dianggap sebagai ciri dari sejumlah penyakit medis. Selanjutnya, Jacob Da Costa mendeskripsikan sindrom jantung kronis tahun 1871, yang memiliki banyak gejala somatik dan psikologis yang dialami tentara. Gejala jantung otonom, yang kemudian dikenal sebagai sindrom Da Costa, adalah

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

penyebab sindrom sakit jantung ini. Penyintas dari Perang Dunia II dan orang lain yang mengalami stres berat menunjukkan gejala yang mirip dengan PTSD (Sadock, Sadock, and Ruiz 2017).

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

Menurut American Psychiatric Association (APA, 2013), kecemasan didefinisikan sebagai perasaan tidak nyaman atau ketakutan yang muncul sebagai respons terhadap antisipasi bahaya, di mana sumber ancaman tersebut sering kali bersifat tidak spesifik atau tidak diketahui secara jelas. Ketika ketakutan dan kecemasan berlebihan (dalam konteks budaya) dan terkait dengan masalah yang mengganggu fungsi sosial dan pekerjaan, kecemasan dianggap sebagai gangguan (atau patologis) (Townsend and Morgan 2017). Kecemasan adalah perasaan samar-samar ketakutan atau ketakutan, dan itu adalah tanggapan terhadap rangsangan eksternal atau internal yang dapat memiliki gejala perilaku, emosional, kognitif, dan fisik. *Anxiety is a vague feeling of dread or apprehension; it is a response to external or internal stimuli that can have behavioral, emotional, cognitive, and physical symptoms.* Kecemasan merupakan pengalaman yang tidak terelakkan dalam kehidupan dan memiliki berbagai fungsi adaptif, termasuk memotivasi individu untuk mengambil tindakan dalam memecahkan masalah atau menyelesaikan krisis. Kecemasan dianggap normal apabila sesuai dengan konteks situasi dan biasanya akan mereda setelah situasi tersebut terselesaikan (Videbeck 2010).

Pengertian konseling Pastoral Kristen

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

konseling dipahami sebagai suatu proses keterlibatan kolaboratif antara konselor dan konseli dalam upaya menolong serta mengatasi permasalahan konseli.

Sejalan dengan itu, Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memaknai konseling sebagai proses pendampingan, pembimbingan, penuntunan, atau pengarahan. Adapun istilah “pastoral” merujuk pada aktivitas pelayanan yang secara tradisional dilakukan oleh seorang gembala dalam mendampingi jemaat yang sedang bergumul dengan berbagai persoalan kehidupan. Pelayanan ini diwujudkan melalui pemberian bimbingan dan penguatan spiritual, termasuk penyampaian Firman Tuhan yang relevan dengan kondisi jemaat, guna meneguhkan iman serta mendorong penerapannya dalam kehidupan sehari-hari (Tuu 2021, 16). Dengan demikian, konseling pastoral dapat dipahami sebagai bentuk pelayanan holistik yang diberikan kepada individu untuk menumbuhkan kesadaran iman dan ketergantungan kepada pertolongan Tuhan dalam menghadapi kompleksitas permasalahan hidup (Novianti 2023).

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

Tujuan dan Pentingnya Konseling Pastoral Kristen

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

Pelayanan konseling pastoral juga bertujuan untuk membimbing, menopang, menyembuhkan, mendamaikan relasi, serta mengutuhkan kehidupan konseli secara

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

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

Sejarah Perkembangan *Solution Focused-Brief Counseling*

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

Pengertian Konseling *Solution Focused Brief*

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

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

Teknik-Teknik Spesifik dalam Konseling Solution Focused Brief

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

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

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

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

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

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

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

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

Teknik *Scaling*: Amsal 3:5–6 menegaskan pentingnya sikap iman yang menempatkan kepercayaan penuh kepada Tuhan serta menolak ketergantungan semata pada pemahaman manusia. Dalam konteks budaya modern yang menekankan kemandirian dan kemampuan individual, teks ini menghadirkan perspektif teologis yang mengarahkan manusia untuk menyerahkan seluruh aspek kehidupan kepada Allah. Mengandalkan Tuhan dipahami sebagai tindakan sadar untuk menundukkan rasionalitas dan kehendak pribadi di bawah otoritas firman-Nya. Sikap ini menjadi dasar bagi tercapainya ketenangan batin, pertumbuhan hikmat, dan pemulihan hidup secara holistic (Zalukhu 2025). Kecemasan sering muncul ketika individu merasa harus memahami dan mengendalikan semua variabel masalah yang kompleks. Ayat ini menegaskan bahwa kecemasan berakar pada ketergantungan berlebihan pada rasio manusia, sementara iman mengarahkan pada penyerahan diri kepada Tuhan.

Teknik *Exception* : Allah dipahami sebagai Pribadi yang memiliki rancangan yang baik dan bermakna bagi kehidupan manusia. Rancangan tersebut dinyatakan melalui pemberian berbagai kelengkapan, seperti karunia rohani dan talenta, yang dipercayakan kepada setiap orang percaya agar mereka mampu berpartisipasi dalam penggenapan kehendak Allah. Pencapaian visi ilahi ini menuntut adanya strategi hidup yang tepat di dalam diri orang percaya kepada Yesus Kristus. Strategi hidup tersebut mencakup kemampuan mengelola sumber daya yang telah Allah anugerahkan, termasuk waktu, keuangan, dan potensi diri. Pengelolaan yang bertanggung jawab atas anugerah Allah memungkinkan orang percaya menjalani kehidupan secara optimal sehingga tujuan utama, yaitu memuliakan Allah, dapat terwujud (Ef. 5:15–17; Mat. 6:19–34; 1Tim. 6:6–10; Mat. 25:14–30) (Perkantas 2016).

Teknik *Problem-Free Talk* : Kecemasan berpotensi menimbulkan dampak yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan psikologis seseorang, termasuk pada individu yang percaya kepada Yesus Kristus. Dampak tersebut dapat berupa gangguan fisiologis, seperti peningkatan tekanan darah, sakit kepala, dan gangguan lambung, serta gangguan emosional. Dalam Filipi 4:2–9, Rasul Paulus memberikan teladan mengenai cara menghadapi tekanan hidup yang berat. Pada saat penulisan surat tersebut, Paulus berada dalam situasi pemenjaraan dengan kemungkinan menghadapi hukuman mati, sekaligus harus menghadapi berbagai tuduhan dan konflik internal dalam jemaat. Meskipun berada

dalam kondisi penuh tekanan, Paulus tetap menunjukkan sikap hidup yang ditandai oleh damai sejahtera dan sukacita. Teks ini mengungkapkan prinsip utama yang menjadi dasar ketenangan batin Paulus, yaitu disiplin kognitif dan spiritual untuk mengarahkan fokus pikiran pada hal-hal yang benar, mulia, adil, dan suci, menyenangkan, patut dipuji, serta mencerminkan kebajikan. Orientasi pemikiran semacam ini terbukti berperan dalam memurnikan pikiran dan memulihkan ketenangan diri di tengah tekanan hidup (Baker 2013).

Teknik *Miracle Question* : Dalam Yoel 2:25, Tuhan menyatakan janji pemulihan atas keadaan umat-Nya. Istilah “memulihkan” berasal dari kata Ibrani *wesillamtî*, yang mengandung makna restitusi, yakni tindakan mengganti atau membayar kembali kerugian yang telah dialami. Makna leksikal ini menegaskan dimensi kasih dan kesetiaan Allah kepada umat-Nya. Secara keseluruhan, Yoel 2:23–27 melukiskan kasih Allah yang berkelanjutan, di mana penderitaan dan kehancuran yang dialami Israel dipahami sebagai bagian dari proses pedagogis ilahi yang bertujuan membentuk dan menguji umat-Nya. Pada akhirnya, Allah sendiri bertindak sebagai agen pemulihan yang mengubah situasi penderitaan menjadi keadaan penuh kegembiraan dan sukacita. (Lamatokan and Permiro 2024) Umat yang mengalami pemulihan tersebut digambarkan memasuki kondisi kemakmuran, terbebas dari rasa malu, keterasingan, dan ketidakberhargaan (ay. 26–27). Respons umat terhadap karya pemulihan ini diwujudkan dalam pujian dan ucapan syukur kepada Tuhan, serta dalam pengenalan yang semakin mendalam akan kasih setia-Nya yang nyata dalam kehidupan mereka. Melalui peristiwa pemulihan ini, Tuhan menegaskan kehadiran dan penyertaan-Nya yang berkelanjutan, khususnya bagi umat yang sedang berada dalam situasi kesusahan (Lamatokan and Permiro 2024).

Teknik *Flagging the Minefield*: Perikop 1 Korintus 10:1–13 mencapai klimaksnya pada ayat 12–13, yang berfungsi sebagai penegasan teologis sekaligus peringatan pastoral. Horsley menilai bahwa jemaat Korintus memiliki keyakinan yang berlebihan terhadap keselamatan rohani mereka, karena merasa telah menjalankan praktik disiplin diri yang dianggap memadai untuk mencapai Kerajaan Allah. Sikap ini, menurutnya, justru berbahaya, sebab apabila mereka terus mempertahankan pola pikir dan tindakan tersebut, mereka berpotensi mengalami kegagalan serupa dengan bangsa Israel yang tidak masuk ke Tanah Perjanjian akibat penyembahan berhala dan tindakan yang membangkitkan murka Allah (Horsley 1998, 138–39).

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

Dalam ayat 13, Paulus menegaskan bahwa Allah tidak akan membiarkan umat-Nya mengalami pencobaan yang melampaui kemampuan mereka untuk bertahan, tanpa sekaligus meniadakan tuntutan akan kewaspadaan dan tanggung jawab moral. Paulus menafsirkan praktik memakan makanan persembahan berhala sebagai suatu bentuk ujian iman, yang menuntut sikap tegas dan keputusan yang benar dari jemaat (Horsley 1998, 139). Oleh karena itu, bagian ini ditutup dengan penegasan bahwa pencobaan—yang dalam bahasa Yunani disebut *πειρασμός* (*peirasmos*)—merupakan realitas yang melekat dalam kehidupan manusia. Pencobaan adalah bagian tak terpisahkan dari eksistensi manusia, meskipun bersifat tidak menyenangkan dan kerap ditolak.

Sejumlah penafsir memahami pernyataan ini sebagai peringatan keras. Anthony C. Thiselton, misalnya, menekankan bahwa jemaat Korintus diperingatkan agar tidak jatuh dalam kesombongan rohani yang dapat menjerumuskan mereka ke dalam kegagalan iman (Thieselton 2000, 749). Sebaliknya, Garland melihat teks ini sebagai dorongan pengharapan, yang mengingatkan jemaat sebagai umat perjanjian yang mewarisi janji Allah, sehingga mereka dimampukan untuk bertahan dalam pencobaan, karena anugerah Allah tidak dibatasi oleh keterbatasan manusia (Garland 2003).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah pustaka dan analisis pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan fenomena psikologis yang bersifat kompleks dan multidimensional, mencakup aspek emosional, kognitif, fisik, dan spiritual. Dalam perspektif psikologi, kecemasan dipahami sebagai respons adaptif yang pada batas tertentu bersifat fungsional, namun dapat berkembang menjadi gangguan apabila intensitas dan durasinya mengganggu keberfungsian individu. Sementara itu, dalam kerangka teologi Kristen, kecemasan tidak hanya dipandang sebagai persoalan psikologis semata, melainkan juga berkaitan erat dengan relasi manusia dengan Allah, pemaknaan hidup, serta ketergantungan iman di tengah tekanan dan ketidakpastian hidup.

Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling pastoral Kristen memiliki peran strategis dalam penanganan kecemasan karena menawarkan pendekatan yang holistik, yakni menyentuh dimensi fisik, psikologis, sosial, dan spiritual secara terpadu. Konseling pastoral tidak hanya berfokus pada reduksi gejala kecemasan, tetapi juga pada pembentukan iman, penguatan pengharapan, dan pemulihan relasi individu dengan Allah. Dengan demikian, konseling pastoral berkontribusi dalam menolong konseli menemukan

makna penderitaan, mengalami kehadiran Allah, serta membangun ketahanan spiritual dalam menghadapi tekanan hidup.

Integrasi pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam konseling pastoral terbukti relevan dan kontekstual dalam upaya mengatasi kecemasan. Pendekatan SFBC yang berorientasi pada solusi, kekuatan, dan harapan masa depan selaras dengan prinsip-prinsip teologi Kristen yang menekankan pemulihan, pengharapan, dan karya Allah yang aktif dalam kehidupan umat-Nya. Penerapan teknik-teknik SFBC seperti *scaling*, *exception*, *problem-free talk*, *miracle question*, dan *flagging the minefield* dalam kerangka konseling pastoral memungkinkan konseli untuk mengonkretkan masalah kecemasan, mengenali sumber daya rohani yang dimiliki, serta membangun perspektif iman yang konstruktif dan berorientasi pada pemulihan.

Dengan mengaitkan teknik-teknik SFBC pada narasi dan nilai-nilai Alkitabiah, konseling pastoral berbasis SFBC tidak hanya membantu konseli mengelola kecemasan secara praktis, tetapi juga menuntun mereka untuk semakin mengandalkan Tuhan, memahami rencana-Nya yang baik, serta mengalami damai sejahtera yang bersumber dari iman kepada Kristus. Oleh karena itu, pendekatan ini dapat dipandang sebagai model konseling pastoral yang efektif, aplikatif, dan teologis dalam menjawab tantangan kecemasan di tengah kehidupan modern.

Penelitian ini merekomendasikan agar gereja, pendeta, dan konselor pastoral mengembangkan kompetensi dalam pendekatan konseling singkat berfokus solusi yang terintegrasi dengan nilai-nilai iman Kristen, serta mendorong penelitian lanjutan berbasis empiris untuk menguji efektivitas model ini dalam konteks pelayanan pastoral yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Teologi Kharisma Bandung atas dukungan akademik yang diberikan dalam proses penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para dosen dan rekan-rekan yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan dukungan pemikiran sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Kiranya hasil kajian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan konseling pastoral Kristen, khususnya dalam penanganan kecemasan secara holistik.

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

Pernyataan Konflik Kepentingan: Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan, baik secara pribadi, profesional, maupun institusional, yang dapat memengaruhi proses penulisan dan publikasi artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardi, Zadrian. 2021. "The Analysis of Solution Focused Brief Counseling Contribution in Reducing First-Year Students Academic Stress Symptoms." In *2nd Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHERS 2020)*, 382–86. Atlantis Press.
- Baker, Donald. 2013. *Filipi: Yesus Sumber Sukacita*. 2nd ed. Jakarta: Literatur Perkantas.
- Benner, David G. 2012. *Spirituality and the Awakening Self: The Sacred Journey of Transformation*. Baker Books.
- Fadhli, Teuku, and Ilham Khairi Siregar. 2020. "Solution Focused Brief Counseling Teknik Thought Stopping Untuk Mengatasi Kecemasan Diri Terhadap Isu Virus Corona-19." *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan* 3 (1): 1–9.
- Fusar-Poli, Paolo, Gonzalo Salazar de Pablo, Andrea De Micheli, Dorien H Nieman, Christoph U Correll, Lars Vedel Kessing, Andrea Pfennig, et al. 2020. "What Is Good Mental Health? A Scoping Review." *European Neuropsychopharmacology* 31: 33–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2019.12.105>.
- Garland, David E. 2003. "1 Corinthians; Baker Exegetical Commentary of the New Testament." USA: Grand Rapids.
- Habsy, Bakhrudin All, Alya Rahmawati, Dwi Wulan Ariyanti, Chintya Inayatus Zahro, and Hikmal Ramadhan. 2024. "Pendekatan Solution Focused Brief Counseling Dalam Konseling Kelompok," no. 3: 1–14.
- Horsley, R A. 1998. *Abingdon New Testament Commentaries: 1 Corinthians*. Abingdon New Testament Commentaries. Nashville: Abingdon Press. <https://books.google.co.id/books?id=Qo9YsYbl7E4C>.
- I Ketut Swarjana, S.K.M.M.P.H.D.P.H. 2022. *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan – Lengka Dengan Konsep Teori, Cara Mengukur Variabel, Dan Contoh Kuesioner*. Penerbit Andi.
- Intarti, Esther Rela. 2016. "Pengantar Konseling Pastoral." Buku Baik.
- Kao, Larkin Elderon, John R Peteet, and Christopher C H Cook. 2020. "Spirituality and

- Mental Health.” *Journal for the Study of Spirituality* 10 (1): 42–54.
- Krisetya, Mesach. 2019. *Konseling: Seni Hubungan Antar-Manusia*. Sarana Gracia.
- Lamatokan, Yohanes Victor Baro Bitan, and Bonifacio Gendis Permiro. 2024. “Menyingkap Cinta Kasih Allah Pasca Trgaedi Situbondo 10 Oktober 1996 Dalam Perspektif Teks Nabi Yoel 2: 23-27.” *JPAK: Jurnal Pendidikan Agama Katolik* 24 (2): 162–76.
- Marlin, John. 2024. “Praescriptio Surat 3 Yohanes: Sebuah Kepedulian Terhadap Kesehatan Mental Hamba Tuhan.” *Predica Verbum: Jurnal Teologi Dan Misi* 4 (2): 130–44.
- Muara, Talolo, Triyoga Budi Prasetyo, and Hayatul Khairul Rahmat. 2021. “Psikologi Masyarakat Indonesia Di Tengah Pandemi: Sebuah Studi Analisis Kondisi Psikologis Menghadapi COVID-19 Perspektif Comfort Zone Theory.” *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6 (1): 69–77.
- Nainupu, Marthen, and M Th. 2016. *Peduli Terhadap Sesama Melalui Konseling Pastoral*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Novianti, Delpi. 2023. “Isu Kesehatan Mental (Mental Health) Dan Peranan Pelayanan Konseling Pastoral Kristen.” *Jurnal Kadesi* 5 (1): 137–62.
- Perkantas, Staff. 2016. *Pembinaan Dasar*. 5th ed. Surabaya: Literatur Perkantas Jawa Timur.
- Sadock, Benjamin J, Virginia A Sadock, and Pedro Ruiz. 2017. *Kaplan and Sadock’s Comprehensive Textbook of Psychiatry*. lippincott Williams & wilkins.
- Sirajuddin, Nurul Fitri. 2022. “Penerapan Layanan Konseling Kelompok Solution Focused Brief Counseling Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Di SMPN 18 Lau Maros.”
- Stuart, Gail W. 2019. “Buku Saku Keperawatan Jiwa.” In . Egc.
- Tangreppe, Risnawati. 2022. “Perencanaan Konseling Pastoral Dengan Pendekatan Solution-Focused Brief Counseling Terhadap Mahasiswa Yang Putus Kuliah Di Kelurahan Ratte Buttu.” Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja.
- Thieselton, Anthony C. 2000. *The International Greek Testament Commentary NIGTC; The First Epistle to the Corinthians*. Michigan: Grand Rapids.
- Townsend, Mary C, and Karyn I Morgan. 2017. *Psychiatric Mental Health Nursing: Concepts of Care in Evidence-Based Practice*. FA Davis.
- Tuu, Tulus. 2021. *Dasar-Dasar Konseling Pastoral*. PBMR ANDI.

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

- Videbeck, Sheila L. 2010. *Psychiatric-Mental Health Nursing*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Wahyuni, Esa Nur, and Khairul Bariyyah. 2019. “Apakah Spiritualitas Berkontribusi Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa?” *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 5 (1): 46–53.
- Zalukhu, Amirrudin. 2025. “Penyuluhan Dan Pembinaan Rohani Tentang Setia Kepada Allah Berdasarkan Amsal 3: 1–8 Di Gereja Kristen Ketapang Pos Duta Garden, Tangerang.” *SAFARI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia* 5 (2): 52–67.