

**TELAAH BUKU LPP SINODE**  
**7 Juli 2023 via Zoom Meeting**

Judul Buku: Pendampingan dan Konseling Keindonesiaan  
 Penulis: Jacob Daan Engel & Fredrik Hallatu  
 Penerbit: Jakarta: BPK Gunung Mulia  
 Tahun: 2023  
 Jumlah Hal.: 147 (keseluruhan)  
 Penelaah: Pdt. Murtini Hehanussa



**ISI BUKU**

Dalam konteks Indonesia, pendampingan maupun konseling menjadi suatu upaya yang memberdayakan, menghidupkan dan memanusiakan manusia. Keduanya merupakan kegiatan kemitraan yang seimbang dan setara. Bedanya, pendampingan berkaitan dengan pengembangan potensi dan sumber daya manusia serta peningkatan kualitas hidup, kinerja, dan produktivitas. Sedangkan konseling berkaitan dengan upaya pemulihan dari keterpurukan dan perbaikan untuk suatu pendamaian (vii). Pemahaman tersebut dalam rangka menyikapi dilema pendampingan dan konseling barat yang dipraktikkan di Indonesia.

|   |                           | Barat  | Indonesia   |
|---|---------------------------|--|---|
| 1 | Karakteristik masyarakat: | Ahistoris: berlawanan dengan sejarah. (memahami kultur lama tanpa memedulikan aspirasi sejarah yang melahirkannya).<br>Individualistis<br>Egaliter<br>otonom | Komunal deterministik: Orang Indonesia terkait satu sama lain dalam komunitas, yang di dalamnya ada hubungan kausalitas antara satu proses dengan proses lainnya.   |
| 2 | Paradigma                 | Menekankan dimensi spiritual pada manusia secara psikologis, tanpa memperhatikan nilai-nilai sosial dan budaya masyarakat Indonesia yang plural              | Nilai-nilai sosial dan budaya masyarakat digunakan dalam mengembangkan potensi diri yang terkandung dalam spiritual, agama dan budaya pendamping & yang didampingi. |

Yang dimaksud keindonesiaan adalah realitas berbangsa yang dibangun dari identitas primordial dan nasional sebab penduduk Indonesia terdiri dari berbagai suku bangsa dan subkultur. Dalam perencanaan dan penyelenggaraan pendampingan dan konseling dalam konteks Indonesia, adaptasi dan modifikasi sangatlah penting.

Pendampingan dan konseling mesti dilakukan dalam rangka mengembangkan kemampuan dan meningkatkan mutu kehidupan manusia, yang berakar pada agama dan sosial budaya bangsa Indonesia. Agama yang dimaksud di sini adalah agama masyarakat yang memperhatikan bagaimana orang harus hidup Bersama.

**Pendampingan keindonesiaan yang memberdayakan**

Pemberdayaan merupakan upaya mendayagunakan potensi mereka yang didampingi dalam mengelola kekurangan dan kelemahan menjadi kekuatan untuk mengembangkan karya cipta. Pendampingan keindonesiaan memberikan ruang kepada individu maupun kelompok untuk memberdayakan dan meningkatkan kualitas hidup bersama, sebagai yang saling membutuhkan

dalam suka maupun duka dan saling menghormati. Pendampingan keindonesiaan diwujudkan dalam bentuk kebersamaan, persatuan, bahu membahu yang dilakukan tanpa imbalan demi kepentingan bersama. Di dalamnya terjadi perjumpaan budaya dan ada nilai-nilai kemanusiaan yang menyatukan yang tidak bisa direduksi bahkan dirusak oleh agama dan budaya. Itu diwujudkan dalam kehidupan Bersama RT, RW dst. Tujuan pendampingan keindonesiaan adalah untuk mengatasi primordialisme sebagai yang paling baik, benar, tinggi yang mengakibatkan tindakan sewenang-wenang terhadap yang lain tanpa merasa bersalah. Pendampingan keindonesiaan menegaskan pola hidup masyarakat yang selalu berkomunikasi dan bekerjasama dalam segala situasi (4).

Pendampingan yang memberdayakan masyarakat sudah berakar kuat dalam kehidupan bangsa Indonesia. Ia mengedepankan empati berdasarkan belas kasih, bersedia mendengarkan serta memberikan dukungan terhadap komunitas tanpa mengharapkan penghargaan. Hidup bukan hanya untuk diri sendiri tetapi juga untuk orang lain. Pendampingan yang memberdayakan melihat sesama setara dengan diri sendiri dan menempatkan sebagai sesama saudara. Tujuan pendampingan yang memberdayakan adalah mewujudkan kehidupan baru yang penuh harapan, mengembangkan potensi diri di sepanjang perjalanan hidupnya. Pendampingan yang memberdayakan merupakan proses pendidikan untuk melepaskan pihak yang didampingi dari belenggu masa lalu yang kelam.

### **Pendampingan komunikatif dan relasional**

Ada 3 komunikasi yang terjadi dalam layanan pendampingan: komunikasi tingkat pikir, perasaan, dan pribadi. Komunikasi tingkat pikir adalah komunikasi yang terjadi dalam kesadaran diri pendamping dan orang yang didampingi setelah melakukan kesepakatan, yaitu tentang target waktu, kehadiran, dan aktivitas secara kuantitas. Dibutuhkan kompetensi intrapersonal dan interpersonal bagi para pendamping agar mampu menangkap dan menginterpretasi pesan yang disampaikan oleh pihak yang didampingi.

Komunikasi tingkat perasaan menekankan sikap dan perilaku pendamping, misalnya melalui perkataan, ekspresi, tindakan dan perbuatan agar orang yang didampingi dapat memahami dan menginterpretasikan komunikasi secara verbal maupun nonverbal. Seorang pendamping harus membangun komunikasi yang baik dan harmonis agar bisa mendeteksi bentuk-bentuk komunikasi nonverbal. Sedangkan komunikasi tingkat pribadi merupakan proses aksi dan interaksi secara intens dan mendalam antara pendamping dan pihak yang didampingi. Pendampingan yang komunikatif tercipta dari suasana hati dan keterampilan untuk mengungkapkan diri dan perasaan-perasaan. Pendampingan komunikatif lebih mudah terjalin antarsesama dalam kemitraan dan pertemanan daripada pendampingan yang dilakukan secara profesional di suatu lembaga. Pendampingan profesional terkesan lebih formal dan kaku.

Pendampingan komunikatif mengubah interaksi pendamping dengan orang yang didampingi dalam hal berpikir, berperasaan dan berperilaku. Ini bisa terjadi ketika pendamping mendengarkan dengan tulus, peka, dengan perasaan menghargai, empati dan tidak pura-pura. Orang yang didampingi akan merasa dimengerti dan diterima. Untuk itu „kehadiran“ dan kesediaan pendamping untuk mendengarkan berperan sangat penting dalam pendampingan. Ini juga berlaku dalam relasi pertemanan. Pendamping mesti memahami bahasa verbal maupun nonverbal dari orang yang didampingi. Pendamping mesti mengerti bahwa orang yang didampingi adalah unik sehingga ia mampu menghargai dan mengerti orang yang didampingi, baik keadaan, perilaku dan perasaan orang tsb. Diperlukan komunikasi empati yang tepat, dan menunda memberikan pendapat atau kritikan.

Penulis mengkategorikan peranan relasi pendampingan meliputi: kehadiran, mendengarkan, saling pengertian, kemitraan, kelembahlembutan dan kehangatan, dan dapat dipercaya.

Relasi pendampingan mengandung arti upaya membangun kemitraan, pertemanan dan bahu membahu dengan orang yang diampingi. Seorang pendamping sebaiknya mempunyai pengetahuan tentang hobi, kesukaan, kepribadian, dan karakteristik orang yang didampingi. Pengetahuan tersebut perlu disertai dengan keterampilan memahami dan merespons keinginan dan kerinduan di balik kata-kata, sikap dan perilaku orang yang didampingi agar tidak terjebak pada menghakimi.

### **Pendampingan dalam interpretasi psikologis, agama & sosial budaya**

Secara psikologis pendampingan dibutuhkan dalam upaya mencari makna hidup. Oleh sebab itu pendampingan dalam kerangka berpikir psikologis menekankan pada psychological strength, yaitu suatu kekuatan yang menggerakkan individu untuk menghadapi berbagai tantangan dalam keseluruhan hidupnya, termasuk dalam hal pengembangan potensi diri dan peningkatan kualitas hidup. Orang membutuhkan pendampingan karena tidak memiliki kekuatan psikologis tersebut.

Kekuatan psikologi memiliki 3 dimensi, yaitu pemenuhan kebutuhan, kompetensi interpersonal, dan kompetensi intrapersonal. Dimensi pemenuhan kebutuhan merupakan kekuatan psikologi yang diperlukan untuk memenuhi seluruh kebutuhan hidup agar dapat mencapai kualitas hidup yang bermakna dan memberikan kebahagiaan. Dimensi ini meliputi: (1) memberi dan menerima kasih sayang; (2) kebebasan bertanggung jawab, pengendalian diri, menerima kekurangan & kegagalan sebagai kesempatan memotivasi diri untuk lebih baik; (3) memiliki kesenangan/hobi; (4) menerima tantangan untuk melakukan hal yang baru; (5) pencapaian prestasi; (6) memiliki harapan dan kekuatan untuk mencapai tujuan hidup; (7) memiliki ketenangan untuk menghilangkan bad mood, dll; (8) memiliki tujuan hidup.

Kompetensi intrapersonal adalah kemampuan berelasi baik dengan diri sendiri, meliputi (1) pengetahuan diri: kekuatan & kelemahannya; (2) pengarahan diri; (3) harga diri. Sedangkan kompetensi interpersonal meliputi: (1) kepekaan terhadap orang lain; (2) ketegasan diri (assertiveness: kemampuan untuk mendapatkan haknya dan berkomunikasi dengan cara-cara yang membangun); (3) transparan dalam menyikapi apa yang terjadi dan dialami, objektif dalam menilai, menyampaikan pendapat dan pandai menempatkan diri; (4) menjadi diri sendiri, tidak narsistik, individualis dan defensif; (5) harapan yang realistis; (6) perlindungan diri dalam situasi interpersonal: memiliki kepercayaan diri, kemampuan menangani masalah, merasa bebas dalam berelasi dengan orang lain, mengenali potensi diri, memiliki kompetensi untuk melepaskan diri dari relasi negatif. Tujuan khusus pendampingan dalam paradigma berpikir psikologis adalah agar orang yang didampingi: (1) mengenali kebutuhannya; (2) memperoleh keberanian dan kompetensi untuk memenuhi kebutuhannya; (3) menyadari tanggung jawabnya untuk memenuhi kebutuhannya; (4) menyadari bahwa terkadang diri mereka sendirilah yang menjadi penghalang pemenuhan kebutuhan mereka. (25)

Pendampingan agama bertitik tolak dari pemahaman bahwa agama mengandung nilai-nilai spiritual yang mengatur kehidupan bersama dan pengalaman keyakinan keagamaan. Di dalam masyarakat plural, pendampingan agama ini dilakukan dengan cara menggali nilai-nilai hidup dalam kearifan lokal yang berdimensi spiritual. Agama memfasilitasi kedekatan transenden dan tanggung jawab kepada orang lain dalam komunikasi hidup bersama karena agama mengatur peribadahan dan mempunyai kredo/pengajaran, norma dan etika. Dimensi spiritual yang dipahami dalam kerangka berpikir agama menggeneralisasikan pemahaman bahwa falsafah hidup kearifan lokal setiap budaya di Indonesia mengandung makna spiritual.

Pemahaman sosiokultural diperlukan dalam menyikapi dilema layanan pendampingan terhadap dinamika masyarakat plural dengan nilai-nilai hidup yang dimiliki dan perubahan sosial yang berubah begitu cepat. Setiap individu punya budaya, subbudaya, falsafah hidup dan nilai spiritual yang berkembang dalam keragaman potensi dan keunikannya. Semua itu dapat diasimilasi, diinternalisasi, dimodifikasi dan diintegrasikan untuk membangun suatu layanan pendampingan yang kontekstual.

### **Pendampingan Integratif**

Pendampingan ini menggambarkan keutuhan hidup yang diperlukan oleh setiap orang agar dapat menikmati hidup secara normal. Pendampingan ini memperlengkap dan mengutuhkannya manusia dalam aspek spiritual, mental, fisik, dan sosial sehingga hidupnya bermakna. Manfaat pendampingan integratif adalah: (1) meningkatkan pola pikir kritis sebagai upaya pengembangan kepribadian; (2) meyakinkan orang yang didampingi bahwa ia mampu mengembangkan potensi dirinya maupun mengendalikan diri, menikmati keutuhan tubuh, jiwa, roh. (3) membangun relasi untuk memperbaiki, membangun, dan memperbarui relasi menjadi positif dan konstruktif; (4) memberikan kebebasan orang yang didampingi agar dapat berinteraksi secara fisik, mental dan spiritual untuk membangun lingkungan yang kondusif; (5) memotivasi orang yang didampingi agar membangun relasi yang komunikatif, mengubah perilaku menjadi produktif; (6) profesi pendamping merupakan panggilan untuk berelasi dengan orang yang didampingi. Relasi yang dibangun dengan orang yang didampingi merupakan kunci keberhasilan pendampingan.

### **Pendampingan Berempati**

Ada dua bentuk empati. Pertama, empati dasar, yaitu ketika pendamping mengkomunikasikan pengertiannya terhadap pengalaman-pengalaman dan perasaan-perasaan orang yang didampingi. Kedua empati lanjutan, yaitu ketika pendamping memeriksa lebih dalam lagi, mengkomunikasikan pengertiannya mengenai perasaan-perasaan, pengalaman-pengalaman dan motivasi-motivasi yang diekspresikan oleh orang yang didampingi.

Langkah-langkah melakukan empati tingkat dasar:

- a. Hadir secara fisik dan psikologis dalam komunikasi dengan orang yang didampingi.
- b. Mendengarkan dan menangkap inti pesan-pesan di balik percakapan
- c. Menanggapi secara fleksibel dan berkesinambungan inti berita serta memberi orang yang didampingi kesempatan untuk menjelaskan, menyetujui atau menolak.
- d. Bersikap lemah lembut tanpa membiarkan orang yang didampingi keluar dari pokok pembicaraan.
- e. Menjawab perasaan dan isi pesan dan memberi penekanan pada inti berita yang penting.
- f. Membahas pokok-pokok masalah secara peka dan hati-hati.
- g. Mencari pada orang yang didampingi tanda-tanda yang menunjukkan apakah pendamping merespons secara benar atau tidak.
- h. Memperhatikan apakah orang yang didampingi merasa segan atau terbuka.

Tahap-tahap kemitraan empati:

- a. Menangkap berita: perasaan-perasaan dari orang yang didampingi
- b. Merespons dengan empati

Beberapa fungsi empati dasar dalam proses pendampingan:

1. Kewajaran (genuineness): pendamping tampil apa adanya, bertingkah laku apa adanya/tidak pura-pura, konsisten dengan pikirannya.
2. Rasa hormat (respect) terhadap orang yang didampingi melalui verbal dan nonverbal

3. Penjelajahan diri (self exploration): kesadaran diri yang disertai kesadaran akan adanya kebutuhan untuk bertindak. Pendamping bisa membantu orang yang didampingi untuk melakukan penjelajahan diri.
4. Konkretisasi/concreteness. Penjelajahan diri merupakan cara konkret bagi orang yang didampingi untuk mengidentifikasi perasaan-perasaan, tingkah laku, dan pengalaman-pengalaman pada situasi yang relevan dengan masalah. Pendamping mesti sekonkret mungkin mendengarkan dan merespons semua itu agar eksplorasi diri orang yang didampingi dapat diungkapkan secara konkret.

Empati lanjutan merupakan implikasi untuk mengerti dan mengomunikasikan perasaan-perasaan yang lebih dalam kepada orang yang didampingi. Penyingkapan diri dan konfrontasi diperlukan pendamping untuk tindakan yang efektif. Penyingkapan diri pendamping perlu dilakukan pada awal proses pendampingan karena dapat meningkatkan jumlah dan kualitas penyingkapan diri orang yang didampingi. Yang penting mesti dijaga agar itu tidak membuat orang yang didampingi takut atau menjadi terbeban.

Yang dimaksud konfrontasi adalah: (1) pendamping dapat menjelajah perasaan-perasaannya sebagaimana adanya; (2) pendamping menyatakan perasaa-perasaannya dengan jelas dan sederhana tentang model-model tingkah laku yang menghancurkan diri orang yang didampingi; (3) pendamping mengkonfrontasi orang yang didampingi tentang reaksi jujur terhadap tingkah laku atau pernyataan orang tersebut serta memberikan alasan-alasannya; (4) pendamping memberikan kesempatan orang yang didampingi untuk menanggapi konforntasi yang dimaksud.

Hal-hal yang harus dikonfrontasikan adalah sbb.: (1) ketidaksesuaian, antara apa yang dipikirkan dengan apa yang dirasakan dan katakana; (2) penyimpangan: menyimpang dari kenyataan yang ada karena tidak siap menghadapi masalah; (3) penolakan, terhadap bentuk kemitraan dan pertemanan yang ditawarkan pendamping; (4) pengelakan: pihak yang didampingi selalu menghindar dan tidak berani mengambil risiko. Pada relasi yang sudah berkembang, konfrontasi justru menjadi hal yang menantang bagi orang yang didampingi dalam menyelesaikan masalah mereka.

### **Karakteristik Pendamping & Orang yang Didampingi**

Pendamping mempunyai kepribadian yang mengayomi untuk mengembangkan potensi diri dan meningkatkan kualitas dan produktivitas. Pendamping menstimulasi orang yang didampingi agar memahami potensi dan kemampuannya. Ia mampu bersentuhan dengan dirinya sendiri dan menyadari nilai dan keyakinan-keyakinannya, dan terbuka untuk menghadapi berbagai kemungkinan. Ia mesti menjaga diri agar tidak terlibat atau larut secara emosional ketika proses mendampingi. Ia sebagai pribadi perlu menaruh minat yang mendalam, peka dan terbuka terhadap sikap dan tindakan orang yang didampingi serta menghayati nilai-nilai kemanusiaannya. Ia mampu memahami diri sendiri dan menjalani profesionalitasnya sebagai pendamping yang baik supaya dapat dipercaya oleh orang yang didampingi. (51)

Menurut Corey (1991) ada 6 karakteristik kepribadian sebagai pendamping yang efektif: (1) memiliki identitas dan menghargai diri sendiri, serta terbuka terhadap perubahan; (2) mengenal dan menerima kekuatannya sendiri dan mampu mencipta kembali diri sendiri agar memiliki minat yang tulus terhadap kesejahteraan orang-orang yang didampingi; (3) memperluas kesadaran terhadap diri sendiri dan orang yang didampingi; (4) bersedia menoleransi keraguan dan mengembangkan gaya pendampingannya sendiri; (5) mengalami dan memahami dunia orang yang didampingi serta mengarahi pengembangan pola pikir, perasaan, dan perilaku

orang yang didampingi; (6) menentukan pilihan yang sesuai untuk hidupnya dan merasa bebas dengan pilihan-pilihan yang berorientasi ke kehidupan. (52)

Terhadap orang yang didampingi, pendamping mesti mampu menciptakan kedekatan. Itu dilakukan melalui kehadiran yang tulus dan mendengarkan orang yang didampingi, baik verbal maupun nonverbal, juga jika pendamping memandang orang yang didampingi sebagai sangat berharga, tidak sekadar dikasihani tetapi juga dikasihi. Ia mesti dapat menciptakan situasi psikologis yang membuat orang yang didampingi merasa aman, diperhatikan, dipedulikan, dan diperlakukan menyenangkan. Ia mesti dapat mengembangkan kemampuan berperilakunya untuk menimbulkan rasa puas terhadap setiap layanan pendampingannya.

### **Konseling keindonesiaan yang memanusiakan**

Konseling berasal dari bahasa Inggris „to counsel” yang secara harafiah berarti “memberi arahan”. Jadi, konseling psikologi adalah konseling sebagai relasi kemitraan dan pertemanan melalui pendekatan psikologi.

Konseling keindonesiaan membangun paradigma berpikir bahwa mereka yang didampingi berasal dari suatu realitas yang beragam (suku, agama, ras, golongan, dll) sebagai bangsa Indonesia dalam negara kesatuan Republik Indonesia. Konseling keindonesiaan meningkatkan kemampuan mengintegrasikan, mengkaji falsafah dan nilai-nilai hidup dalam masyarakat untuk menciptakan identitas konstruksi sosial dengan memanfaatkan nilai-nilai spiritual dalam ritus, simbol-simbol budaya dan agama untuk menyelesaikan masalah sebagai tahapan rekonstruksi identitas.

Konseling yang memanusiakan adalah proses kemitraan dan pertemanan antara pendamping dan yang didampingi – secara individu maupun kelompok - untuk memulihkan dan memperbaiki kondisi orang yang mengalami krisis. Menurut Clinebell (2002) manusia membutuhkan pendampingan sepanjang hidupnya, tetapi membutuhkan konseling ketika mengalir krisis yang hebat. Konseling yang memanusiakan bertujuan untuk memperbaiki berbagai relasi – dalam suatu relasi spiritual – akibat krisis kehidupan. Misalnya ketika mengunjungi seorang pemuda yang sedang sakit, ia mengungkapkan juga konfliknya dengan orangtuanya karena perbedaan pandangan. Dalam kasus ini, pendamping harus menggunakan metode dan pendekatan yang berbeda. Untuk sakitnya, pendamping menggunakan metode pendampingan. Untuk masalah konflik, pendamping melakukan konseling. Konseling tidak hanya memampukan orang yang didampingi keluar dari masalahnya, tetapi juga dapat meyakinkan kedua belah pihak mengembangkan dimensi spiritual mereka yang berakar dari tatanan kebudayaan yang dimiliki. Inilah keunikan konseling yang memanusiakan.

### **Pendekatan psikologi dalam konseling**

Perbedaan pola pikir, sudut pandang, ras, suku, agama, bahkan selera makan bisa menimbulkan masalah, yaitu benturan-benturan yang memberi tekanan psikologis. Konseling menjadi sarana berbagi, menurahkan isi hati, dan menyentuh sisi kemanusiaan orang yang didampingi yang sedang mengalami tekanan psikologis. Ada 7 unsur pokok yang berhubungan dengan peranan pendamping dan yang didampingi dalam proses konseling:

1. Pendamping adalah seorang yang terlatih secara profesional
2. Pendamping berada dalam suatu interaksi kemitraan dan pertemanan
3. Pendamping dituntut memiliki kualitas pengetahuan, keterampilan dan kepribadian yang bersifat mendampingi,
4. Pendamping bermitra dan berteman dengan orang yang didampingi untuk belajar.
5. Dalam psikologi konseling, pendamping belajar berelasi dengan diri sendiri dan orang yang didampingi.

6. Pendamping belajar tumbuh secara produktif
7. Konseling merupakan suatu relasi kemitraan dan pertemanan antara pendamping dan orang yang didampingi.

Menurut para ahli, melalui konseling, pendamping dan orang yang didampingi bermitra dan berteman sehingga kebutuhan orang yang didampingi dapat terpenuhi bagi suatu penyelesaian masalah. Kemampuan (pengetahuan dan keterampilan) pendamping merupakan sarana yang memungkinkan dirinya diterima dan dipercaya oleh pihak yang didampingi. Oleh sebab itu pendamping memerlukan hal-hal praktis untuk memahami apa yang harus dilakukan untuk memenuhi kebutuhan orang yang didampingi dalam mengalami probematika kehidupan.

Konseling harus menjadi pengalaman baru yang memberikan kesempatan kepada orang yang didampingi untuk melihat diri dan hidup secara berbeda, mengalami dan mengekspresikan perasaan yang berbeda, serta berperilaku dengan cara-cara yang baru. Menurut Cavanagh, ada beberapa kunci agar konseling dapat memberi pengalaman baru, yaitu:

1. Mengenal konflik internal. Pendamping membantu menyadarkan orang yang didampingi bahwa sebagian besar masalah mereka berasal dari konflik internal yang belum terpecahkan, bukan dari situasi eksternal. Ini karena biasanya orang berpikir bahwa sumber masalah berada di luar dirinya. Langkah awal yang mesti dilakukan pendamping adalah meyakinkan orang yang didampingi bahwa pendamping tidak dapat berbuat apa-apa terhadap orang yang dianggap sebagai sumber masalah (suami, istri, orang tua, atasan, dll.) karena permasalahan utama ada pada orang tersebut.  
Ada 3 faktor internal yang menyebabkan konflik dalam diri pribadi, yaitu: (1) penilaian negatif terhadap diri sendiri; (2) keharusan psikologis, misalnya „saya harus sukses ...“, „saya harus disukai“, „saya harus mempunyai teman yang populer“; (3) konflik kebutuhan. Kebutuhan yang lebih dapat diterima biasanya disadari, sementara yang kurang dapat diterima di bawah kesadaran, misalnya kebebasan vs ketergantungan, berprestasi vs santai.
2. Menghadapi kenyataan. Ada 3 cara buruk menghadapi realita: (1) menghindar, yaitu ketidakmampuan melihat dan menghadapi realitas di dalam dan di luar dirinya; (2) generalisasi berlebihan, yaitu ketidaksadaran bahwa kemampuannya hanya satu segi, bukan banyak segi; (3) menyalahkan, yaitu ketidakmampuan menerima kesalahan dan kegagalan diri sendiri dan menyalahkan orang lain. Dalam realitas tersebut, konseling adalah kesempatan untuk menangani realitas masalah secara lebih efektif.
3. Mengembangkan tilikan. Konseling adalah sebuah pengalaman baru bagi orang yang didampingi dalam menemukan siapa dirinya. Dari situ ia akan mampu menyadari kebutuhan khusus, nilai-nilai, sikap, motif, kekuatan dan kelemahan. Dalam kaitan dengan orang yang didampingi ada 3 hal terkait dengan masalah kurangnya tilikan, yaitu: (1) gambaran palsu: terlihat kuat, hebat tapi sebenarnya lemah dan rapuh; (2) saringan psikologis: orang yang didampingi tampak sangat tahu tentang kekuatan dirinya, tetapi sebenarnya tidak tahu tentang dirinya; (3) kebingungan: tindakan yang dilakukan tidak sesuai dengan cerminan dirinya sendiri.

Kepribadian pendamping merupakan faktor penting dalam konseling karena kepribadian merupakan titik tumpu yang berfungsi sebagai penyeimbang pengetahuan positif antara skill dan ability. Oleh sebab itu pendamping mesti mempunyai karakteristik kualitas sbb. : (1) memiliki pengetahuan diri: tahu cara mengurangi kecemasan, menyadari kekurangan dan kelebihan; (2) kompetensi pendamping untuk meningkatkan pengetahuan tentang perilaku yang didampingi: fisik, intelektual, emosional, sosial, moral. (3) Kesehatan psikologis pendamping harus menjadi model bagi yang didampingi; (4) dapat dipercaya sehingga memberi rasa aman; (5) jujur: terbuka, otentik, tulus, dan tampil apa adanya; (6) kehangatan: ramah, peduli, menghibur, dan menenangkan orang yang didampingi; (7) pendengar aktif baik verbal maupun

nonverbal; (8) sabar: ulet dalam pendampingan; (9) peka, terhadap dinamika dalam diri orang yang didampingi; (10) bebas: mampu memberikan pengaruh yang signifikan; (11) kesadaran holistik: menyadari keseluruhan proses konseling dan tidak mendekati dari satu aspek saja. Dengan demikian pendamping menyadari keberadaan orang yang didampingi sebagai manusia multidimensional yang memiliki kompetensi untuk meningkatkan pengetahuan, mengembangkan potensi dirinya dan keterampilan mengikuti tahapan-tahapan konseling.

Setiap tahapan proses konseling membutuhkan keterampilan menjalin relasi (rapport) dengan baik. Berikut ini adalah tahapan konseling berdasarkan kajian pendekatan psikodinamika:

1. Membina relasi konseling, yaitu dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan untuk menyadarkan orang yang didampingi agar bisa mengeluarkan unek-unek permasalahannya. Pendamping perlu tahu bantuan apa yang diharapkan darinya. Tapi yang pasti, orang yang didampingi berharap agar pendamping dapat berperan sebagai katalisator untuk membangun relasi harmonis dalam proses pendampingan, stimulator agar yang didampingi bisa mengungkapkan kronologi permasalahannya; stabilisator agar proses konseling sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.
2. Kesukaran mengemukakan masalah dan melakukan transferens. Orang yang didampingi kadang mengalami kesulitan dalam mengemukakan masalah, terutama dalam mengkaitkan permasalahan yang dialaminya dengan kehidupan masa lampau. Pendamping dapat meyakinkan orang itu bahwa ia punya potensi kemampuan, dan optimisme untuk menyelesaikan persoalan-persoalan masa lampau.
3. Tilikan terhadap masa lalu. Pendamping punya kesempatan untuk menggali sebanyak mungkin pengalaman dan konflik masa lalu dari orang yang didampingi, khususnya masa kanak-kanak orang yang didampingi. Perilaku bermasalah yang tampak sekarang sangat ditentukan oleh dengan siapa dulu berteman, bagaimana perlakuan ayah atau ibu pada masa lalu.
4. Pengembangan resistensi untuk pemahaman diri: orang yang didampingi punya kelemahan, kesalahan, ketakutan, juga bisa marah terhadap pendamping. Dalam hal ini pendamping harus bisa mengembangkan diri dan wawasan pemahaman tentang resistensi orang yang didampingi terhadap pendamping. Ini adalah hal yang profesional dan etis.
5. Pengembangan relasi transferens orang yang didampingi dengan pendamping. Dalam tahap ini pendamping berbagi informasi yang relevan sehubungan dengan pengalaman dan konflik masa lalu orang yang didampingi. Tujuannya agar orang yang didampingi bisa mengambil keputusan sehubungan dengan transferensnya pada permulaan pendampingan. Empat Teknik untuk melakukan ini: (1) karakteristik informasi: informasi diberikan secara jelas, ringkas, nyata dan bijaksana; (2) masukan berupa pernyataan kekuatan dan kelemahan; (3) mengundang pertanyaan. Orang yang didampingi bisa dipersilakan untuk bertanya setelah pemberian masukan; (4) pemindahan (transferens): orang yang didampingi memindahkan perasaan, sikap dan kata hati pendamping ke dalam bagian dari relasi masa lampau. Misalnya dalam ungkapan “saya suka dating kemari karena saya merasa nyaman dan dipahami (seperti yang dilakukan ibu saya).”
6. Resistensi: pembentukan perilaku berbalik berupa serangan oleh orang yang didampingi kepada pendamping atau sebaliknya. Ini untuk meningkatkan kemampuan eksplorasi, penerimaan, ketegasan, transendensi, modifikasi sikap dan integritas diri. Resistensi berhubungan dengan: (1) tanggung jawab atas perubahan tingkah laku dan hidup dari orang yang didampingi; (2) pencarian batin: masalah harus dicari penyelesaiannya; (3) penggunaan wawasan, yang diperoleh dari pencarian batin orang yang didampingi; (4) pencerminan (mirroring): pendamping berfungsi sebagai cermin di mana orang yang didampingi bisa melihat dirinya sendiri. Itu dilakukan dengan cara: (a) intrafisik: pendamping memberi refleksi pada keadaan sebenarnya dari orang yang didampingi

sehingga ia bisa mengubah perilaku secara tepat. (b) interpersonal: pendamping memberi refleksi terhadap cara orang yang didampingi memulai relasi dengan orang lain dan respons yang timbul terhadap perilaku itu. (4) Konfrontasi: membahas ketidakcocokan dalam perilaku orang yang didampingi. Misalnya perkataan, "Anda ingin menyelamatkan pernikahan, tetapi perilaku Anda membuat saya bertanya-tanya ...." (5) memberi dukungan: pendamping menenangkan orang yang didampingi dan memberikan penguatan positif untuk menguntangi kecemasan dengan senyuman, motivasi, dan dukungan. (6) Pembentukan berbalik: pendamping membantu orang yang didampingi membentuk perilakunya. (7) Pemindahan (transferens), bisa dari yang didampingi maupun yang mendampingi. (8) interpretasi: pendamping memperkenalkan informasi yang belum diketahui kepada orang-orang yang terlibat dalam konseling.

7. Penutup. Dilakukan manakla sudah terlihat adanya perubahan perilaku pada diri yang didampingi. Pada tahap ini pendamping mulai menyiapkan diri untuk meninggalkan yang didampingi dengan menyebutkan kesuksesan yang telah dicapai oleh orang yang didampingi. Pendamping juga mulai mengurangi dukungan, topangan dan bimbingan.

Indikator keberhasilan konseling adalah menurunnya kecemasan yang didampingi, mempunyai rencana hidup yang praktis, pragmatis dan berguna, adanya perubahan hasil pelaksanaan rencananya.

### **Konseling feminis**

Ini diperlukan karena perempuan seringkali dianggap sebagai kelas bawah yang tidak perlu didengarkan dan dihargai. Tujuan konseling feminis adalah (1) upaya pemberdayaan, menghargai perbedaan, berusaha melakukan perubahan (daripada sekadar penyesuaian), kesetaraan, menyeimbangkan independensi dan interdependensi, perubahan sosial dan self nurturance/peduli diri. (2) membantu individu agar dapat memandang diri sebagai agen kepentingan dirinya dan kepentingan orang lain. (3) menghilangkan seksisme serta segala bentuk diskriminasi dan penindasan lainnya di masyarakat.

Konseling feminis lebih berfokus pada kesetaraan dan minat sosial, yang menekankan pada pemahaman manusia. Perubahan dalam proses konseling feminis tidak hanya ditujukan untuk orang yang didampingi, tetapi juga untuk pendamping. Seperti halnya pendampingan konseling pada umumnya, kesetaraan antara pendamping dengan orang yang didampingi mesti dijaga.

### **Konseling keluarga**

Banyak permasalahan (tawuran antar geng, kehamilan di luar nikah, konsumsi minuman beralkohol dan obat terlarang, masalah di kantor, dll.) yang muncul karena disfungsi keluarga. Disfungsi ini terjadi karena kurang adanya perhatian, penghargaan dan kasih sayang dalam keluarga, komunikasi yang buruk, kurangnya quality time dalam keluarga, anggota keluarga tidak mampu menerima krisis secara positif, saat menghadapi krisis anggota keluarga tidak saling menopang dan mempercayai.

Tujuan konseling keluarga: (1) mengeksplorasi fenomena perilaku maladaptif akibat konflik terbuka yang penuh tekanan dalam keluarga; (2) melakukan self-acceptance dan self-detachment terhadap masalah yang menimbulkan perilaku disfungsional pada satu atau lebih anggota keluarga. (3) transendensi diri untuk memodifikasi sikap melalui transformasi diri dan nilai yang terintegari ketika anggota keluarga lain mendorong pengembangan diri untuk menemukan meaning of life.

Ada 4 model pendampingan keluarga:

1. strategi pemecahan masalah: pendamping mengambil tanggung jawab untuk menetapkan tujuan dan rencana penyelesaian masalah orang yang didampingi. Ini dilakukan dengan terlebih dahulu melakukan pengamatan struktur keluarga dari yang didampingi.
2. pendampingan interaksional: sebelum menghantar pada solusi, ada interaksi dengan keluarga yang didampingi, termasuk mengajak keluarga yang didampingi untuk mengklarifikasi semua solusi yang sebelumnya telah dipraktikkan. Teknik yang digunakan untuk itu adalah (a) kebersamaan: terapis mencoba masuk ke dalam sistem keluarga dan membentuk semacam kemitraan dengan keluarga. Ada yang diposisikan dalam keluarga yang memungkinkan terapis mengubah ketidakberfungsian transaksi dalam keluarga, mengurangi gejala dan mengurangi konflik dan stres. (b) pelacakan mengacu pada kehati-hatian pendamping saat mendengarkan dialog keluarga. Tujuannya untuk memperoleh informasi tentang interaksi keluarga, struktur, peran, proses dan konten. (c) intervensi konseling, dengan tujuan: (1) meringkaskan ulang masalah dan menyediakan alternatif yang dapat membantu orang yang didampingi mengambil tindakan baru, (2) mendeskripsikan tingkat kontrol orang yang didampingi yang menghasilkan perilaku bermasalah; (3) melakukan konfrontasi terhadap perilaku bermasalah untuk mengalihkan masalah ke hal atau kegiatan yang lain. (d) transendensi diri orang yang didampingi dalam realitas dunia nyata untuk memodifikasi sikap baru.
3. Solusi terfokus: mencari solusi yang tuntas
4. Terapi narasi: pendamping membantu orang yang didampingi untuk menceritakan masalah mereka. Ada dua Teknik yang dipakai: (1) intensitas: menyoroti tema atau penekanan untuk memodifikasi interaksi keluarga. Misalnya pendamping memungkinkan seorang anak untuk memiliki sesi marah-marah. Kemudian pendamping mendorong orangtua untuk mengambil alih dan mengendalikan situasi. (2) reframing atau relabeling: pendamping mengubah informasi yang disajikan keluarga untuk memberikan arti baru dan lebih bermanfaat.

### **Konseling lintas budaya**

Konseling ini dalam upaya untuk memperbaiki dan memulihkan dalam proses lintas budaya. Konseling lintas budaya memiliki 3 pendekatan: (1) secara iniversal atau etik yang menekankan inklusivitas dan keuniversalan; (2) pendekatan emik (kekhususan budaya) dengan keunikan karakteristik yang dimiliki; (3) pendekatan inklusif atau transcultural yang mencakup komponen: (a) sensitivitas pendamping terhadap variasi-variasi dan bias budaya orang yang didampingi; (b) pemahaman pendamping tentang pengetahuan budaya orang yang didampingi; (c) kemampuan dan komitmen pendamping untuk mengembangkan dan merefleksikan kebutuhan budaya orang yang didampingi; (d) kemampuan pendamping untuk menghadapi peningkatan kompleksitas lintas budaya.

### **Konseling lintas agama dan budaya**

Agama merupakan gagasan dan pengalaman transenden setiap individu, yang terorganisir dari keyakinan, ritual dan simbol-simbol. Agama dirancang untuk memfasilitasi kedekatan transenden dan tanggung jawab pendamping dan orang yang didampingi dalam komunitas. Sedangkan budaya membentuk perilaku manusia yang mencakup persepsi, nilai, tujuan, moral, dan proses kognitif. Penting bagi kita untuk memiliki kesadaran budaya dan factor-faktor penting pengembang nilai-nilai budaya sehingga dapat membentuk karakter bangsa.

Ada 7 pedoman yang harus dimiliki pendamping dalam mengembangkan kemampuan melakukan konseling lintas agama dan budaya: (1) meyakinkan orang yang didampingi bahwa nilai-nilai agamanya diterima sebagai bagian dari proses konseling. (2) melihat nilai-nilai agama sebagai bagian dari solusi masalah orang yang didampingi, bukan hanya sebagai bagian dari

masalah. (3) terlatih, terdidik dan menguasai budaya, nilai-nilai agama, keyakinan, serta berusaha memahami bagaimana masalah terintegrasi dengan teori psikologi dalam praktik konseling. (4) terlibat dalam kegiatan komunitas atau profesional yang menghasilkan interaksi dengan orang dari beragam budaya dan nilai-nilai keagamaan. (5) menjelajahi dan mengevaluasi nilai-nilai agama orang yang didampingi. (6) secara terbuka mampu menyadari apa yang terjadi di sekitar isu-isu agama sehingga dapat menyampaikan kepada orang yang didampingi. (7) mengembangkan Bahasa lugas sederhana yang dapat digunakan untuk berkomunikasi dengan orang yang didampingi tentang nilai-nilai agama dan nilai-nilai agama pendamping.

Perbedaan nilai-nilai agama dalam konteks budaya harus dipertimbangkan untuk membuat intervensi konseling yang efektif karena agama adalah atribut penting dalam budaya. Meskipun nilai-nilai agama orang yang didampingi adalah bagian dari elemen global budaya, tapi aspek penting yang perlu diketahui pendamping adalah memahami orang yang didampingi dari perspektif psikologis. Pendamping harus melihat nilai-nilai agama orang yang didampingi dalam konteks budaya agar lebih mampu mempengaruhi sikap yang diperlukan dan lebih bebas mengeksplorasi nilai-nilai agama orang yang didampingi.

### **Pemanfaatan Teknologi informasi dalam konseling**

Selain konseling tradisional, juga penting untuk melakukan konseling daring. Ini terjadi karena teknologi yang semakin canggih, sementara mobilitas fisik orang yang didampingi juga terbatas yang menghambat sesi tatap muka. Dalam konseling daring, internet dan jaringan web menjadi media perantara utama di balik proses pendampingan. Menurut Stephen dan Kate (2003) teknologi yang dapat digunakan untuk mendukung konseling antara lain: (1) data-storage technology: alat nerekam suara atau visual. Rekaman audio visual atau video memberi kesempatan kepada orang yang didampingi untuk memilih apa yang mau ditonton dan jadwal ia menontonya. Itu dapat digunakan untuk memperoleh informasi yang potensial secara psikologis, yang memberi pengaruh kepada pendamping dan orang yang didampingi. Ini juga bisa digunakan untuk pembelajaran dan evaluasi proses konseling tersebut. (2) email technology. (3) Webcams/teleconference. Ini memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah.

Manfaat dan hambatan konseling daring:

1. konseling ini mengungkapkan masalah dan tekanan emosional secara gamblang: orang yang didampingi dapat mengungkapkan keprihatinannya dan meminta bantuan dari pendamping, orang yang didampingi tidak terlaui terintimidasi oleh pendamping, orang yang didampingi lebih mudah mengutarakan masalahnya, orang yang didampingi cenderung lebih tegas dalam lingkungan konseling daring dan menantang serta mengklarifikasi interaksinya, akrab dan nyaman terutama bagi yang masih muda.
2. Konseling daring memberikan waktu untuk berpikir dan menanggapi. Tujuannya: (1) pendamping merefleksikan respons yang didampingi; (2) emosi pendamping lebih terkontrol dibanding melalui telepon.
3. Pendamping dan orang yang didampingi kehilangan informasi penting dalam komunikasi konseling berbasis teks karena tidak bisa melihat ungkapan-ungkapan nonverbal.
4. Konseling daring menyebabkan orang yang didampingi tidak sepenuhnya terlibat dalam komunikasi seperti panggilan telepon.

### **Strategi pemecahan masalah dalam konseling**

Berikut ini adalah langkah-langkah atau strategi pemecahan masalah:

1. Mengidentifikasi dan memperjelas masalah. Menguraikan masalah menjadi bagian-bagian yang dapat dipahami dan dimengerti, baik oleh pendamping maupun oleh yang didampingi.

2. Menentukan prioritas masalah: mana yang perlu segera diselesaikan: (a) memilih masalah yang mampu langsung dikendalikan oleh orang yang didampingi. (b) memilih masalah yang dapat ditangani dengan relatif mudah. (c) memilih masalah yang jika dipecahkan akan membawa perbaikan-perbaikan. (d) memilih masalah mulai dari yang kurang berat ke masalah yang lebih berat.
3. Menentukan tujuan-tujuan yang dapat dicapai. Tujuan meruokan kekuatan bagi individu untuk mencapai perubahan. Tujuan harus konkret dan dapat dilakukan untuk memecahkan masalah.
4. Mencari alternatif: cara-cara yang paling efektif dan selaras dengan nilai-nilai orang yang didampingi untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, dan menentukan konsekuensi yang bisa muncul apabila alternatif tersebut diterapkan.
5. Menentukan prioritas alternatif.
6. Penerapan alternative: melaksanakan cara-cara yang dipilih untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
7. Evaluasi: menilai hasil setelah melaksanakan cara. Pendamping dan orang yang didampingi dapat memperoleh gambaran tentang perubahan yang terjadi. Mereka dapat meninjau kembali langkah-langkah dari awal.

#### **TANGGAPAN PENELAAH:**

1. Kesan secara keseluruhan: awal uraian dalam buku ini terasa “mengambang isinya”, tetapi semakin ke belakang akan tampak teori-teori tentang pendampingan dan konseling yang sangat bermanfaat bagi siapa pun yang melakukan pendampingan dan konseling. Kesan mengambang tersebut akan dapat dirasakan bagi mereka yang sudah pernah belajar tentang pendampingan dan konseling, yaitu ada hal-hal yang seolah terasa beda (asing) ketika membaca teori pendampingan dan konseling dalam buku ini, meski sebetulnya teorinya sama. Misalnya istilah peranan relasi dalam pendampingan (11): yang terdiri dari kehadiran, mendengarkan, dsb. Mungkin karena buku ini ditulis dua orang, jadi ada perbedaan dalam cara penyajian.
2. Nampaknya yang dimaksud penulis dengan kata “pendampingan” mungkin adalah lebih pada coaching yang sekitar sepuluh tahunan ini berkembang di Indonesia. Namun penulis tidak pernah menyebut istilah tersebut.
3. Sebuah ideal yang baik, bahwa siapa pun bisa menjadi pendamping. Ini tidak hanya sesuai dengan konteks keindonesiaan (gotong royong, tidak formal), tetapi juga kekristenan (coaching antara Paulus dengan Timotius). Gereja/jemaat mesti membekali warganya agar mempunyai keterampilan pendampingan sehingga bisa menjadi mitra yang menjadi berkat bagi orang-orang di sekelilingnya.
4. Identitas masyarakat Indonesia (dan dunia) saat ini cenderung hybrid. Nilai-nilai individualisme sudah terasa di masyarakat perkotaan, terutama kota besar, dan ini tentu menjadi bagian yang mesti diperhatikan dalam pendampingan dan konseling.
5. Masukan untuk ralat buku: halaman 23 paragraf kedua „Keterampilan .... perupakan.“ Sepertinya ada kata yang hilang setelah kata keterampilan.
6. Rekomendasi: buku ini layak dibaca oleh setiap orang yang mau menekuni pelayanan pendampingan dan konseling.