

ACCEPT ME AS I AM: A THEOLOGICAL REFLECTION ON ACCEPTANCE CARL R. ROGERS

TERIMALAH AKU APA ADANYA: SEBUAH REFLEKSI TEOLOGIS TENTANG PENERIMAAN CARL R. ROGERS

Ira Dessy M. Gultom¹, Thomson Framonty E. Elias², Jean Anthoni^{3*}

¹Fakultas Teologi, Program Studi Teologi Universitas Kristen Papua Sorong

²Fakultas Teologi, Program Studi Magister Teologi Universitas Kristen Papua Sorong

³Fakultas Teologi, Program Studi Magister Teologi Universitas Kristen Papua Sorong

*Email: jeanantoni8@gmail.com

ABSTRACT: *Indonesia has a population of ± 263.9 million. In it there are various ethnic groups, religions and races. In Indonesia, there are 6 major religions, namely Christianity, Catholicism, Islam, Hinduism, Buddhism and Confucianism. Since the past until now in Indonesia there are still many people who die from suicide, which is thought to be due to depression and cannot accept the reality of life. In the process of human brain development, growth, maturity, and living a better life, it is important to have a good relationship, aka acceptance from one party so that the relationship can be united. In his book *On Becoming a Person*, Carl R. Rogers asserts that the purpose of various relationships is to help the development process. For him, a democratic and accepting attitude is the most helpful thing in a person's development. The more open the relationship, the more fruitful the relationship will be. But acceptance is needed for openness. In this thesis, the author uses the concept of acceptance proposed by Carl R. Rogers to support the process of pastoral care in the Church. And see how important acceptance is in the pastoral ministry process. Based on the results of this thesis, acceptance is an important thing in pastoral care. Self-acceptance is a condition in which an individual has a positive assessment of himself, is willing to accept and acknowledge all the advantages and disadvantages that exist within him. Self-acceptance is having a high regard for yourself, and not being self-deprecating. This means that a person is able to accept himself, able to see the advantages and disadvantages that exist in him. Therefore, in pastoral care, it is necessary to have self-acceptance, so that a person can understand, accept and appreciate himself and others.*

Keywords: *Total population of Indonesia, Accepting yourself, On Becoming a Person, Carl R. Rogers*

Abstrak: Indonesia memiliki jumlah penduduk ±263,9 juta. Di dalamnya ada beraneka suku, agama dan ras. Di Indonesia memiliki 6 agama besar yaitu Kristen, Katolik, Islam, Hindu, Budha dan Konghuchu. Sejak dulu sampai sekarang di Indonesia masih banyak orang yang meninggal akibat bunuh diri, yang diduga karena depresi dan tidak dapat menerima kenyataan hidup. Dalam proses perkembangan otak manusia, pertumbuhan, kedewasaan, serta menjalani hidup dengan lebih baik penting adanya hubungan yang baik, alias penerimaan dari salah satu pihak agar hubungan tersebut dapat menyatu. Dalam bukunya yang berjudul *On Becoming a Person*, Carl R. Rogers menegaskan bahwa beragam hubungan tujuannya adalah membantu proses perkembangan. Baginya, sikap yang demokratis dan menerima merupakan hal yang paling membantu dalam perkembangan seseorang. Semakin terbuka hubungan tersebut, semakin bermanfaat hubungannya. Namun diperlukan penerimaan untuk keterbukaan. Dalam tulisan tugas akhir ini, penulis menggunakan konsep penerimaan yang dikemukakan oleh Carl R. Rogers untuk menunjang proses pelayanan pastoral di Gereja. Dan melihat seberapa penting penerimaan dalam proses pelayanan pastoral. Berdasarkan hasil tulisan tugas akhir ini, penerimaan merupakan hal yang penting dalam pelayanan pastoral. Penerimaan diri merupakan keadaan di mana seorang individu memiliki penilaian yang positif terhadap dirinya, mau menerima serta mengakui segala kelebihan dan kekurangan yang ada dalam dirinya. Menerima diri adalah memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, dan tidak bersikap merendahkan diri sendiri. Artinya seseorang mampu menerima dirinya, mampu melihat kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya. Oleh sebab itu, dalam pelayanan pastoral

perlu adanya penerimaan diri, agar seseorang dapat memahami, menerima dan menghargai dirinya dan orang lain.

Kata Kunci: Jumlah penduduk di Indonesia, Penerimaan diri, On Becoming a Person, Carl R. Rogers

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan bangsa yang besar, dengan jumlah penduduk ±263,9 juta.¹ Di dalamnya ada beraneka suku, agama dan ras. Di Indonesia memiliki 6 agama besar yaitu Kristen, Katolik, Hindu, Budha, Islam dan Konghuchu. Selain itu pula masih ada banyak kepercayaan tradisional yang dipercayai beberapa masyarakat di Indonesia. Sejak dulu sampai sekarang Indonesia masih banyak orang yang meninggal dunia akibat bunuh diri, seperti kasus salah seorang mahasiswa PTS di Yogyakarta bunuh diri yang diduga depresi karena masalah skripsi dan keluarga.² Tentu masih banyak contoh pergumulan lain yang bisa dijadikan contoh dari pada krisis ataupun stres. Bagi Carl Roger penerimaan itu jauh lebih penting dan membangun hubungan dengan empati untuk perubahan dan perkembangan seseorang.³ Pada proses perkembangan otak manusia, pertumbuhan, kedewasaan, serta menjalani hidup dengan lebih baik penting adanya hubungan yang baik, alias penerimaan dari salah satu pihak agar hubungan itu bisa menyatu.⁴ Namun dalam tulisan Carl Roger, ia menegaskan bahwa beragam hubungan namun tujuannya ialah untuk membantu proses perkembangan. Seperti hubungan ibu dan anak, ayah dan anak, pasien dan dokter, tentu hubungan ini dapat membuat perubahan baik, khususnya seperti pasien yang sedang sakit, sehingga ketika bertemu dengan dokter yang menyambut pasiennya lebih tenang dan penyakitnya lebih mudah di atasi dan sembuh.⁵

Bagi Carl Roger, sikap demokratis dan menerima merupakan yang paling membantu perkembangan seseorang.⁶ Jika dilihat ungkapan khas Carl Roger dalam tulisan ini ialah "semakin terbuka hubungan tersebut semakin bermanfaat hubungan tersebut, namun perlu penerimaan untuk keterbukaan".⁷ Bagi Norman Wright dalam buku konseling krisis menerima dan mendorong seseorang lepas dari kegelisahannya memberi semangat akan melenyapkan semua rasa gelisah khawatir dan pemulihan, namun langkah pertama bagi Norman Wright yaitu pentingnya penerimaan dan suatu pemulihan. Setiap orang selalu punya kesempatan untuk menolong dan melayani. Namun seringkali seseorang lebih suka menghakimi dari pada menerima, sehingga yang terjadi ialah penolakan dan penambahan masalah dari pada penerimaan dan pemulihan.⁸ Seperti contoh diatas juga dapat dilihat ketika mahasiswa yang diduga depresi dan bunuh diri tidak lain hanya salah satu faktor yaitu kurang adanya penerimaan baik pada diri sendiri atau pun orang lain. Bagi Wayne Perry, penghargaan merupakan bagian dari penerimaan dan perilaku ditentukan melalui faktor genetik maupun lingkungan, tetapi

¹ Serafica Gischa, "Jumlah Penduduk Indonesia 2020," 08 Januari 2020, 2020, <https://www.kompas.com/skola/read/2020/01/08/060000069/jumlah-penduduk-indonesia-2020?page=all>.

² Purnomo Edi, "Mahasiswa Di Yogyakarta Bunuh Diri Diduga Depresi Karena Masalah Skripsi Dan Keluarga," 01 Februari 2020, 2020, <https://www.merdeka.com/peristiwa/mahasiswa-di-yogyakarta-bunuh-diri-diduga-depresi-karena-masalah-skripsi-dan-keluarga.html>.

³ Carl R. Rogers, *On Becoming A Person*, X.

⁴ Carl R. Rogers, *On Becoming A Person*, 59.

⁵ Carl R. Rogers, *On Becoming A Person*, 60.

⁶ Carl R. Rogers, *On Becoming A Person*, 62.

⁷ Carl R. Rogers, *On Becoming A Person*, 50.

⁸ H. Norman Wright, *Konseling Krisis: Membantu Orang Dalam Krisis Dan Stres*, 69.

manusia dapat memilih berbagai proses kognitif (meskipun prosesnya tidak disadari) stimulus mana yang merespon dan bagaimana mereka meresponnya. Tentu dalam hal ini penghargaan ataupun penerimaan ini menentukan alur perubahan dan membentuk pandangan baru pada seseorang khususnya dimasa krisis.⁹ Dalam masa krisis atau proses mengasuh anak serta perkembangannya, pentingnya empati juga sebagaimana empati merupakan bagian dari penerimaan, dimana dalam tulisan David Howe, “pengasuh yang empatik menenangkan dan menyamankan anak-anaknya sehingga hasilnya sistem-sistem stres yang mereka miliki mengalami pengaturan yang optimal”.¹⁰ Dalam proses perubahan seseorang dan agar ia memiliki empati juga bagi David Howe ia harus mengalami hubungan yang akrab, penuh kasih sayang dan empati kepada orang lain.¹¹ Tentu banyak argumen yang akan dipaparkan lebih dalam pada pembahasan masing masing bab yang akan menceritakan betapa pentingnya penerimaan pada proses pemulihan.

Dalam prosesnya mendalami psikoterapi, Carl Rogers mendapati dirinya menemukan banyak pelajaran berharga bagi dirinya sendiri. Ia menyadari bahwa dalam proses terapi pada kliennya akan sangat bermanfaat jika dirinya sendiri sudah terlebih dahulu memahami dan menerima dirinya sendiri. Karena dengan begitu, proses terapi akan berjalan dengan lancar. Karena kliennya dapat merasakan adanya rasa percaya, rasa aman, dan perasaan diterima oleh terapisnya. Yang kemudian akan membuat klien lebih mudah dalam menceritakan persoalan-persoalan yang sedang ia hadapi. Penerimaan sangat penting dalam teologi pastoral, konseling pastoral, pelayanan pastoral, dan juga psikoterapi pastoral. Penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap dirinya sendiri, ia dapat menerima keadaan dirinya secara tenang dengan segala kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, serta memiliki kesadaran dan penerimaan penuh terhadap siapa dan apa dirinya sendiri. Dan ia juga dapat menghargai diri sendiri dan menghargai orang lain, serta menerima keadaan emosional orang lain (depresi, marah, takut, cemas, dan lain-lain). Penerimaan diri berkaitan dengan konsep diri yang positif. Seseorang dengan konsep diri yang positif dapat memahami dan menerima fakta-fakta yang begitu berbeda dengan dirinya. Dan satu hal yang dapat membantu seseorang dalam menerima dirinya yaitu dengan cara menghargai dirinya.

Oleh karena itu, penulis memilih mengangkat topic ini dalam penulisan tugas akhir, karena penulis merasa bahwa konsep penerimaan diri sangat penting dalam upaya pengembangan pelayanan pastoral di Gereja. Dengan jemaat yang sudah memahami dirinya sendiri, maka hal tersebut akan memudahkan mereka untuk dapat memahami, menerima, dan menghargai orang lain.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, penulis mengajukan pertanyaan permasalahan sebagai berikut: bagaimana Pandangan Carl R. Rogers terhadap penerimaan dari perspektif psikoterapi? Mengapa penting penerimaan pada proses pengembangan pelayanan pastoral serta refleksi teologis berdasarkan teologi pastoral, konseling pastoral, pelayanan pastoral, dan psikoterapi pastoral?

Tujuan penulisan jurnal ini adalah sebagai berikut: Penulis ingin melihat pandangan Carl R. Rogers terhadap penerimaan dari perspektif psikoterapi, penulis ingin mengetahui seberapa penting penerimaan dilakukan pada proses pelayanan pastoral serta refleksi teologis berdasarkan teologi pastoral.

⁹ Wayne Perry, *Dasar-Dasar Teknik Konseling*, 12.

¹⁰ David Howe, *Empati: Makna Dan Pentingnya*, 108.

¹¹ David Howe, *Empati: Makna Dan Pentingnya*, 109.

KAJIAN TEORI

Konsep Penerimaan Diri

Penerimaan terhadap diri sendiri dan orang lain dengan apa adanya. Individu yang telah mencapai aktualisasi diri akan mampu menerima diri sendiri dan orang lain apa adanya. Ia akan melihat orang lain seperti melihat dirinya sendiri, yang penuh dengan kekurangan dan kelebihan. Sifat ini akan menumbuhkan sikap toleransi terhadap orang lain dan juga kesabaran yang tinggi di dalam menerima diri sendiri dan orang lain. Individu akan menerima dengan lapang dada terhadap kritik, saran, ataupun nasehat dari orang lain terhadap dirinya.¹²

Penerimaan diri adalah kesesuaian antara diri yang nyata dengan diri yang seharusnya atau ideal. Menurut Carl Rogers, penerimaan diri merupakan ciri mental yang sehat. Oleh karena itu, banyak permasalahan mengenai penyesuaian yang muncul yang disebabkan karena kurangnya penerimaan diri. Akan tetapi, konsep penerimaan diri yang ideal yang dikemukakan Carl Rogers memiliki kelemahan, perlu ada penjelasan lebih lanjut, seperti seberapa besar usaha untuk mencapai konsep diri tersebut, apakah bisa dicapai atau tidak. Tentu saja jika standar seseorang yang terlalu tinggi akan sulit untuk dicapai. Standar seseorang pun dipengaruhi oleh berbagai hal yang lebih terperinci, khususnya yang berhubungan dengan kemampuan dan penampilan.¹³

Ada satu hal yang dapat membantu seseorang dalam menerima dirinya yaitu dengan cara menghargai dirinya. Pandangan jelek terhadap dirinya, baik beralasan atau tidak, sedikit banyak akan tercermin dalam sikap terhadap orang-orang disekitarnya. Contohnya, jika kita merasa tersiksa karena kita merasakan suatu kekurangan, rasa penyesalan itu akan tertumpuk dalam hati kita, yang kemudian tersalurkan dalam bentuk sikap permusuhan terhadap dunia luar. Sebaliknya, jika kita belajar untuk menghargai dan bersikap ramah pada diri sendiri, maka sedikit banyak akan bisa menambah cinta kita kepada orang lain. Bila kita tidak sanggup memecahkan persoalan-persoalan diri sendiri, maka kita akan mulai membenci orang lain. Alhasil, hal itu bisa menjadi lingkaran setan yang akan menghancurkan diri sendiri. Kita harus menghargai diri kita sendiri, agar orang lain juga menghargai keberadaan kita. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menghargai diri sendiri dan orang lain, yaitu: menerima diri apa adanya, menghindari perilaku yang merusak diri, memupuk rasa malu, menjaga nama baik, menjaga perilaku tetap baik, kenali diri sendiri, menghargai diri sebagai Ciptaan Tuhan, sadari bahwa sebagai manusia kita itu unik, atasi kelemahan diri, dan kembangkan dirimu pribadi.¹⁴

Penulis buku *Kamus Lengkap Psikologi*, J. P. Chaplin mengemukakan bahwa penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri, serta pengetahuan-pengetahuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri.¹⁵ Ada dua hal penting dalam arti penerimaan diri, yaitu: pertama, adanya perasaan puas terhadap apa yang telah dimiliki; kedua, adanya

¹² Ns Asmadi, *Konsep Dasar Keperawatan*, 24.

¹³ Dr. Ahmad Susanto, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah: Konsep, Teori, Dan Aplikasinya*, 262.

¹⁴ Akhmad Harum, "Respek Terhadap Diri Dan Orang Lain," accessed April 4, 2022, <https://bukunnq.wordpress.com/?s=respek+terhadap+diri+sendiri+dan+orang+lain>.

¹⁵ Agus Dariyo, "Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama," 2007, 127.

pengakuan akan keterbatasan yang dimiliki.¹⁶ Penerimaan diri ini mengandaikan adanya kemampuan diri dalam psikologis seseorang, yang menunjukkan kualitas diri. Hal ini berarti bahwa tinjauan tersebut akan diarahkan pada seluruh kemampuan diri yang mendukung. Kesadaran diri akan segala kelebihan dan kekurangan diri harus seimbang dan diusahakan untuk saling melengkapi satu sama lain, sehingga dapat menumbuhkan kepribadian yang sehat.¹⁷ Elisabeth Hurlock juga menambahkan, bila individu hanya melihat dari satu sisi saja, maka tidak mustahil akan timbul kepribadian yang timpang. Karena semakin individu menyukai dirinya, maka ia akan mampu menerima dirinya dan ia juga akan diterima oleh orang lain yang mengatakan bahwa individu dengan penerimaan diri yang baik akan mampu menerima karakter-karakter alamiah dan tidak mengkritik sesuatu yang tidak bisa diubah lagi.¹⁸

Penerimaan diri sangat berhubungan erat dengan penerimaan diri terhadap lingkungan. Misalnya, penerimaan orang tua terhadap anaknya. Penerimaan orang tua yaitu suatu efek psikologis dan perilaku dari orang tua pada anaknya seperti rasa sayang, kelekatan, kepedulian, dukungan dan pengasuhan di mana orang tua tersebut bisa merasakan dan mengekspresikan rasa sayang pada anaknya. Penerimaan diri merupakan seseorang yang menerima dirinya adalah seseorang yang menghormati dirinya serta hidup nyaman dengan keadaan dirinya, dia mampu mengenali harapan, keinginan, rasa takut, serta permusuhan-permusuhannya, dan menerima kecenderungan-kecenderungan emosinya bukan dalam arti puas dengan diri sendiri, tetapi memiliki kebebasan untuk menyadari sifat dari perasaan-perasaan.¹⁹

Menurut salah satu Profesor di Universitas Sanata Dharma, Augustinus Supratinya²⁰, menerima diri adalah memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, atau tidak bersikap merendahkan terhadap diri sendiri. Artinya yaitu seseorang yang mampu menerima dirinya, mampu melihat kebaikan sekaligus kekurangan yang ada di dirinya. Penghargaan yang tinggi bukan berarti memiliki sikap tinggi hati, melainkan dapat menghargai diri sendiri beserta kekurangan dan kelebihannya. Individu yang menghargai dirinya tidak akan mencela diri atas kekurangan yang dimiliki. Keadaan kurang terkadang membuat individu memimpikan keadaan yang sebaliknya, yaitu kesempurnaan. Namun senantiasa berada pada impian akan membuat diri melayang dan lupa diri. Individu perlu menapak pada kenyataan yang ada tentang dirinya, agar proses penerimaan diri menjadi lebih mudah.²¹

Menurut salah seorang profesor yang berasal dari University of Wisconsin-Madison yaitu Carol D. Ryff²², penerimaan diri adalah keadaan di mana seorang individu memiliki penilaian positif terhadap dirinya, menerima serta mengakui segala kelebihan dan keterbatasan yang ada dalam dirinya tanpa merasa malu atau merasa bersalah terhadap kodrat dirinya.²³

¹⁶ Engel, "Penerimaan Diri," *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 2014, 11.

¹⁷ Dariyo, "Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama."

¹⁸ Dariyo, "Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama."

¹⁹ Engel, "Penerimaan Diri.", 11.

²⁰"Fakultas Psikologi Sanata Dharma," accessed April 4, 2022, <https://www.usd.ac.id/fakultas/psikologi/dosen.php?id=00164>.

²¹ Engel, "Penerimaan Diri.", 12.

²²Carol D. Riff, "Psychological Well-Being," accessed April 4, 2022, <https://www.indopositive.org/2015/12/carol-dryff-dan-psychological-well-being.html>.

²³ Engel, "Penerimaan Diri.", 12.

Menurut salah seorang tokoh yang bernama Coleridge, penerimaan diri bukan sikap pasrah, tetapi menerima identitas diri secara positif, pandangan tentang diri sendiri dan harga diri tidak menurun sama sekali, bahkan dapat meningkat. Penerimaan diri berkaitan dengan konsep diri yang positif. Seseorang dengan konsep diri yang positif dapat memahami dan menerima fakta-fakta yang begitu berbeda dengan dirinya. Seseorang dapat menyesuaikan diri dengan seluruh pengalaman mentalnya sehingga evaluasi tentang dirinya juga positif.²⁴

Berdasarkan pendapat dari beberapa tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap dirinya sendiri, dapat menerima keadaan dirinya secara tenang dengan segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, serta memiliki kesadaran dan penerimaan penuh terhadap siapa dan apa dirinya sendiri, dapat menghargai diri sendiri dan menghargai orang lain, serta menerima keadaan emosionalnya (depresi, marah, takut, cemas, dan lain-lain).²⁵

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi penerimaan diri yang dikemukakan oleh Elisabeth Hurlock, yaitu:

- Pertama, *Adanya pemahaman tentang diri sendiri*. Hal ini timbul karena adanya kesempatan seseorang untuk mengenali kemampuan dan ketidakmampuannya. Individu yang dapat memahami dirinya sendiri tidak akan hanya tergantung dari kemampuan intelektualnya saja, tetapi juga pada kesempatannya untuk penemuan diri sendiri, artinya semakin seseorang dapat memahami dirinya, maka semakin ia dapat menerima dirinya.
- Kedua, *Adanya hal yang realistik*. Hal ini timbul jika individu menentukan sendiri harapannya dengan disesuaikan dengan pemahaman dengan kemampuannya, dan bukan diarahkan oleh orang lain dalam mencapai tujuannya dengan memiliki harapan yang realistic, maka akan semakin besar kesempatan tercapainya harapan tersebut, dan hal ini akan menimbulkan kepuasan diri yang merupakan hal penting dalam penerimaan diri.
- Ketiga, *Tidak adanya hambatan di dalam lingkungan*. Walaupun seseorang sudah memiliki harapan yang realistik, tetapi jika lingkungan disekitarnya tidak memberikan kesempatan atau bahkan menghalangi, maka harapan individu tersebut akan sulit tercapai.
- Keempat, *Sikap-sikap anggota masyarakat yang menyenangkan*. Tidak menimbulkan prasangka karena adanya penghargaan terhadap kemampuan sosial orang lain dan kesediaan individu mengikuti kebiasaan lingkungan.
- Kelima, *Tidak adanya gangguan emosional yang berat*. Akan terciptanya individu yang dapat bekerja sebaik mungkin dan merasa bahagia.
- Keenam, *Pengaruh keberhasilan yang dialami, baik secara kualitatif maupun kuantitatif*. Keberhasilan yang dialami individu akan dapat menimbulkan penerimaan diri dan sebaliknya jika kegagalan yang dialami individu akan dapat mengakibatkan adanya penolakan diri.
- Ketujuh, *Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik*. Individu yang mengidentifikasi dengan individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan dapat membangun sikap-sikap yang positif terhadap diri sendiri, dan bertingkah laku dengan baik yang menimbulkan penilaian diri yang baik dan penerimaan diri yang baik.

²⁴ Engel, "Penerimaan Diri.", 12-13.

²⁵ Engel, "Penerimaan Diri.", 13.

- Kedelapan, *Adanya perspektif diri yang luas*. Yaitu memperhatikan pandangan orang lain tentang diri perspektif yang luas ini diperoleh melalui pengalaman dan belajar. Dalam hal ini usia dan tingkat pendidikan memegang peranan penting bagi seseorang untuk mengembangkan perspektif dirinya.
- Kesembilan, *Pola asuh dimasa kecil yang baik*. Seorang anak yang diasuh secara demokratis akan cenderung berkembang sebagai individu yang dapat menghargai dirinya sendiri.
- Kesepuluh, *Konsep diri yang stabil*. Individu yang tidak memiliki konsep diri yang stabil, akan sulit menunjukkan pada orang lain, siapa ia yang sebenarnya, sebab ia sendiri ambivalen terhadap dirinya.²⁶

Ada faktor lain yang dapat menghambat penerimaan diri yaitu konsep diri yang negatif, kurang terbuka dan kurang menyadari perasaan-perasaan yang sesungguhnya, kurang adanya keyakinan terhadap diri sendiri, dan merasa rendah diri.²⁷ Menurut Tentama, dalam hasil penelitiannya pada tahun 2011, faktor inferioritas juga dapat mempengaruhi penerimaan diri. Individu yang inferioritas rendah memiliki penerimaan diri yang tinggi.²⁸

Pandangan Carl R. Rogers Terhadap Penerimaan dari Perspektif Psikoterapi

Sebagai seorang psikolog, menurut Carl Rogers dalam proses konseling yang berperan penting tidak hanya dirinya, melainkan klien juga memegang peran penting. Karena klien yang mengetahui masalah apa yang sedang dialami, perasaan seperti apa yang dirasakan, pengalaman apa yang tidak dapat diungkapkan, dan arah mana yang ingin dituju.²⁹ Oleh sebab itu, dalam proses konseling, psikolog dan klien saling mengandalkan untuk dapat menemukan arah mana yang akan dituju. Selama menjadi seorang psikolog, Carl Rogers tentunya juga banyak belajar dan dapat mengembangkan dirinya melalui pengalaman-pengalamannya menangani klien. Dan baginya, terapi merupakan suatu proses di mana ia dapat membebaskan dirinya secara subjektif.³⁰

Dalam buku ini Carl Rogers mengungkapkan bahwa ketertarikannya pada psikoterapi yang akhirnya mendorong adanya ketertarikan pada berbagai macam hubungan yang membantu. Yang dimaksud dengan hubungan yang membantu yaitu hubungan di mana setidaknya salah satu pihak bertujuan untuk meningkatkan pertumbuhan, perkembangan, kedewasaan, peningkatan fungsi, dan juga menjalani hidup dengan lebih baik. Hubungan yang membantu juga dapat didefinisikan sebagai hubungan yang bertujuan agar salah satu pihak atau bahkan semua pihak meningkatkan penghargaan, ekspresi, dan fungsi dari sumber daya yang nyata dalam diri tiap individu. Defini ini tidak hanya mencakup hubungan personal antar individu saja, melainkan mencakup berbagai macam hubungan (contohnya: hubungan antar individu dengan kelompok, dan juga hubungan antar kelompok dengan kelompok), karena ada banyak hubungan yang di mana kita dan pihak lain yang terlibat di dalamnya termasuk dalam kategori interaksi, yang bertujuan untuk membantu perkembangan tiap orang, serta fungsi agar semakin dewasa. Dan melalui pengalamannya sebagai seorang psikolog, dalam buku ini Carl Rogers merangkum beberapa cara yang dapat digunakan untuk

²⁶ Dariyo, "Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama."

²⁷ Dariyo, "Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama."

²⁸ Kinerja Sosial and D A N Kinerja, "Metadata, Citation and Similar Papers at Core.Ac.Uk 1" 2, no. 1 (2009): 1-118.

²⁹ Carl R. Rogers, *On Becoming A Person*, 17.

³⁰ Carl R. Rogers, *On Becoming A Person*, 21.

membantu dalam hubungan personal atau kelompok melalui beberapa pertanyaan berikut:

- Pertama: Dapatkah orang lain menilai seseorang sedemikian rupa, sebagai orang yang dapat dipercaya, dapat diandalkan, atau konsisten secara lebih mendalam?
- Kedua: Dapatkah seseorang bersikap cukup ekspresif sebagai seorang manusia sehingga seperti apa dirinya sebenarnya dapat dikomunikasikan dengan jelas?
- Ketiga: Dapatkah seseorang mengizinkan dirinya merasakan sikap positif terhadap orang lain? (sikap positif yang dimaksudkan yaitu kehangatan, kepedulian, kesukaan, ketertarikan, dan rasa menghargai).
- Keempat: Apakah *diriku* cukup kuat sebagai seseorang yang berbeda dari orang lain? Dapatkah seseorang menjadi orang yang menghargai dengan penuh keyakinan terhadap perasaan dan kebutuhan dirinya sendiri, seperti halnya perasaan dan kebutuhan orang lain?
- Kelima: Apakah *diriku* cukup yakin untuk mengizinkan orang lain berbeda? Dapatkah seseorang mengizinkannya menjadi dirinya sendiri – jujur atau menipu, kekanak-kanakan atau dewasa, putus asa atau terlalu percaya diri? Dapatkah seseorang memberikan kebebasan untuk orang lain menjadi demikian?
- Keenam: Dapatkah seseorang mengizinkan dirinya sepenuhnya memasuki dunia perasaan dan makna personal dan memahami orang lain seperti orang tersebut memahami dirinya sendiri? Dapatkah seseorang memasuki dunia pribadi orang lain sepenuhnya, sehingga orang tersebut tidak berkeinginan untuk menilai atau menghakimi orang lain?
- Ketujuh: Dapatkah seseorang menerima orang lain dengan apa adanya? Dapatkah seseorang mengkomunikasikan sikap tersebut? Atau dapatkah seseorang hanya menerima orang lain dengan syarat, menerima beberapa aspek dari perasaan orang lain dan menolak aspek lainnya secara diam-diam atau terbuka?
- Kedelapan: Dapatkah seseorang bertindak dengan kepekaan dalam hubungan yang dijalin, sehingga tindakan orang tersebut tidak dianggap mengancam?
- Kesembilan: Dapatkah seseorang membebaskan orang lain dari ancaman penilaian eksternal?
- Kesepuluh: Dapatkah seseorang menghadapi orang lain sebagai orang yang sedang dalam proses pemulihan, atau akankah orang tersebut terikat dengan masa lalunya dan masa lalu orang lain?³¹

Karena menurut Carl Rogers, hubungan yang membantu secara optimal adalah ragam hubungan yang diciptakan oleh seseorang yang dewasa secara psikologis. Atau dengan kata lain, sejauh mana seseorang dapat menciptakan hubungan yang membantu perkembangan orang lain sebagai orang yang berbeda adalah nilai dari perkembangan yang telah dicapainya dalam dirinya sendiri.³²

Dalam buku “On Becoming a Person”, Carl Rogers menjelaskan ada dua cara yang dapat dilakukan dalam proses psikoterapi yaitu secara objektif dan subjektif. Pertama-tama akan menjelaskan tentang psikoterapi yang dilakukan secara objektif. Menurutnya, ada tiga hal yang harus dimiliki oleh seorang psikoterapis yaitu:

- Pertama: *Bersikap apa adanya*. Karena jika hubungan psikoterapis dan kliennya terjalin dengan sungguh-sungguh, maka akan menjadikan perasaan dan sikap kliennya lebih terbuka. Hal ini disebut dengan istilah “keharmonisan”. Jika

³¹ Carl R. Rogers, *On Becoming A Person*, 76.

³² Carl R. Rogers, *On Becoming A Person*, 87.

terapis mampu mendengarkan apa yang terjadi dalam diri klien dengan penuh penerimaan, dan semakin mampu menjadi kompleksitas dengan perasaannya, tanpa adanya rasa takut, maka akan semakin tinggi tingkat keharmonisan yang terjalin.³³

- Kedua: *Bersikap positif, hangat, dan menerima*. Karena jika terapis memiliki sikap yang positif, hangat, dan menerima klien apa adanya, maka sikap seperti ini akan memudahkan perubahan untuk terjadi. Yang diperlukan dalam bagian ini yaitu terapis yang sungguh-sungguh bersedia agar klien dapat meluapkan seluruh perasaannya yang saat itu sedang dirasakan – ketakutan, kebingungan, rasa sakit, kebanggaan, kemarahan, kebencian, cinta, keberanian, atau kekaguman. Melalui sikap ini menunjukkan bahwa terapis peduli terhadap klien secara menyeluruh. Hal ini disebut dengan istilah “penghargaan positif tanpa syarat”. Dan semakin sering sikap seperti ini dimiliki oleh terapis, maka akan semakin besar kemungkinan terapi untuk berhasil dilakukan.
- Ketiga: *Memahami perasaan*. Jika terapis dapat memahami dan merasakan perasaan klien, dan berhasil mengkomunikasikannya kepada klien, maka seluruh syarat dapat terpenuhi. Karena hasil penelitian membuktikan dari sudut pandang klien, bahwa jika seseorang dapat mengerti bagaimana rasanya dan tampaknya dirinya, tanpa berkeinginan untuk menganalisa atau menghakimi dirinya, maka klien dapat berkembang dalam situasi seperti itu. Jika terapis dapat memahami pengalaman tiap momen yang terjadi pada dunia internal klien seperti yang dirasakan dan dilihat oleh klien, tanpa kehilangan identitasnya yang berbeda dalam proses empati ini, maka kemungkinan perubahan akan terjadi. Hal ini disebut dengan istilah “pemahaman penuh empati”.³⁴

Selanjutnya tentang psikoterapi yang dilakukan secara subjektif. Menurut Carl Rogers, saat terapi benar-benar sedang berlangsung, maka hal tersebut merupakan pengalaman yang sangat personal dan subjektif. Pengalaman seperti ini memiliki sifat yang berbeda dari karakteristik objektif yang dimilikinya saat dilihat secara eksternal. Dari sudut pandang terapis, hal ini merupakan pekerjaan baru dalam berelasi. Terapis tahu bahwa kemampuannya untuk membantu klien itu terbatas. Terapis sadar bahwa kadangkala ketakutannya sendiri dapat mendorongnya untuk menganggap bahwa ia tidak peduli, tidak memahami, dan tidak menerima. Terapis ingin sepenuhnya menerima perasaan klien, namun terapis juga berharap bahwa perasaannya yang sebenarnya akan terlihat sangat jelas, sehingga seiring berjalannya waktu ia dapat mengenali perasaan tersebut. Terapis juga ingin klien menemukan sisi manusia yang sesungguhnya dalam diri terapis. Jika seorang terapis dapat menjadi dirinya yang apa adanya dan merasakan apa yang ia rasakan secara terbuka dalam hubungan dengan klien, maka klien juga dapat menjadi dirinya yang apa adanya secara terbuka dan tanpa ada rasa takut. Dan dari sudut pandang klien, dalam dirinya sendiri sebenarnya ia mengalami rangkaian yang jauh lebih kompleks daripada yang dapat diduga. Sebagai klien kadangkala ada perasaan takut dan tidak yakin apakah ketika ia menceritakan permasalahannya kepada terapis, maka terapis tersebut dapat memahami dan menerima dirinya. Perasaan yang naik-turun antara ingin bercerita atau tidak, yakin atau tidak. Terkadang juga ada momen di mana klien merasa sangat yakin kepada terapisnya bahwa terapis tersebut pasti tidak akan menyakitinya, dan akan membantunya untuk menyelesaikan permasalahannya. Tapi tidak menutup kemungkinan juga jika klien tiba-tiba merasa

³³ Carl R. Rogers, *On Becoming A Person*, 93.

³⁴ Carl R. Rogers, *On Becoming A Person*, 95.

tidak yakin ingin berbagi ceritanya. Sampai akhirnya, perlahan-lahan klien itu sendiri yang akan merasa benar-benar yakin untuk berbagi ceritanya dengan terapis, dan terbentuklah rasa percaya antara klien dengan terapis. Tentu saja hal ini tidak terjadi dalam waktu yang singkat, bahkan mungkin juga dapat memakan waktu bertahun-tahun sampai akhirnya klien benar-benar yakin. Namun hal ini merupakan pandangan internal dari gambaran yang sebenarnya tentang proses psikoterapi yang terjadi antara terapis dan klien.³⁵

Konsep Penerimaan yang dikaitkan dengan Psikoterapi Pastoral

Berkaitan erat dengan keterbukaan terhadap pengalaman internal dan eksternal ini pada umumnya adalah keterbukaan dan penerimaan terhadap orang lain. Saat klien beralih menuju kemampuan untuk menerima pengalamannya sendiri, ia juga beralih menuju penerimaan terhadap pengalaman orang lain. Ia menghargai dan menghormati pengalamannya sendiri dan pengalaman orang lain secara apa adanya. Carl Rogers mendapati bahwa penerimaan terhadap apa yang ada inilah yang berkembang pada klien dalam terapi. Melalui pengalamannya dalam menangani klien, Carl Rogers melihat orang-orang yang sederhana berubah menjadi kreatif dan penting dalam dunianya sendiri. Di mana mereka semakin mempercayai proses yang terjadi dalam diri mereka, dan berani merasakan perasaan mereka sendiri, hidup berdasarkan prinsip yang mereka ciptakan secara internal, dan mengekspresikan diri mereka dengan cara mereka yang unik.³⁶

Melalui proses terapi, seseorang kemudian dapat mulai belajar memahami dan menerima dirinya dengan apa adanya, dan juga dapat memahami dan menerima keberadaan orang lain. Menurut Carl Rogers, dalam proses terapi pemahaman diri, mengusahakan perubahan batin untuk memampukan orang agar dapat “berfungsi seutuhnya”.

Berbagai pendekatan yang berorientasi pada pemahaman diri dalam rangka psikoterapi pastoral, menggunakan metode yang memampukan orang menjadi sadar. Kesadaran itu mengubah berbagai perasaan (yang ditekan), gambaran, dorongan, keinginan, kenangan, dan konflik, yang membatasi keefektifan konseli dalam hidup. Pemahaman akan diri muncul dalam konteks suatu hubungan yang benar-benar dapat dipercaya, hubungan yang empatik. Dalam hubungan seperti itu orang susah merasa cukup aman untuk menyadari dan menyelidiki sisa-sisa yang amat menyakitkan di masa lampau. Dengan “mengalami” berbagai tingkat yang semakin dalam dari kekuatan batin yang membatasi kehidupan ini, orang secara lambat laun mengurangi ganjalan batin untuk mencapai kegairahan dan penerimaan diri. Hubungan dan proses psikoterapeutik memberi kesempatan kepada orang untuk menghentikan ketakutannya karena adanya kelinci yang tersembunyi dalam dirinya. Penyembuhan muncul bila orang tersebut pertama-tama mengalami kembali perasaan yang menyakitkan dan mendapatkan pemahaman akan diri sendiri yang berasal dari kehidupan pada masa kecilnya. Kemudian, di dalam hubungan konseling yang aman, konseli mengalami suatu penilaian diri yang lebih baik dan identitas masa kini yang lebih konstruktif.³⁷ Psikoterapi pastoral dapat membantu orang menjadi lebih sadar terhadap kerinduannya akan hubungan yang lebih dalam, lebih berarti dengan batinnya, dengan orang lain, dan juga dengan Allah. Sama pentingnya, ia juga dapat membantu orang untuk mengembangkan keterampilan

³⁵ Carl R. Rogers, *On Becoming A Person*, 101.

³⁶ Carl R. Rogers, *On Becoming A Person*, 269.

³⁷ Howard Clinebell, *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konseling Pastoral*, 503.

untuk berinteraksi dengan cara-cara yang saling menumbuhkan. Terapi dapat membebaskan pribadi-pribadi dengan menolong mereka mempelajari bagaimana hidup dengan lebih penuh, berkomunikasi lebih konstruktif, dan menanggulangi berbagai masalah dan kehilangan yang tidak terhindarkan dari hidup yang lebih kreatif.³⁸

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian yaitu studi kepustakaan. Menurut Syaibani, studi kepustakaan adalah penulis melakukan segala usaha untuk menghimpun informasi yang relevan dengan topic atau masalah yang akan atau sedang diteliti. Informasi itu dapat diperoleh dari buku-buku ilmiah, laporan penelitian, karangan-karangan ilmiah, dan sumber-sumber tertulis baik tercetak ataupun elektronik lainnya.

Ciri utama studi kepustakaan menurut Zed meliputi:

1. Penulis berhadapan langsung dengan teks atau data angka dan bukan dengan pengetahuan langsung dari lapangan atau saksi mata berupa kejadian, orang, atau benda-benda lainnya.
2. Data pustaka bersifat siap pakai artinya penulis tidak pergi kemana-mana kecuali berhadapan langsung dengan bahan sumber yang sudah tersedia di perpustakaan.
3. Data pustaka umumnya adalah sumber sekunder, artinya penulis memperoleh bahan dari tangan kedua dan bukan data orisinal dari tangan pertama di lapangan.
4. Kondisi data pustaka tidak dibatasi oleh ruang dan waktu.³⁹

HASIL DAN PEMBAHASAN

PANDANGAN CARL R. ROGERS TENTANG PENERIMAAN DIRI DAN PENERAPAN DALAM PRAKTEK PELAYANAN PASTORAL

Pandangan Carl R. Rogers Sebagai Psikolog Tentang Penerimaan

Dalam buku *On Becoming a Person*, Carl Rogers mengungkapkan beberapa pelajaran penting yang ia dapatkan selama ia menjadi seorang psikolog yaitu:

- Pertama: *Dalam relasinya dengan orang lain, ia menyadari bahwa tidaklah berguna baginya untuk bertindak seolah-olah ia adalah orang lain.*⁴⁰ Artinya yaitu dalam sebuah relasi dengan orang lain tidak perlu dan tidak berguna berusaha untuk mempertahankan suatu moral, untuk menunjukkan sikap tertentu dipermukaan, namun merasakan hal yang berbeda di dalamnya. Karena sikap seperti itu tidak membantu dalam upaya membangun relasi yang baik dengan orang lain.
- Kedua: *Lebih efektif jika mendengarkan orang lain dengan penuh rasa penerimaan kepada diri sendiri, dan dapat menjadi diri sendiri.*⁴¹ Artinya yaitu ketika seseorang sudah dapat menerima diri sendiri apa adanya, maka tanpa disadari terjadi perubahan. Dan hasil yang muncul ketika menjadi diri sendiri

³⁸ Howard Clinebell, *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konseling Pastoral*, 505.

³⁹ A. T. Mirzaqon and B. Purwoko, "Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Konseling Expressive Writing Library," *Jurnal BK UNESA* 4, no. 1 (2017): 1–8.

⁴⁰ Carl R. Rogers, *On Becoming A Person*, 24.

⁴¹ Carl R. Rogers, *On Becoming A Person*, 25.

adalah relasi dengan orang lain menjadi lebih nyata. Karena relasi yang nyata memiliki cara yang menarik untuk menjadi hal yang penting dan bermakna.

- Ketiga: *Adanya manfaat besar jika mengizinkan diri sendiri untuk memahami orang lain.*⁴² Artinya yaitu ketika mendengarkan cerita orang lain, tanpa disadari terkadang seseorang cenderung langsung menghakimi, bukan memahami orang tersebut. Oleh sebab itu, ketika seseorang benar-benar mengizinkan dirinya untuk memahami orang lain sepenuhnya, maka kemungkinan akan ada perubahan berdasarkan pemahaman tersebut. Hal yang dapat dipelajari adalah memahami orang lain dengan seutuhnya dan dengan penuh rasa empati. Karena ketika seseorang merasakan bahwa jika ada orang lain yang memahami dirinya dan perasaannya dengan sepenuhnya, maka orang tersebut juga akan dapat menerima dirinya sendiri dengan segala perasaannya.
- Keempat: *Terjadi perkembangan ketika membuka jalan bagi orang lain untuk dapat mengkomunikasikan perasaan mereka.*⁴³ Artinya yaitu ketika seseorang benar-benar memahami orang lain, maka hal tersebut dapat mengurangi penghalang antara kedua pihak. Sehingga orang lain merasa aman dan dengan sukarela mengungkapkan dirinya dengan seutuhnya.
- Kelima: *Dalam proses konseling, sangat bermanfaat jika dapat menerima orang lain.*⁴⁴ Karena setiap orang memiliki pandangannya masing-masing. Pada umumnya, seseorang cenderung merasa bahwa setiap orang harus merasa, memikirkan, dan meyakini hal yang sama dengan dirinya. Padahal kita tidak dapat memaksakan orang lain untuk selalu sepaham dengan apa yang kita pikirkan.
- Keenam: *Jika seseorang semakin terbuka terhadap kenyataan-kenyataan dalam dirinya dan orang lain, maka semakin kecil keinginan dirinya untuk segera memperbaiki berbagai hal.*⁴⁵ Artinya ketika seseorang terlalu fokus dengan dirinya sendiri, ada kemungkinan akan semakin besar kekaguman yang dirasakan terhadap proses kehidupan yang kompleks. Maka kecenderungan untuk terburu-buru semakin berkurang dalam memperbaiki berbagai hal, menentukan tujuan, mempengaruhi orang lain, memanipulasi dan memaksa orang lain untuk menjadi apa yang kita inginkan. Dan kemungkinan seseorang akan semakin merasa puas hanya dengan menjadi diri sendiri dan membiarkan orang lain menjadi seperti dirinya sendiri juga.⁴⁶

Dalam buku *On Becoming a Person*, Carl Rogers juga memberikan pendapatnya mengenai hubungan berdasarkan pengalaman dirinya bersama klien-kliennya. Menurut Carl Rogers jika dalam suatu hubungan seseorang semakin terbuka kepada orang lain, maka hubungan tersebut juga akan semakin bermanfaat. Yang dimaksudkan dengan bersikap terbuka yaitu mencakup kemauan untuk bersikap dan mengekspresikan melalui ucapan dan perilaku, berbagi perasaan dan sikap dalam dirinya. Dengan begitu, hubungan yang terjalin akan terasa lebih nyata. Karena dengan cara menunjukkan kenyataan yang sesungguhnya dalam dirinya pribadi, maka kemungkinan orang lain juga akan menemukan kenyataan dalam dirinya sendiri. Dan tentunya dalam menjalin hubungan dengan orang lain, kita tidak hanya saling terbuka. Melainkan kita juga harus

⁴² Carl R. Rogers, *On Becoming A Person*, 27.

⁴³ Carl R. Rogers, *On Becoming A Person*, 29.

⁴⁴ Carl R. Rogers, *On Becoming A Person*, 31.

⁴⁵ Carl R. Rogers, *On Becoming A Person*, 32.

⁴⁶ Carl R. Rogers, *On Becoming A Person*, 33.

belajar memahami dan menerima orang tersebut. Karena ketika kita berusaha untuk memahami perasaan dan pemikiran orang lain, maka kemungkinan orang tersebut akan merasa bebas untuk mendalami semua sudut yang tersembunyi dan pengalaman yang seringkali terkubur dalam dirinya. Ketika kita sudah dapat memahami orang lain, maka kita juga dapat menerima orang tersebut. Karena menerima adalah bentuk penghargaan terhadap seseorang dan juga dapat meyakinkan orang lain kepada kita. Dan ketika kita menerima seseorang, itu berarti kita menghargai orang tersebut sebagai seseorang yang berbeda, dan mengizinkan orang tersebut untuk dapat memiliki perasaannya dengan caranya sendiri. Karena menurut Carl Rogers, seseorang akan menemukan kemampuan dalam dirinya sendiri untuk dapat memanfaatkan hubungannya dengan orang lain untuk berkembang. Karena pada dasarnya, setiap orang memiliki kemampuan dan kecenderungan dalam dirinya untuk bergerak menuju kedewasaan.⁴⁷

Menurut Carl Rogers, terapi adalah suatu proses belajar bagi klien untuk dapat menerima dengan bebas dan utuh tanpa takut akan perasaan negatif atau positif orang lain. Akan tetapi, hal seperti ini tidak terjadi pada setiap kasus. Namun, hal seperti ini merupakan pengalaman yang berarti bagi klien.⁴⁸ Berdasarkan hasil penelitian, Carl Rogers bersama rekan-rekannya mengemukakan fakta bahwa dalam psikoterapi yang berhasil yaitu sikap negatif terhadap diri sendiri menurun, dan sikap positif makin meningkat. Dan dalam proses ini klien tidak hanya menerima dirinya sendiri, melainkan pada dasarnya juga mulai menyukai dirinya sendiri.⁴⁹

Menurut Carl R. Rogers, “menjadi diri yang sebenar-benarnya”, hal tersebut mencakup semua aspek. Aspek yang mungkin sudah disiratkan yaitu bahwa individu beralih untuk terlibat dalam hubungan yang terbuka, bersahabat dan akrab dengan pengalamannya sendiri. Hal ini terjadi dengan mudah. Seringkali klien merasakan aspek baru dalam dirinya, pada awalnya ia menolaknya. Hanya pada saat ia mengalami aspek dalam dirinya yang hingga kini disangkal pada situasi yang menerima, ia dapat menerimanya sebagai bagian dari dirinya secara sementara. Seorang psikolog bernama *Abraham Maslow* dalam penelitiannya tentang apa yang disebutnya orang-orang yang mengaktualisasi dirinya sendiri, juga melihat ciri yang sama. Tentang orang-orang seperti ini, *Maslow* mengatakan “kemudahan mereka untuk mempenetrasi kenyataan, pergerakan mereka yang semakin dekat dengan penerimaan dan spontanitas yang seperti binatang atau anak kecil, secara garis besar menyiratkan kesadaran tertinggi akan dorongan, keinginan, pendapat dan reaksi subjektif mereka sendiri”. Keterbukaan yang semakin besar terhadap apa yang terjadi di dalam berhubungan dengan keterbukaan serupa terhadap pengalaman berupa kenyataan eksternal. Menurut *Maslow*, orang-orang yang mengaktualisasi dirinya sendiri memiliki kapasitas yang mengagumkan untuk menghargai lagi dan lagi, dengan baru dan kenafian, kebutuhan mendasar dalam hidup dengan rasa kagum, senang, takjub dan bahkan keceriaan. Meskipun mungkin pengalaman seperti ini tidak menarik bagi orang lain.⁵⁰

Oleh karena itu, ketika berbicara mengenai pelayanan pastoral di Gereja, sangat penting bagi orang-orang yang terlibat di dalamnya untuk terlebih dahulu memahami kondisi diri sendiri atau menerima diri sendiri dengan setiap kekurangan dan kelebihanannya, karena dengan begitu proses pengembangan dalam pelayanan pastoral

47 Carl R. Rogers, *On Becoming A Person*, 50-52.

48 Carl R. Rogers, *On Becoming A Person*, 121.

49 Carl R. Rogers, *On Becoming A Person*, 131.

50 Carl R. Rogers, *On Becoming A Person*, 266-269.

akan lebih mudah untuk dilakukan bagi orang-orang atau jemaat untuk dapat memahami, menerima dan menghargai diri sendiri dan juga keberadaan orang lain.

Pemahaman Tentang Pelayanan Pastoral

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, “*Pelayanan*” adalah usaha melayani kebutuhan orang lain dengan memperoleh imbalan. Pelayanan juga dapat diartikan sebagai suatu usaha yang dilakukan untuk memberikan kemudahan terhadap orang lain atau pemakai jasa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelayanan adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang atau sekumpulan orang untuk memenuhi kebutuhan orang lain. Berbicara mengenai kebutuhan, *Maslow* yang adalah seorang pelopor aliran humanistik mengatakan bahwa manusia termotivasi untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidupnya dan digolongkan menjadi 5 tingkatan yaitu:

- Kebutuhan fisiologis.
- Kebutuhan akan rasa aman dan tentram.
- Kebutuhan social.
- Kebutuhan akan penghargaan.
- Kebutuhan akan aktualisasi diri.

Berdasarkan kebutuhan-kebutuhan yang telah disebutkan di atas, *Maslow* ingin menyatakan bahwa motivasi manusia itu muncul karena adanya kebutuhan yang perlu dipenuhi. Manusia termotivasi untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut. *Maslow* menjelaskan bahwa secara umum manusia beranjak dari kebutuhan yang mendasar menuju ke kebutuhan teratas. Ketika kebutuhan secara relatif terpenuhi, maka seseorang akan beralih untuk memenuhi kebutuhan tertinggi. Dengan demikian, pelayanan yang benar merupakan perwujudan serta pemenuhan kebutuhan teratas yakni aktualisasi diri. Aktualisasi diri tidak sama dengan menonjolkan diri, tetapi lebih berarti menghadirkan diri sebagaimana adanya. Oleh sebab itu, dalam pelayanan kita perlu menghadirkan gambar “diri” yang sudah dikasihi, diselamatkan dan disapa oleh Allah. Dengan kata lain, aktualisasi diri adalah sebuah kebutuhan untuk menghadirkan diri kita sebagai respon terhadap karya kasih Allah.⁵¹

Dalam buku *Pengantar Konseling Pastoral*, Wiryasaputra dan Handayani menjelaskan bahwa Pelayanan Pastoral dalam arti yang luas berkaitan dengan jabatan, wewenang, tugas, fungsi, pekerjaan, pelayanan Pastor atau Pendeta yang dilaksanakan secara publik atau umum seperti mengajar, berkhotbah, memimpin upacara, dan sejenisnya. Sedangkan dalam arti yang sempit berkaitan dengan pelayanan pastoral yang dilaksanakan secara perorangan atau satu persatu.⁵² Pelayanan pastoral adalah pelayanan yang berkata-kata tentang teori dan praktik pelayanan. Dalam Gereja-gereja, para ahli menggunakan rupa-rupa pengertian atau istilah pelayanan pastoral. Pengertian-pengertian atau istilah-istilah itu pertama-tama berkata-kata tentang Allah dan tentang pemeliharaan-Nya akan manusia. Sesudah itu pengertian-pengertian atau istilah-istilah itu mengatakan sesuatu tentang manusia yang menerima atau mengalami pemeliharaan Allah itu. Beberapa ahli dalam karya mereka menyebutkan tentang ‘jiwa’ sebagai obyek pelayanan pastoral. Akan tetapi, yang para ahli maksudkan dengan ‘jiwa’ di situ umumnya bukan sebagai suatu unsur anthropologis yang secara dikotomis berada di samping ‘tubuh’ dan ‘roh’ – tetapi sebagai sebutan dari manusia seutuhnya (= manusia dari tubuh dan jiwa). Pengertian-pengertian atau istilah-istilah ini bukan saja berkata-

⁵¹ Loren Goa, “Pelayanan Pastoral Bagi Sesama Yang Membutuhkan,” n.d., 111.

⁵² Totok. S Wiryasaputra, *Pengantar Konseling Pastoral*, 77.

kata tentang Allah dan manusia, tetapi juga tentang pelayanan, yaitu pelayanan yang dijalankan oleh Gereja atau Jemaat dalam arti umum dan oleh Pastor (= pejabat-pejabat khusus dan anggota-anggota Jemaat).⁵³

Mengenai pelayanan pastoral, dalam buku *Pastoral Konseling* Pdt. Yakub Susabda mendefinisikan pelayanan pastoral adalah hubungan timbal balik antara hamba Tuhan (Pendeta, Penginjil, dan sebagainya) sebagai konselor dengan konselinya (klien atau orang yang minta bimbingan), dalam pelayanan ini mencoba membimbing konselinya ke dalam suasana percakapan konseling dan mengerti apa yang sedang terjadi pada dirinya sendiri, persoalannya dan kondisi hidupnya; sehingga ia mampu melihat tujuan hidupnya dalam relasi dan tanggung jawabnya kepada Tuhan dan mencoba mencapai hal itu dengan takaran, kekuatan dan kemampuan seperti yang sudah diberikan Tuhan kepadanya. Pdt. Yakub Susabda membagikan 4 dasar pemikiran yang menentukan keunikan pelayanan pastoral yaitu:

- Pelayanan pastoral adalah pelayanan hamba Tuhan yang dipercayakan oleh Allah sendiri.
- Pelayanan pastoral adalah pelayanan mutlak bergantung pada kuasa Roh Kudus.
- Pelayanan pastoral adalah pelayanan yang didasarkan pada kebenaran Firman Tuhan.
- Pelayanan pastoral adalah pelayanan yang bersifat dasar teologi dalam integrasinya dengan sumbangan ilmu-ilmu pengetahuan lain khususnya psikologi.

Pelayanan pastoral adalah tugas dari pelayanan hamba Tuhan (Pendeta). Pendeta akan kehilangan identitasnya kalau ia menolak pelayanan pastoral. Meski demikian, pelayanan pastoral bukanlah pelayanan secara otomatis yang dapat dilakukan oleh para Pendeta. Berdasarkan definisi ini, ada 4 aspek penting yang harus dikenal oleh setiap Pendeta dalam melakukan pelayanan pastoral yaitu:

- Hubungan timbal balik antara Pendeta (konselor) dan jemaat (konseli).
- Pendeta sebagai konselor.
- Suasana percakapan konseling yang ideal.
- Melihat tujuan hidup dalam relasi dan tanggung jawab pada Tuhan.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa sebenarnya pelayanan pastoral berhubungan dengan manusia, tidak memandang kepercayaannya dan kedudukan sosialnya. Pelayanan pastoral juga merupakan suatu bentuk pendampingan kepada seseorang yang sementara berada dalam kondisi yang tidak memungkinkan, dalam hal ini, seseorang yang sedang mengalami suatu keadaan atau suasana yang kurang baik, di mana tekanan dan ketegangan hidup mempengaruhi tubuh dan jiwanya. Pelayanan pastoral adalah suatu jawaban terhadap kebutuhan setiap orang akan kehangatan, perhatian penuh, dukungan dan pengembalaan. Kebutuhan ini memuncak pada saat tekanan pribadi dan kekacauan sosial terjadi.

Ada 5 fungsi pelayanan pastoral yaitu:

- Penyembuhan (healing) adalah fungsi pastoral yang bertujuan mengatasi beberapa kerusakan dengan cara mengembalikan orang itu pada suatu kebutuhan dan menuntun ke arah lebih baik dari yang sebelumnya.
- Penopangan (sustaining) adalah menolong orang yang terluka untuk bertahan melewati suatu keadaan yang dalamnya pemulihan kepada keadaan semula atau

⁵³ J. L. Ch Abineno, *Pedoman Praktis Untuk Pelayanan Pastoral*, 1-2.

penyembuhan dari penyakit yang tidak mungkin atau tipis kemungkinannya untuk disembuhkan.

- Pembimbingan (guiding) adalah membantu orang-orang yang kebingungan untuk menentukan pilihan-pilihan yang pasti diantara berbagai pikiran dan tindakan alternative, jika pilihan demikian dipandang sebagai yang mempengaruhi jiwa sekarang dan akan datang.
- Pendamaian (reconciling) adalah berupaya untuk membangun relasi manusia dengan sesamanya dan antara manusia dengan Allah.
- Memelihara (nurturing) adalah bahwa hidup seseorang bertumbuh dan berkembang, memelihara dan memampukan orang untuk mengembangkan potensi-potensi yang diberikan Allah sepanjang kehidupannya.

Dalam buku *Growth Counseling*, Howard Clinebell mengatakan bahwa pada dasarnya tujuan pelayanan pastoral adalah membawa 6 aspek dalam hidup manusia, dalam pertumbuhan yang harmonis dalam interaksinya. Keenam aspek pertumbuhannya yaitu:

- Pertumbuhan dalam pikiran.
- Revitalisasi tubuh.
- Relasi yang kaya dengan orang lain.
- Hubungan yang akrab dengan alam dan biosphere.
- Bertumbuh dengan lembaga yang bermakna bagi hidup kita.
- Dimensi hubungan dengan Allah.

Tujuan pelayanan pastoral Kristen adalah membawa keenam dimensi itu pada pertumbuhannya yang utuh sehingga individu dapat menjadi agen rekonsiliasi dan agen keutuhan di tengah keluarga, masyarakat dan Gereja. Keenam dimensi tersebut saling berkaitan satu dengan yang lainnya. Apabila satu aspek belum terpenuhi, maka akan berdampak pada laju pertumbuhan hidup seseorang. Dengan demikian, pelayanan pastoral yang dilakukan oleh Gereja, harus membantu seseorang untuk menemukan keutuhan dalam kehidupannya.⁵⁴

Pelayanan pastoral juga adalah sesuatu yang bersifat kontekstual. Dalam bukunya yang berjudul "In Living Color: An Intercultural Approach to Pastoral Care and Counseling", *Emmanuel Y. Lartey* mengingatkan bahwa tuntutan melakukan tindakan pastoral kontekstual diperlukan karena manusia yang dilayani adalah manusia yang pada dasarnya sama dengan semua orang, sama dengan sebagian orang, dan tidak sama dengan seorangpun. Menurutnya, manusia sama dengan semua orang dalam hal seperti: kita semua dilahirkan dalam ketidakberdayaan, bertumbuh dari ketergantungan menjadi mampu mengurus diri sendiri dan seterusnya. Kita sama dengan sebagian orang karena sampai pada tingkat tertentu kita dibentuk, dipengaruhi, dan dipolakan oleh komunitas di mana kita bersosialisasi. Kita berbeda dengan semua orang dalam hal-hal seperti: masing-masing kita memiliki kode genetik yang berbeda, kisah hidup yang berbeda dan seterusnya.

Oleh sebab itu, praktik pelayanan pastoral yang dilakukan harus memperhitungkan konteks di mana pelayanan tersebut dilakukan. Kegagalan dalam memperhitungkan konteks biasanya berujung pada kegagalan dalam memahami dan menyelesaikan masalah dari mereka yang didampingi. Untuk itu, perlu dikembangkan model pemikiran teologi pastoral yang mencerminkan refleksi kita atas keyakinan, nilai, pandangan dan kebiasaan masyarakat di mana Gereja berada. Hanya dengan cara seperti itu, maka

⁵⁴ Oelelo, "Fungsi Pelayanan Pastoral Pendeta Weekend Di Gereja Bukit Zaitun," n.d. 14.

teologi pastoral dapat menghasilkan *insight* (wawasan) yang dibutuhkan dalam pengembangan pelayanan pastoral.⁵⁵

Konsep Penerimaan Menurut Carl R. Rogers dikaitkan dengan Pemahaman Pelayanan Pastoral

Ketika membahas mengenai topik “penerimaan”, secara garis besar menurut *Carl R. Rogers* “penerimaan” dapat kita lakukan ketika masing-masing pribadi mau bersikap lebih terbuka satu sama lain dan masing-masing pribadi juga sudah lebih dulu mengenal dan menerima diri sendiri dengan segala kekurangan dan kelebihan masing-masing. Yang dimaksudkan dengan bersikap terbuka yaitu mencakup kemauan untuk bersikap dan mengekspresikan melalui ucapan dan perilaku, berbagi perasaan dan sikap dalam dirinya. Ketika kita menjalin hubungan dengan orang lain, kita tidak hanya saling terbuka, melainkan kita juga harus belajar memahami orang tersebut, agar kita kemudian dapat menerima orang tersebut dengan segala keberadaannya (mencakup kelebihan dan kekurangannya). Karena menerima adalah salah satu bentuk penghargaan terhadap seseorang dan hal tersebut juga dapat meyakinkan orang lain kepada kita. Ketika kita menerima seseorang, itu artinya kita menghargai orang tersebut sebagai seseorang yang berbeda, dan mengizinkan orang tersebut untuk dapat memiliki perasaannya dengan caranya sendiri.

Dengan konsep penerimaan seperti yang dikemukakan oleh *Carl R. Rogers*, maka konsep ini dapat diterapkan juga dalam proses pelayanan pastoral di Gereja. Mengapa demikian? Karena pelayanan pastoral berbicara mengenai hubungan timbal balik antara hamba Tuhan atau Pendeta (sebagai konselor) dengan jemaat (sebagai konseli). Dalam pelayanan ini, konselor mencoba membimbing konselinya ke dalam suasana percakapan konseling dan mengerti apa yang terjadi pada dirinya sendiri, persoalannya dan kondisi hidupnya. Sehingga konseli mampu melihat tujuan dalam relasi dan tanggung jawabnya kepada Tuhan dan mencoba mencapai hal tersebut dengan takaran, kekuatan dan kemampuan seperti yang sudah diberikan Tuhan kepadanya. Konsep konseling yang seperti ini sama dengan konsep terapi dalam dunia psikologi. Oleh sebab itu, *Carl R. Rogers* mengemukakan faktor-faktor apa saja yang dapat membantu dalam proses terapi atau konseling untuk mencapai tujuan yang lebih baik. Salah satu faktor yang menunjang proses tersebut yaitu “penerimaan”. Dalam proses konseling dengan jemaat, alangkah baiknya jika konselor sudah siap menerima konseli dengan segala keberadaannya. Karena ketika konseli sudah merasakan penerimaan tersebut, maka akan memudahkan dirinya untuk bersikap lebih terbuka kepada konselor. Dengan perasaan diterima dan merasa aman, maka hal tersebut akan memudahkan proses konseling, dan percakapan antara konselor dan konseli akan lebih mengalir dengan natural tanpa adanya rasa tertekan.

Pelayanan pastoral adalah jawaban terhadap kebutuhan setiap orang akan kehangatan, perhatian penuh, dukungan dan pengembalaan. Fungsi dari pelayanan pastoral adalah menyembuhkan, menopang, membimbing, mendamaikan dan memelihara. Dan pelayanan pastoral juga memiliki tujuan dalam pertumbuhan seseorang yaitu membantu pertumbuhan dalam pikiran, membantu merevitalisasi tubuh, membantu memperkaya relasi dengan orang lain, membantu mengakrabkan hubungan dengan alam, membantu pertumbuhan seseorang dengan lembaga-lembaga yang bermakna bagi hidupnya dan membantu mempererat hubungan seseorang dengan

⁵⁵ Loren Goa, “Pelayanan Pastoral Bagi Sesama Yang Membutuhkan,” n.d., 123.

Tuhan. Tujuan pelayanan pastoral Kristen adalah membawa keenam tujuan yang sudah disebutkan di atas pada pertumbuhan seseorang yang utuh, sehingga orang tersebut dapat merekonsiliasi hubungannya dan menjadi lebih utuh di tengah keluarga, masyarakat dan Gereja. Dengan demikian, pelayanan pastoral yang dilakukan oleh Gereja harus dapat membantu seseorang untuk menemukan keutuhan dalam kehidupannya.

Hasil Analisa

Pada tahap ini, setelah penulis membaca dan mendalami pemikiran yang dikemukakan oleh Carl R. Rogers, penulis setuju dan mendukung konsep ‘penerimaan’ yang dikemukakan oleh beliau. Konsep penerimaan oleh Carl R. Rogers menekankan bahwa untuk dapat memahami dan menerima orang lain, kita perlu terlebih dahulu memahami dan menerima diri sendiri. Dalam proses untuk menerima diri, kita akan mulai memahami apa yang kita inginkan, apa yang menjadi kelemahan dan kekuatan diri, apa yang dapat membuat kita sedih atau bahagia, apa yang kita sukai dan tidak sukai, dan perasaan-perasaan lainnya. Ketika kita sudah dapat memahami dan menerima keadaan diri sendiri, maka hal tersebut akan memudahkan kita untuk dapat menerima keadaan orang lain juga. Kita perlu untuk menjadi seseorang yang apa adanya, supaya orang lain ketika berhadapan dengan kita, ia juga dapat menjadi dirinya yang apa adanya dengan perasaan bahwa dirinya diterima dan merasa aman.

Menurut penulis, konsep penerimaan yang dikemukakan oleh Carl R. Rogers sebenarnya relevan untuk diterapkan dalam pelayanan pastoral di Gereja. Sebab kekuatan Pastoral Kristen, terletak pada Proses menuntun dan mentobatkan, dan akan terjadi pada saat konsep penerimaan diri dipahami dan dilakukan. Akan tetapi, menurut penulis, terdapat kendala dalam upaya pelaksanaan konsep ini. Kendala yang ditemui adalah. Dari latar belakang tempat dan budaya lahirnya konsep penerimaan diri. karena konsep ini dituliskan oleh Carl R. Rogers di Amerika, maka untuk di Indonesia atau bahkan di Papua sendiri mungkin akan sedikit mengalami kesulitan untuk menjangkau semua Gereja. Konsep penerimaan seperti yang dikemukakan oleh Carl R. Rogers mungkin sudah diterapkan di beberapa Gereja, akan tetapi bagi beberapa Gereja yang tidak bertempat di kota, atau bahkan di Gereja tersebut tidak memiliki sumber daya pelayan dalam hal ini Pendeta/Guru Injil/Majelis Jemaat dengan latar belakang Pendidikan yang dimiliki, mungkin sulit untuk menerapkan konsep ini. Oleh sebab itu, penulis beranggapan bahwa konsep penerimaan yang dikemukakan oleh Carl R. Rogers memang relevan untuk diterapkan dalam pelayanan pastoral di Gereja, akan tetapi konsep ini belum dapat menjangkau semua Gereja dikarenakan adanya keterbatasan-keterbatasan sumber daya dan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan ilmu Teologi.

PENUTUP

Refleksi Teologis

Berdasarkan teori-teori yang telah dituliskan dalam bab-bab sebelumnya, penulis akan memaparkan refleksi teologis yang didapatkan. Dalam bab sebelumnya, penulis menguraikan teori-teori tentang konsep penerimaan yang kemudian dikaitkan dengan konsep pelayanan pastoral. Pada bab sebelumnya, penulis menguraikan bagaimana konsep penerimaan diri sendiri dan orang lain. Yang kadangkala sebagai manusia kita merasa menerima orang lain adalah hal yang mudah atau sepele. Akan tetapi,

sebenarnya jika ditelaah lebih dalam, menerima diri sendiri ataupun menerima orang lain adalah hal yang cukup sulit untuk dilakukan.

Pada bagian ini, penulis akan berefleksi berdasarkan salah satu ayat Alkitab yaitu: “*Semua yang diberikan Bapa kepada-Ku akan datang kepada-Ku, dan barangsiapa datang kepada-Ku, ia tidak akan Kubuang*” (Yohanes 6: 37).

Melalui ayat ini, penulis mengaitkannya dengan konsep penerimaan yang seringkali menjadi masalah dalam hidup banyak orang. Penulis memahami dalam ayat ini, Tuhan dengan jelas menekankan bahwa apapun yang terjadi, Dia pasti akan menerima kita anak-anakNya tanpa memandang sebesar apa kesalahan atau dosa yang telah kita lakukan. Tuhan menerima manusia dengan apa adanya. Akan tetapi, pada kenyataannya kita sebagai manusia terkadang sangat sulit untuk menerima. Entah itu menerima orang lain, atau bahkan menerima diri sendiri.

Dalam hal ini, penulis sendiri pun pernah merasakan betapa sulitnya “menerima” (menerima orang lain, dan bahkan yang lebih sulit adalah menerima diri sendiri). Penulis pernah ada dititik di mana merasa tidak bisa menerima diri sendiri, bahkan membenci keberadaan diri sendiri karena merasa dalam hidup penulis telah melakukan hal-hal yang mengecewakan orang lain, bahkan mengecewakan Tuhan. Selama beberapa tahun, penulis hidup dalam rasa kebencian. Benci dengan diri sendiri, dan benci dengan orang lain. Bahkan penulis sempat menarik diri atau tidak mau bergaul dengan siapa pun karena merasa tidak membutuhkan orang lain. Hidup dalam kebencian dan tidak dapat menerima keadaan diri sendiri adalah kesalah dasar dalam berelasi dengan orang lain. Selama beberapa tahun, penulis mencoba banyak belajar, tidak hanya berdasarkan Alkitab, tetapi juga dengan mengandalkan ilmu-ilmu lainnya seperti ilmu psikologi. Dan sampai pada akhirnya penulis menemukan buku yang ditulis oleh *Carl R. Rogers* yang berjudul “*On Becoming a Person*”. Dalam buku ini, *Carl R. Rogers* menuliskan kiat-kiat yang dapat dilakukan untuk merubah seseorang yang tidak dapat “menerima” keadaan diri sendiri dan keberadaan orang lain. Dan juga bagaimana cara menolong orang-orang yang sedang dalam keadaan tidak dapat “menerima”. *Carl R. Rogers* menuliskan jika kita ingin orang lain merasakan adanya penerimaan dan rasa aman, maka kita perlu menyadari bahwa kita harus memahami dan menerima diri kita terlebih dahulu. Karena jika kita sudah dapat menerima keadaan diri sendiri, maka akan mudah bagi kita untuk menerima orang lain. Dalam proses kita mencoba untuk menerima diri sendiri, kita akan mulai memahami hal apa yang kita inginkan, hal apa yang menjadi kelemahan dan kekuatan diri sendiri, hal apa yang dapat membuat kita bahagia atau sedih, hal apa yang tidak kita sukai atau kita sukai dan perasaan-perasaan lainnya. Dengan begitu, ketika kita sudah dapat memahami dan menerima diri sendiri, maka akan mudah bagi kita juga untuk mencoba memahami dan menerima orang lain. Dan akan lebih baik adanya jika kita mau mendasarkan konsep penerimaan diri dengan *Yohanes 6: 37*, yang mana Tuhan saja mau menerima kita umat manusia dalam keadaan apa pun, maka kita akan lebih mudah untuk menerima diri sendiri dan juga menerima orang lain.

Konsep penerimaan seperti ini yang perlu untuk diterapkan dalam pelayanan pastoral di Gereja. Karena Gereja perlu untuk merangkul setiap jemaatnya, dan Gereja perlu dengan sungguh-sungguh memberikan diri bagi jemaat-jemaat yang membutuhkan tempat untuk berlindung dan merasa diterima. Seperti contohnya pelayanan pastoral yang diterapkan oleh GKI Oikumene Yonif 762. Dalam

perbincangan antara penulis dan Pendeta jemaat⁵⁶, sejauh ini pelayanan pastoral yang dilakukan oleh Gereja kepada jemaat sudah dilakukan berdasarkan konsep saling menerima. Gereja berusaha untuk memberikan rasa aman kepada jemaat yang membutuhkan pelayanan pastoral. Gereja berusaha untuk lebih terbuka dan menerima jemaat dengan kondisi apa pun. Gereja juga berusaha untuk menolong jemaat dalam menghadapi situasi atau persoalan yang sedang dialami. Karena seperti apa pun kondisi yang sedang dialami oleh jemaat, Gereja harus dapat menerima dan merangkul setiap jemaat yang membutuhkan pelayanan pastoral. Sama seperti halnya Tuhan yang selalu menerima manusia dalam keadaan apa pun, begitu pula Gereja harus menerima jemaat dengan apa adanya. Karena jika Gereja dapat menerima jemaat dan memberikan rasa aman, maka jemaat pun akan lebih mudah untuk belajar menerima dirinya sendiri dan juga menerima orang lain.

Akan tetapi, tidak menutup kemungkinan masih ada juga Gereja-gereja yang dalam proses pelayanan pastoralnya belum menerapkan konsep penerimaan yang seperti ini. Sebagai salah satu contohnya mengenai kemiskinan. Ketika ada jemaat-jemaat yang menghadapi problem yang seperti ini, seringkali Gereja menutup mata dan seolah lepas tangan atas persoalannya. Padahal semestinya ketika Gereja diperhadapkan dengan jemaat yang sedang menghadapi persoalan tersebut, Gereja dapat membantu mencari jalan keluarnya dan mungkin Gereja dapat memberikan sedikit bantuan berupa uang, atau bahkan Gereja membantu memberikan sedikit modal untuk membuka usaha kecil-kecilan. Untuk itu, dalam pelayanan pastoral sangat perlu adanya tingkat kesadaran, rasa empati, kasih dan rasa menerima terhadap satu dengan lainnya.

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah dilakukan pada bab-bab sebelumnya, maka penulis akan menyimpulkannya menjadi dua bagian berdasarkan tujuan penulisan yang telah dituliskan pada bab satu yaitu pertama, pandangan *Carl R. Rogers* terhadap penerimaan dari perspektif psikoterapi. Awalnya *Carl R. Rogers* hanya berfokus pada bidang yang saat itu sedang ia jalani, yaitu profesinya sebagai seorang psikolog seperti pada umumnya. Lalu *Carl R. Rogers* mulai tertarik dengan psikoterapi yang akhirnya mendorong adanya ketertarikan pada berbagai macam hubungan yang membantu. Artinya hubungan di mana setidaknya salah satu pihak bertujuan untuk meningkatkan pertumbuhan, perkembangan, kedewasaan, peningkatan, fungsi dan juga dapat menjalani hidup dengan lebih baik. Karena dalam hubungan yang membantu ini juga memiliki tujuan agar salah satu pihak atau bahkan semua pihak dapat meningkatkan penghargaan ekspresi dan fungsi dari sumber daya yang nyata dalam diri tiap individu. Dalam prosesnya mendalami psikoterapi, *Carl R. Rogers* mendapati dirinya menemukan banyak pelajaran berharga bagi dirinya sendiri. Ia menyadari bahwa dalam proses terapi pada kliennya akan sangat bermanfaat jika dirinya sendiri sudah terlebih dahulu memahami dan menerima dirinya sendiri. Karena dengan begitu, proses terapi akan berjalan dengan lancar. Karena kliennya dapat merasakan adanya rasa percaya, rasa aman dan perasaan diterima oleh terapisnya. Yang kemudian akan membuat klien lebih mudah dalam menceritakan persoalan-persoalan yang sedang ia hadapi.

Kedua, pentingnya penerimaan dalam pelayanan pastoral. Penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap dirinya sendiri, ia dapat menerima keadaan dirinya secara tenang dengan segala kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, serta memiliki kesadaran dan penerimaan penuh terhadap siapa dan apa dirinya sendiri. Dan ia juga

⁵⁶ Pdt. Flora Loretha Tan S. Si. Teol.

dapat menghargai diri sendiri dan menghargai orang lain, serta menerima keadaan emosional orang lain (depresi, marah, takut, cemas dan lain-lain). Penerimaan diri berkaitan dengan konsep diri yang positif. Dan seseorang dengan konsep diri yang positif dapat memahami dan menerima fakta-fakta yang bergitu berbeda dengan dirinya. Karena jika individu hanya melihat dari satu sisi saja, maka tidak mustahil akan timbul kepribadian yang timpang. Dan satu hal yang dapat membantu seseorang dalam menerima dirinya yaitu dengan cara menghargai dirinya. Karena jika seseorang sudah dapat memahami, menerima, dan menghargai dirinya sendiri, maka akan lebih mudah bagi dirinya untuk memahami, menerima dan menghargai orang lain yang berbeda darinya.

Saran

Setelah pembahasan di atas, menurut penulis, dalam proses pelayanan pastoral sangat penting untuk menerapkan konsep penerimaan seperti yang telah dikemukakan oleh *Carl R. Rogers* dan beberapa tokoh lainnya. Seperti yang telah dituliskan pada bab-bab sebelumnya, bahwa penerimaan diri adalah keadaan di mana seorang individu memiliki penilaian yang positif terhadap dirinya, mau menerima serta mengakui segala kelebihan dan keterbatasan yang ada dalam dirinya. Menerima diri adalah memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, atau tidak bersikap merendahkan terhadap diri sendiri. Yang artinya yaitu seseorang yang mampu menerima dirinya, mampu melihat kebaikan sekaligus kekurangan yang ada di dirinya. Penerimaan diri sangat berhubungan erat dengan penerimaan diri terhadap lingkungan. Ada dua hal penting dalam arti penerimaan diri, yaitu: pertama, adanya perasaan puas terhadap apa yang telah dimiliki; kedua, adanya pengakuan akan keterbatasan yang dimiliki. Dan ada satu hal yang dapat membantu seseorang dalam menerima dirinya yaitu dengan cara menghargai dirinya.

Untuk itu, dalam proses pelayanan pastoral, konsep penerimaan diri sangat diperlukan. Gereja perlu menyadari seberapa penting penerimaan diri. Gereja perlu mempelajari konsep penerimaan diri dengan lebih sungguh-sungguh. Gereja perlu menerapkannya pada jemaat yang membutuhkan pelayanan pastoral. Gereja perlu untuk lebih terbuka pada jemaat-jemaat. Gereja perlu belajar untuk memahami dan menerima dengan sungguh-sungguh. Karena menerima adalah salah satu bentuk penghargaan terhadap seseorang. Dan ketika kita menerima seseorang, maka itu artinya kita menghargai orang tersebut sebagai seseorang yang berbeda, dan mengizinkan orang tersebut untuk dapat memiliki perasaannya dengan caranya sendiri. Saat seseorang telah merasa aman dan diterima, maka akan lebih mudah bagi orang tersebut untuk menceritakan persoalannya. Dan hal ini akan memudahkan proses berjalannya pelayanan pastoral.

Daftar pustaka

- Abineno, J. L. Ch. *Pedoman Praktis Untuk Pelayanan Pastoral*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2006.
- Asmadi, Ns. *Konsep Dasar Keperawatan*. Edited by Ns Eka Anisa Mardela. Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 2005.
- Clinebell, Howard. *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konseling Pastoral*. Yogyakarta: Kanisius, 2002.
- . *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konseling Pastoral*. Yogyakarta:

- Kanisius, 2002.
- Dariyo, Agus. "Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama," 2007,
- Edi, Purnomo. "Mahasiswa Di Yogyakarta Bunuh Diri Diduga Depresi Karena Masalah Skripsi Dan Keluarga." 01 Februari 2020, <https://www.merdeka.com/peristiwa/mahasiswa-di-yogyakarta-bunuh-diri-diduga-depresi-karena-masalah-skripsi-dan-keluarga.html>.
- Engel. "Penerimaan Diri." *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 2014,
- "Fakultas Psikologi Sanata Dharma." Accessed April 4, 2022. <https://www.usd.ac.id/fakultas/psikologi/dosen.php?id=00164>.
- Gischa, Serafica. "Jumlah Penduduk Indonesia 2020." 08 Januari 2020, <https://www.kompas.com/skola/read/2020/01/08/060000069/jumlah-penduduk-indonesia-2020?page=all>.
- Goa, Loren. "Pelayanan Pastoral Bagi Sesama Yang Membutuhkan," n.d.,
———. "Pelayanan Pastoral Bagi Sesama Yang Membutuhkan," n.d.,
- Harum, Akhmad. "Respek Terhadap Diri Dan Orang Lain." Accessed April 4, 2022. <https://bukunnq.wordpress.com/?s=respek+terhadap+diri+sendiri+dan+orang+lain>.
- Howe, David. *Empati: Makna Dan Pentingnya*. Edited by Lazuardi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
———. *Empati: Makna Dan Pentingnya*. Edited by Lazuardi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Mirzaqon, A. T., and B. Purwoko. "Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Konseling Expressive Writing Library." *Jurnal BK UNESA* 4, no. 1 (2017):
- Oelelo. "Fungsi Pelayanan Pastoral Pendeta Weekend Di Gereja Bukit Zaitun," n.d.
- Perry, Wayne. *Dasar-Dasar Teknik Konseling*. 2nd ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- Riff, Carol D. "Psychological Well-Being." Accessed April 4, 2022. <https://www.indopositive.org/2015/12/carol-dryff-dan-psychological-well-being.html>.
- Rogers, Carl R. *On Becoming A Person*. Edited by Kartika Rini. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
———. *On Becoming A Person*. Edited by Kartika Rini. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- Sosial, Kinerja, and D A N Kinerja. "Metadata, Citation and Similar Papers at Core.Ac.Uk 1" 2, no. 1 (2009):
- Susanto, Dr. Ahmad. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah: Konsep, Teori, Dan Aplikasinya*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2018.
- Wirasaputra, Totok. S. *Pengantar Konseling Pastoral*. Yogyakarta: Diandra Pustaka Indonesia, 2014.
- Wright, H. Norman. *Konseling Krisis: Membantu Orang Dalam Krisis Dan Stres*. Malang: Gandum Mas, 2009.