

Submitted: 2024-01-31

Reviewed: 2024-02-16

Accepted: 2024-03-14

STUDI PENGEMBANGAN KONSELING KRISTEN DALAM MEMENGARUHI PENERIMAAN DIRI

Victor Deak¹, Loveilia Geovani²
^{1&2} Sekolah Tinggi Teologi Kharisma Bandung
Email Corespondensi: vicdeak@yahoo.co.id

ABSTRACT

This research focuses on the role of Christian Cognitive-Behavioral Therapy (C-CBT) in the self-acceptance process during young adulthood, by integrating aspects of Christian counseling and Christian identity formation. The study proposes that the integration of cognitive-behavioral principles with Christian values and teachings can offer a unique and effective approach to addressing self-acceptance issues. The research methodology employs a qualitative approach. Results indicate that C-CBT significantly contributes to improved self-acceptance, achieved through self-reflection driven by Christian values, understanding, and reinterpretation of beliefs about oneself in the light of Christian faith. It was also found that the process of Christian identity formation, reinforced through C-CBT, plays an important role in supporting self-acceptance. The integration of cognitive-behavioral and Christian counseling elements offers a valuable and effective approach in supporting self-acceptance during young adulthood.

Keywords: *Christian Counseling; Self-Acceptance; Identity Formation; Crisis; Emerging Adulthood*

ABSTRAK

Penelitian ini berfokus pada peranan terapi kognitif-perilaku Kristen (Christian Cognitive-Behavioral Therapy, C-CBT) dalam proses penerimaan diri pada masa dewasa muda, dengan mengintegrasikan aspek konseling Kristen dan formasi identitas Kristen. Kajian ini mengusulkan integrasi prinsip-prinsip kognitif-perilaku dengan nilai-nilai dan ajaran Kristen yang dapat menawarkan pendekatan unik dan efektif untuk mengatasi masalah penerimaan diri. Metodologi penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa C-CBT secara signifikan berkontribusi terhadap peningkatan penerimaan diri, dicapai melalui refleksi diri yang didorong oleh nilai-nilai Kristen, pemahaman dan reinterpretasi keyakinan tentang diri sendiri dalam cahaya iman Kristen. Ditemukan juga bahwa proses formasi identitas Kristen, yang diperkuat melalui C-CBT, memainkan peran penting dalam mendukung penerimaan diri. Integrasi kognitif-perilaku dan elemen-elemen konseling Kristen menawarkan pendekatan yang berharga dan efektif dalam mendukung penerimaan diri pada masa dewasa muda.

Kata-kata kunci: *Konseling Kristen; Penerimaan Diri; Pengembangan Identitas; Krisis; Emerging Adulthood*

PENDAHULUAN

Semua manusia akan melewati tahapan perkembangan dalam hidupnya, hal ini akan memengaruhi cara berpikir, cara bertindak dan bagaimana seseorang mengambil keputusan-keputusan dalam hidupnya yang kemudian akan membentuk konsep dirinya dalam kehidupan sehari-hari. Tantangan terhadap konsep diri dan identitas seseorang semakin kompleks dan rumit karena tekanan sosial, ekspektasi, dan berbagai konflik internal yang dihadapi oleh individu. Penerimaan diri menjadi salah satu aspek psikologis kunci yang berkontribusi terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan individu (Michalos, 2014). Dengan mengetahui kepribadian maka bisa menemukan adanya kelemahan, kekurangan dan kelebihan, bahkan gangguan-gangguan yang ada didalamnya yang menyebabkan klien mempunyai pemahaman dan tingkah laku yang tidak sehat atau tidak normal (Santoso, 2020).

Pengembangan identitas seringkali berkaitan erat dengan pemahaman dan internalisasi nilai-nilai spiritual yang dipercaya atau diyakini. Identitas diri dalam konsep kristen dibentuk melalui proses spiritual. Proses spiritual tersebut memiliki potensi yang sangat signifikan dalam mempengaruhi bagaimana seseorang menerima dirinya sendiri sebagai individu yang sempurna dan memiliki keunikan atau ciri khas khusus yang tidak ada pada individu yang lain. Penerimaan yang baik terhadap diri sendiri akan membantu seseorang dalam mengatasi ketidaksempurnaan, kegagalan dan tantangan hidup lainnya. Setiap tahapan perkembangan akan disertai dengan krisis yang mendampingi (McLeod, 2024). Khususnya di negara industri mendorong suatu kategori rentang usia yang terkini, disebut sebagai *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* disebut bagi individu yang berusia 18 sampai 25 tahun. Usia ini adalah masa transisi antara remaja dan dewasa (Arnett & Tanner, 2011). Untuk mayoritas penduduk, tiga kriteria yang mendefinisikan kedewasaan ialah: menerima tanggung jawab untuk diri sendiri, membuat keputusan yang mandiri, dan menjadi mandiri secara finansial (Papalia & Martorell, 2021).

Lingkungan yang lebih kompetitif pun juga terjadi di Indonesia, di mana Badan Pusat Statistik menyatakan tingkat pengangguran di Indonesia per Agustus 2018 mencapai 7 juta orang, atau sekitar 5.34% kompetensi kerja masyarakat perlu ditingkatkan. Apalagi dengan diterapkannya Masyarakat Ekonomi ASEAN (*ASEAN Economic Community*) di Indonesia, di mana pemerintah dituntut untuk menciptakan kondisi yang kompetitif untuk meningkatkan negara-negara di Asia Tenggara (Nurhayati, 2022). Lingkungan yang lebih kompetitif ini pun menjadi tidak mengherankan apabila generasi *millennial* masa kini cenderung dibentuk untuk menjadi yang terbaik di segala bidang kehidupan (Gong et al., 2018). Fenomena krisis *emerging adulthood* bisa juga tergambar dengan istilah yang zaman ini lebih dikenal dengan *quarter-life crisis*. Diteliti saat ini *quarter-life crisis* yang melanda anak muda, yang mana krisis ini tak lain melibatkan kecemasan atas arah dan kualitas hidup seorang

dewasa muda awal (kisaran usia 20-29 tahun) yang mempengaruhi identitas dirinya karena krisis kehidupan yang dialaminya (Grehenson, 2023).

Schnitker dan Emmons menegaskan dengan tuntutan lingkungan, masyarakat, dan diri sendiri, tentu seorang *emerging adulthood* memiliki standar kehidupan yang perlu ia sesuaikan dengan tuntutan sekitar dan diri sendiri karena hal tersebut merupakan natur penting bagi setiap manusia. Hal ini membuat seseorang akhirnya sulit untuk memiliki penerimaan diri. Penerimaan diri, atau biasa yang disebut sebagai *self-acceptance* merupakan penilaian relatif seorang individu dalam mengenali prestasi dan keterampilannya, serta penilaiannya dalam mengenali keterbatasannya, dan dapat mempunyai harapan yang realistis sesuai dengan kemampuan yang ia punya. Penerimaan diri secara signifikan mempengaruhi kesehatan mental seseorang (Michalos, 2014). Tanpa penerimaan diri, kesejahteraan psikologis seseorang dapat menjadi sangat rendah. Penerimaan diri yang buruk pun dapat mengganggu pengendalian emosi dengan mengganggu daerah otak yang mengendalikannya, dan secara tidak langsung dapat meningkatkan stres di otak manusia (Pillay, 2016). Dengan standar kehidupan masyarakat yang semakin tinggi, tentu lebih sulit untuk seseorang dapat melakukan penerimaan diri terhadap dirinya sendiri.

Dengan melihat dampak negatif dari seseorang yang memiliki penerimaan diri yang rendah, hal ini diasumsikan bahwa kekristenan dapat membantu mengurangi ketidakmampuan untuk seseorang mampu menerima dirinya. Agama secara konsisten berkaitan erat dan positif dengan *subjective well-being*, kepuasan hidup, kesehatan mental, dan kesehatan fisik karena agama dapat memberikan rasa aman dan meningkatkan *religious coping* dalam kehidupan seseorang (Koenig, 2005). Mambo mengatakan bahwa hal ini dapat dilihat berbeda pada masing-masing orang karena tiap orang memiliki makna yang berbeda mengenai agama dalam kehidupannya. Ketika seseorang menyadari bahwa ia berharga dan mulia di mata Tuhan (Yes. 43:4), menyadari bahwa ia diciptakan segambar dan serupa dengan Allah (Kej. 1:26-27), Allah bekerja dalam segala sesuatu untuk mendatangkan kebaikan (Rm. 8:28), maka bagaimana ia memandang diri dan tuntutan akan sekitarnya akan berbeda. Dalam hal ini, diperlukan identitas Kristen yang tepat untuk mempengaruhi penerimaan diri seseorang.

Didukung dengan keagamaan pada *emerging adult* yang menjadi waktu yang krusial dalam membangun ideologi, pandangan hidup, dan agama, karena hal tersebut merupakan salah satu aspek yang memebentuk identitas seseorang. Keagamaan merupakan kebutuhan yang perlu dijawab oleh setiap individu. Usia yang memuncak dalam menjawab pertanyaan seputar agama dan kehidupan pun berada di usia *emerging adulthood* (Arnett & Tanner, 2011). Menjadi seorang *emerging adult* Kristen tidaklah cukup apabila ia tidak benar-benar memahami identitasnya sebagai pengikut Kristus. Hal ini dikarenakan mereka yang memahami identitas dirinya dengan baik, seorang *emerging adult* Kristen

dapat memiliki kehidupan yang berkualitas dalam segala aspek kehidupannya. Ketika seseorang tidak mengetahui, menyangkal, atau menyalahgunakan identitas dirinya, seseorang cenderung memiliki krisis yang akan lebih mempengaruhi hidupnya secara negatif (Fitrianti et al., 2022).

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melihat bagaimana konseling Kristen dapat membantu penerimaan diri seseorang. Konseling dipahami dapat membantu mengeksplorasi semua segi kepribadian atau perilaku manusia yang tidak disukai atau diterima (Farhan, 2020). Konseling Kristen, sebagai praktik yang mengintegrasikan prinsip-prinsip keagamaan dengan teknik psikoterapi, berperan penting dalam mendukung individu untuk mengembangkan penerimaan diri. Melalui konseling ini, individu diajak untuk memahami dan menerima diri mereka dalam konteks iman Kristen, yang menekankan kasih, pengampunan, dan penerimaan tanpa syarat dari Tuhan. Penerimaan kepribadian yang berkembang ada memberi dukungan dan membangkitkan kegairahan hidup dalam menjalani kehidupan dan mencapai masa depan.

Proses ini diyakini tidak hanya membantu individu dalam mengatasi masalah psikologis tetapi juga dalam memperdalam iman dan identitas keagamaannya. Dalam konseling Kristen pun dipercayai bahwa konselor Kristen merupakan agen penebus. Kristus penebusnya, kita 'agen penebusnya' yang memperkenalkan Kristus dan bagaimana cara untuk hidup yang benar sebagai seorang Kristen. Kristus mencari orang yang sakit, hilang, dan berdosa, demikian itulah peran yang dipercayai sebagai seorang konselor Kristen (Simanjuntak, 2010). Ketika seseorang memiliki identitas Kristen secara tepat, maka seseorang akan mengubah bagaimana cara orang berpikir, berperasaan, dan berperilaku terhadap dirinya dan tuntutan disekitarnya (Fishbein & Ajzen, 1975).

Dengan demikian lewat penelitian ini, peneliti dapat mengimplementasi strategi seperti apa yang dilakukan agar pengembangan identitas Kristen dapat mempengaruhi penerimaan diri seorang *emerging adulthood*. Selain itu apabila metode konseling Kristen dikatakan efektif, penelitian ini dapat bermanfaat bagi pemimpin gereja, konselor Kristen, pelayanan pembinaan pemuda, orangtua, ataupun *emerging adult* sendiri untuk dapat menggunakan metode konseling Kristen untuk mengembangkan identitas Kristennya sehingga hal ini mempengaruhi dalam bagaimana seseorang meningkatkan penerimaan dirinya. Penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian yang lainnya yang terkait dengan *emerging adulthood*. Umumnya penelitian terhadap *emerging adulthood* menyangkut soal kesiapan *emerging adulthood* untuk menikah (Karunia & Rahaju, 2018), dan konseling pada wanita *emerging adulthood* (Kopala & Keitel, 2021). Sisi pembeda dari penelitian ini ialah hasil dari penelusuran yang digunakan dapat dimanfaatkan untuk *emerging adulthood* dalam berbagai gender, dan lebih terfokus untuk mereka yang berimankan Kristiani sehingga dapat meminimalisir faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil penelusuran.

Fokus dari penelitian ini adalah pada studi pengembangan Konseling Kristen dalam memengaruhi penerimaan diri. Ini berarti penelitian tersebut bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana prinsip-prinsip dan praktek Konseling Kristen dapat dikembangkan dan diintegrasikan dalam proses membantu individu, khususnya dalam konteks ini, orang-orang di masa dewasa muda, untuk mencapai penerimaan diri yang lebih besar. Penelitian ini mungkin menilai efektivitas teknik dan pendekatan khusus dalam Konseling Kristen, bagaimana prinsip-prinsip iman dan spiritualitas Kristen dapat memengaruhi pemahaman dan penerimaan diri individu, serta peran konselor Kristen dalam proses tersebut.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode studi pustaka. Metode studi pustaka merupakan suatu pendekatan penelusuran dan penelitian kepustakaan lewat menelusuri berbagai jurnal, buku, *website*, dan terbitan lainnya yang berkaitan dengan topik penelitian (Hartono, 2019). Kajian literatur yang relevan diperlukan untuk mengkonsepkan suatu pemahaman yang baru berdasarkan hasil dari penelusuran ilmiah yang dijalankan. Dalam penelitian ini, konseling Kristen serta penerapannya kepada seorang *emerging adulthood* menjadi objek dari penelitian ini. Penulis akan terlebih dahulu menyoroti tentang: krisis yang dihadapi oleh seorang *emerging adulthood*. Dilanjutkan dengan religiositas seorang *emerging adulthood*. Kemudian peneliti membahas mengenai pembentukan identitas Kristen, dan dilanjutkan pembahasan tentang bagaimana peran metode *Christian Cognitive-Behavioral Therapy* (C-CBT) dalam konseling Kristen untuk penerimaan diri seseorang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Krisis yang Dihadapi Emerging Adulthood

Emerging adulthood, sebuah fase perkembangan yang menandai transisi dari remaja ke dewasa penuh, umumnya mencakup individu berusia 18 hingga 25 tahun. Fase ini, yang pertama kali diidentifikasi oleh psikolog Jeffrey Jensen Arnett pada awal abad ke-20, diakui sebagai periode pertumbuhan, eksplorasi diri, dan perubahan signifikan (Arnett, 2000). Meskipun fase ini menawarkan peluang untuk pengembangan pribadi dan eksplorasi, ia juga datang dengan rangkaian krisis dan tantangan unik yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan jalur hidup seseorang. Krisis tersebut tersebut karena banyaknya tekanan yang akan dihadapi dimasa depan. Salah satu krisis utama yang dihadapi oleh *emerging adults* adalah tekanan untuk membuat keputusan penting yang akan menentukan arah masa depan mereka. Ini termasuk keputusan tentang pendidikan lanjutan, karier, dan komitmen hubungan (Arnett, 2000). Pada saat yang sama, banyak dari mereka masih berjuang untuk mencapai kemandirian finansial dan emosional dari keluarga asal mereka. Ketidakpastian ini sering

kali menimbulkan stres dan kecemasan, karena mereka berusaha untuk menavigasi ekspektasi sosial dan internal tentang "menjadi dewasa".

Selain itu, *emerging adulthood* sering kali ditandai dengan eksplorasi identitas, termasuk orientasi seksual, nilai-nilai pribadi, dan keyakinan politik. Meskipun eksplorasi ini penting untuk pengembangan diri, ia juga bisa menyebabkan konflik internal dan ketegangan dengan orang lain yang mungkin memiliki pandangan atau harapan yang berbeda. Hal ini dapat menimbulkan krisis identitas dan perasaan alienasi atau isolasi. Krisis lain yang dihadapi oleh *emerging adults* adalah tekanan untuk "sukses" dalam konteks sosial yang semakin kompetitif (Arnett & Tanner, 2011).

Dengan media sosial yang membanjiri pengguna dengan cerita sukses, perbandingan sosial menjadi tak terelakkan, sering kali mengakibatkan perasaan tidak mencukupi atau gagal. Ini dapat memperburuk perasaan ketidakpastian dan kecemasan tentang masa depan. Ditambah dengan tantangan ini, banyak *emerging adults* menghadapi masalah kesehatan mental, termasuk depresi dan kecemasan. Faktor-faktor seperti tekanan akademik, transisi karir, dan perubahan dalam hubungan interpersonal berkontribusi terhadap beban psikologis (Fitrianti et al., 2022).

Meskipun kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental meningkat, masih ada stigma yang signifikan dan hambatan akses terhadap layanan dukungan yang memadai. Menghadapi krisis ini membutuhkan sumber daya internal dan eksternal yang kuat. Pentingnya dukungan sosial, baik dari keluarga, teman, maupun profesional, tidak bisa diabaikan dalam membantu individu melalui fase kehidupan yang penuh tantangan ini (Goldsmith, 2018). Pengakuan terhadap kebutuhan akan fleksibilitas dalam pendidikan, pekerjaan, dan jaringan dukungan sosial juga penting dalam memfasilitasi transisi yang lebih mulus ke dewasa penuh. Dalam menghadapi krisis-krisis ini, *emerging adults* memiliki kesempatan unik untuk mengembangkan ketahanan, adaptasi, dan pemahaman diri yang mendalam. Dengan sumber daya dan dukungan yang tepat, mereka dapat menavigasi tantangan ini dan meletakkan fondasi untuk masa depan yang memuaskan dan bermakna (Goldsmith, 2018).

Pada masa perkembangan ini, terdapat lima profil yang dialami oleh *emerging adulthood*: masa mengeksplorasi diri atau identitas, masa tidak stabil, masa di mana individu akan memiliki banyak kemungkinan untuk terjadi, masa di mana individu akan lebih fokus terhadap diri sendiri, dan masa transisi (Arnett & Tanner, 2011). Yang pertama, mereka menghadapi masa mengeksplorasi diri atau identitas. *Emerging adulthood* menjadi masa di mana mereka mengklarifikasi lagi identitas dirinya, belajar lebih memahami dirinya, dan masa untuk menentukan apa yang akan mereka kerjakan atau inginkan di masa depan. Berhubung usia ini adalah usia di mana mereka mendapatkan banyak pengalaman baru dari segi pendidikan, hubungan romantis dengan lawan jenis, pekerjaan, dan tuntutan-tuntutan yang baru.

Kedua, mereka mengalami masa tidak stabil. Mereka berada pada usia yang tidak stabil karena mereka memiliki banyak rencana dalam kehidupannya untuk masa depannya. Tetapi karena banyak pengalaman baru yang mereka alami dalam hal pendidikan, hubungan, dan pekerjaan, sangat memungkinkan bagi *emerging adulthood* untuk memiliki perubahan atas rencana yang sudah dibuatnya. Ketiga, *emerging adulthood* menjadi masa untuk banyak kemungkinan terjadi dalam kehidupan mereka karena pada usia ini mereka akan lebih independen atau tidak bergantung pada orang lain dalam menentukan pilihan kehidupannya. Karena mereka menjadi tidak bergantung dalam menentukan kehidupannya, masa ini membuat individu berbeda dari tahapan perkembangan yang sebelumnya. Oleh karena itu pada usia ini, sangat memungkinkan terdapat banyak kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi dalam kehidupannya (Arnett & Tanner, 2011).

Keempat, disampaikan juga bahwa pada masa ini *emerging adulthood* akan fokus terhadap dirinya sendiri, termasuk pilihan hidup yang akan ia jalani. Seperti yang sudah dijelaskan di bagian sebelumnya, di mana mereka tidak akan lagi untuk sepenuhnya bergantung dengan orangtua atau wali mereka, namun mereka akan memutuskan keputusan hidupnya berdasarkan diri sendiri. Pada akhirnya, hal ini akan membuat seorang individu untuk bisa membangun komitmen atau menentukan pilihan yang lebih tahan lama dalam hal relasi, pekerjaan, pandangan hidup, ataupun kepercayaan yang dianutnya (Arnett & Tanner, 2011).

Kelima, karena masa ini merupakan masa di mana mereka mengakhiri masa remaja dan mulai memasuki masa dewasa. Pada masa perkembangan ini akan ada masa di mana mereka merasa dirinya dewasa, tetapi di lain pihak terdapat masa di mana mereka merasa dirinya masih kanak-kanak karena mereka tidak dapat memenuhi tiga kriteria seseorang dikatakan dewasa secara utuh. Meskipun begitu, mereka sedang berusaha dan perlahan-lahan untuk menghidupi ketiga kriteria tersebut, yaitu: menerima tanggung jawab untuk diri sendiri, membuat keputusan yang mandiri, dan menjadi mandiri secara finansial (Arnett & Tanner, 2011).

Religiositas Emerging Adulthood

Emerging adulthood adalah waktu yang krusial dalam membangun ideologi, pandangan hidup, dan agama karena hal tersebut merupakan salah satu aspek yang membentuk identitas seseorang. Menjawab pertanyaan mengenai Tuhan, asal mula kehidupan, keberadaan supranatural, dan kehidupan setelah kematian merupakan kebutuhan yang perlu dijawab oleh setiap individu. Usia yang memuncak dalam menjawab hal-hal tersebut ialah usia *emerging adulthood*. Dalam membentuk *worldview* seseorang, hal tersebut terbentuk sejak masa kanak-kanak hingga masa remaja di mana mereka mengembangkan kapasitas untuk berpikir abstrak yang dapat diterapkan pada *worldview* mengenai Tuhan, kematian, dan moral (Arnett & Tanner, 2011). Mereka juga menegaskan karena

mereka dapat menentukan pilihan hidupnya sendiri, usia inilah yang menjadi masa di mana mereka membangun komitmen atau menentukan pilihan yang lebih tahan lama, salah satunya dalam kepercayaan yang dianutnya. Oleh karena itu, dalam penelitian ini usia *emerging adulthood* yang dipilih karena mereka sudah memiliki kontrol internal dengan melakukan penilaian yang berdasarkan prinsip yang dimiliki untuk kemudian berperilaku, dan sifatnya lebih tahan lama (Arnett & Tanner, 2011).

Pembentukan Identitas Kristen

Identitas adalah gambar diri yang terdiri atas banyak bagian, seperti: karier, agama, intelektual, budaya, kepribadian, minat, seksual, dan citra diri (Santrock, 2022). Seseorang, terkhusus *emerging adulthood* yang sedang ada pada masa transisi, perlu untuk memutuskan siapakah mereka, apa yang akan mereka lakukan di masa yang akan datang, dan apa yang menjadi tujuan kehidupan mereka. Apabila mereka dapat menemukan identitasnya, maka mereka dapat membentuk identitasnya yang tentunya memberikan mereka kekuatan untuk dapat menjalankan kehidupannya secara positif. Sebaliknya, jika identitas diri individu tidak ditemukan, ia akan menjadi seorang *emerging adult* yang hidup dalam kebingungan identitas. Identitas yang sehat ialah identitas yang sesuai dengan apa yang dikatakan dalam Firman Tuhan sehingga seseorang dapat berperilaku, bersikap, dan berkarya dengan maksimal di dunia ini. Sesuai dengan Kejadian 1:26-27 bahwa Tuhan membuat manusia serupa dengan-Nya. Dengan demikian identitas yang baik ialah identitas yang sebanding dengan gambaran Kristus. Dengan identitas yang benar, hal ini akan dapat membuat seseorang memiliki sikap yang tepat dalam menjalankan rintangan kehidupan (Perkantas Jatim, 2015).

Tiga tugas utama dalam pengembangan identitas seseorang ialah: menemukan dan mengembangkan potensi seseorang, memilih tujuan hidup mereka, dan menemukan cara untuk menggunakan potensi dan tujuan tersebut. Identitas dapat dipengaruhi oleh lingkungannya (Rageliené, 2016), termasuk apabila seseorang mengikuti konseling Kristen. Menjadi seorang *emerging adult* Kristen tidaklah cukup apabila ia tidak benar-benar memahami identitasnya sebagai pengikut Kristus. Hal ini dikarenakan mereka yang memahami identitas dirinya dengan baik, seorang *emerging adult* Kristen dapat memiliki kehidupan yang berkualitas dalam segala aspek kehidupannya (Fitrianti et al., 2022).

Metode Christian Cognitive-Behavioral Therapy (C-CBT) dalam Konseling Kristen untuk Penerimaan Diri Seseorang

Christian Cognitive-Behavioral Therapy (C-CBT) merupakan pendekatan perawatan, bisa dalam konseling, yang mengkombinasikan *Cognitive-Behavioral Therapy (CBT)* dan dimensi spiritual. CBT dilandasi dengan penyelidikan ilmiah terhadap masalah, sedangkan agama didasari pada iman. Titik kesamaan keduanya adalah agama diterima karena didasarkan pada konsep dan pengetahuan yang diuraikan dalam Firman Tuhan, dan memiliki kerangkanya sendiri. Dengan ini konsep kekristenan dalam strategi perawatan dipercaya dapat meningkatkan hasil *treatment* dalam pemulihan yang lebih baik dan tingkat kekambuhan masalah yang lebih rendah. Dalam pendekatan C-CBT, konselor dapat membantu seseorang untuk menyadari dan mengubah kepercayaan dalam pikirannya yang telah terdistorsi, termasuk menyadari dan mengubah pemikiran yang dapat mempengaruhi perasaan seseorang. Dengan kata lain, mengeliminasi seseorang untuk merasa rendah diri atas dirinya (Cognitive Therapy London, 2018) melalui pengembangan identitas diri.

Seperti Musa yang diutus oleh Tuhan Allah kepada Firaun untuk membawa bangsa Israel keluar dari Mesir (Kel. 3:10), Musa menanyakan identitas siapakah dirinya sehingga dapat menghadap Firaun dan dapat membawa keluar bangsa Israel dari Mesir (Kel. 3:11). Disitulah ketika Musa tidak mengenal siapa dirinya, ia tidak berani menerima panggilan Allah dalam hidupnya. Sesuai dengan teori, dalam hal ini ketika seseorang tidak mengetahui identitasnya, ia akan merasa rendah diri sehingga tidak mencapai kapasitas maksimal dalam hidupnya. Namun ketika Musa mengetahui siapa yang menyertainya (Kel. 3:12-22), tanda-tanda dari Tuhan Allah bagaimana Musa dipilih Allah lewat tongkat menjadi ular (Kel. 4:2-5), dan tangan Musa yang kusta lalu dapat sembuh lewat memasukkan kembali tangannya dalam bajunya (Kel. 4:6-8). Tidak cukup sampai sana, identitas Musa diperkuat lagi lewat perkataan Tuhan Allah di Keluaran 4:11-12 bahwa Tuhan Allah yang menciptakan semua manusia yang akan Musa hadapi, dan penyertaan Tuhan atas Musa. Tuhan Allah juga menyampaikan *strengths* yang dimiliki dan akan menyertai Musa (Kel.4:14-16), disitulah akhirnya Musa memutuskan untuk berani menghadap Firaun (Kel. 4:18-13:17), hingga Firaun mengizinkan bangsa Israel keluar dari Mesir.

Hal yang dilakukan dalam C-CBT ialah konselor memfasilitasi atau mengajarkan klien untuk membentuk *mental map*-nya (konsep berpikir kehidupan). Iblis tidak suka apabila anak Tuhan membuat suatu perencanaan. Salah satu keinginan kuasa gelap ialah untuk menguasai dan menyusup di pikiran umat-Nya (1 Ptr. 5:8) agar mereka merasa tidak berhaga, tidak berguna (Yoh. 8:44), dan berakibat mereka tidak dapat melakukan penerimaan diri. Dengan membuat perencanaan kehidupan (Mills, 2019) dan ditingkatkan kesadaran diri klien dengan mengubah apa yang menjadi keharusan (*irrational belief* – kepercayaan yang irasional) namun tidak mungkin dapat dicapai sesuai dengan

kemampuan diri dan kondisi sekitar, klien akan cenderung lebih bisa menyadari akan identitas dirinya dan lebih mampu untuk melakukan penerimaan diri (Brooks, 2017). Konselor terapi kognitif biasa membantu klien untuk dibebaskan dari ekspektasi-ekspektasi yang tidak realistis dalam hidupnya dengan memahami, merevisi tuntutan yang tidak wajar atau tidak perlu yang mereka tempatkan pada dirinya sendiri (Cognitive Therapy London, 2018).

Dalam C-CBT juga seorang konselor pun mengajarkan meta-kognisi agar klien dapat berpikir atau berefleksi ulang tentang pemikiran mereka sendiri. Mereka memahami dan mengontrol proses pemikiran mereka, dan digantikan dengan pemikiran yang lebih fleksibel, dan menggantikan yang destruktif dengan yang adaptif. Fokusnya dalam pendekatan ini, ialah bagaimana seorang klien memahami identitas dirinya sehingga lebih bisa membentuk penerimaan diri klien tersebut. Karena konseling merupakan konseling Kristen, iman dan nilai-nilai kekristenan yang ada dalam Alkitab pun dapat dielaborasi dalam proses konseling (Cognitive Therapy London, 2018). Klien pun ditingkatkan akan spiritualitasnya karena peran doa tidak dapat dihindari. Seperti Matius 26:41 menyatakan agar umat-Nya perlu berjaga-jaga dan berdoa supaya tidak jatuh dalam tipuan si Iblis. Dengan demikian lewat C-CBT seorang klien dapat mengubah keyakinan mendasarnya tentang dunia, mendapatkan suatu rangkaian baru terhadap diri mereka sendiri, orang lain dan sekitar, dan Tuhan. Selama proses terapi dirancang sesuai dengan iman Kristen, tidak ada konflik antara terapi kognitif dan konseling Kristen. Tetapi dalam semuanya itu, apabila klien baru mengakui pentingnya terjadi perubahan dan bersedia untuk menerimanya melalui konseling, barulah klien dapat bertumbuh dalam kesadaran, pemahaman, dan pengetahuan untuk penerimaan dirinya (Farhan, 2020).

Adapun metode *Christian Cognitive-Behavioral Therapy* (C-CBT) yang dapat dipakai oleh konselor dalam menolong individu untuk memahami dan mengatasi masalah penerimaan diri mereka dengan menggunakan kerangka kerja Kristen adalah sebagai berikut: Pertama, Identifikasi Keyakinan Kristen: Langkah pertama adalah membantu klien untuk mengidentifikasi keyakinan iman klien tentu saja dalam kerangka iman kristen yang bersumber dari Alkitab. Hal ini untuk memberitahu tingkat pemahaman klien terhadap keyakinan iman mereka dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi pandangan mereka tentang diri mereka sendiri. Kedua, penilaian terhadap penerimaan diri: Langkah berikutnya adalah konselor melakukan evaluasi terhadap konsep penerimaan diri klien yang dipengaruhi oleh keyakinan iman yang mereka pegang. Hal ini bertujuan untuk mengidentifikasi potensi konflik tentang apakah ada konflik antara keyakinan klien dan citra diri yang negatif.

Ketiga, Pemahaman Tentang Berdosa dan Pengampunan: Dalam metode C-CBT konselor harus membantu klien memahami konsep dosa dalam konteks kerangka iman Kristen dan pentingnya pengakuan serta pengampunan. Konselor harus membantu klien mengatasi rasa bersalah yang mungkin memengaruhi penerimaan diri negatif. Keempat, Identifikasi Pola Pikir Negatif: Seperti

dalam CBT tradisional, C-CBT juga melakukan identifikasi pola pikir negatif. Pola pikir negatif merujuk kepada kecenderungan individu untuk berpikir dan merasakan hal-hal yang pesimistis merugikan atau tidak sehat secara emosional. Pola pikir negatif dapat mempengaruhi persepsi diri, dunia dan masa depan klien hal tersebut menimbulkan perasaan cemas, depresi dan masalah emosionalnya lainnya. Berdasarkan fakta tersebut konselor harus menolong klien untuk mengenali pikiran-pikiran yang merugikan klien dan merubahnya menjadi pikiran yang positif. Kelima, Pengembangan Keterampilan *Coping* Kristen: Konselor dapat membantu klien mengembangkan keterampilan *coping* yang berlandaskan prinsip-prinsip Kristen. Ini bisa termasuk doa, atau mencari dukungan dalam komunitas gereja. Keenam, Pembinaan Hubungan dengan Allah: Melalui metode C-CBT konselor juga harus melakukan pembinaan hubungan dan mendorong klien untuk memiliki dan membangun hubungan yang lebih kuat dengan Tuhan. Hal ini bertujuan agar melihat dirinya sendiri dari perspektif Tuhan.

Ketujuh, Pengukuran Kemajuan: Dalam proses C-CBT konselor harus melakukan pemantauan dan evaluasi terhadap kemajuan klien untuk mengetahui sejauh mana perkembangan klien terhadap konsep penerimaan dirinya. Ini bisa termasuk peningkatan dalam tingkat kepuasan diri atau perubahan dalam pola pikiran negatif. Kedelapan, Dukungan Kelompok Kristen: Dalam metode C-CBT konselor juga harus membuka peluang untuk dukungan dari pihak lain seperti gereja, keluarga, kelompok-kelompok persekutuan untuk memberikan dukungan tambahan sehingga proses pemulihan klien lebih cepat. Metode *Christian Cognitive-Behavioral Therapy* (C-CBT) adalah pendekatan yang komprehensif untuk membantu individu dalam memahami dan menerima diri mereka dengan landasan nilai-nilai Kristen. Pendekatan ini dapat sangat efektif dalam membantu individu mengatasi masalah penerimaan diri mereka dengan cara yang sejalan dengan keyakinan mereka.

KESIMPULAN

Krisis kehidupan yang dihadapi *emerging adults* pada umumnya timbul karena tidak mengetahui, menyangkal, atau menyalahgunakan identitas dirinya karena kesalahan dalam konsep pemikirannya. Menjadi seorang *emerging adults* Kristen tidaklah cukup apabila ia tidak benar-benar memahami identitasnya sebagai pengikut Kristus. Hal ini dikarenakan mereka yang memahami identitas dirinya dengan baik, seorang *emerging adult* Kristen dapat memiliki kehidupan yang berkualitas dalam segala aspek kehidupannya, termasuk kemampuan untuk melakukan penerimaan diri. Melalui metode *Christian Cognitive-Behavioral Therapy (C-CBT)* dengan mengintegrasikan aspek konseling Kristen dan formasi identitas Kristen, penerimaan diri dapat dicapai bagi mereka yang belum dapat menerima dirinya.

Dengan menggunakan kerangka kerja Kristen, diawali dengan: mengidentifikasi keyakinan Kristen klien, lalu konselor menilai penerimaan diri klien untuk mengidentifikasi konflik antara keyakinan dan citra diri yang negatif, kemudian klien diberikan pemahaman tentang dosa dan pengampunan, dan konselor menolong klien mengenali pemikiran yang merugikan klien dan diubahnya menjadi pemikiran positif (identifikasi pola pikir negatif). Selanjutnya konselor membantu klien mengembangkan keterampilan *coping* secara Kristiani, lalu klien diarahkan untuk membina hubungan dengan Allah. Dilaksanakanlah pengukuran dari tahap-tahap yang sudah dilaksanakan, dan tetap hal ini perlu dilaksanakan dengan dukungan kelompok Kristiani. Dengan inilah maka akan terjadilah penerimaan diri. Mereka dibimbing untuk dapat membuat cara berpikir dan menyadari identitas seorang Kristen yang tepat, sehingga *emerging adults* mencapai kapasitas maksimalnya dalam kehidupannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Arnett, J. J., & Tanner, J. (2011). *Presenting “emerging adulthood”: What makes it developmentally distinctive?*. Oxford University Press.
- Brooks, N. (2017, November 6). *If Christian Cognitive Behavioral Therapy Works, Then Why Isn't It an Ally?*. Biblical Counseling Coalition.
- Cognitive Therapy London. (2018, October 26). *Christian cognitive-behavioural therapy*. Cognitive Therapy London.
- Farhan, F. (2020). Individual psychology counseling approach to increase student self-acceptance. *Journal of Counseling, Education and Society*, 1(2), 42.
- Fishbein, M. A., & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention and behavior: An introduction to theory and research*. Addison-Wesley.
- Fitrianti, L. A., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2022). *INNER: Journal of Psychological Research Self-acceptance dan dukungan sosial online dengan kecenderungan body dissatisfaction pengguna instagram pada masa emerging adulthood*. 1(4), 178–186.
- Goldsmith, J. (2018, August). *Emerging Adults' Relationships with Their Parents*. CLINICAL SCIENCE INSIGHTS.
- Gong, B., Ramkissoon, A., Greenwood, R. A., & Hoyte, D. S. (2018). The Generation for Change: Millennials, Their Career Orientation, and Role Innovation. *Journal of Managerial Issues*, 30(1), 82–96.
- Grehenson, G. (2023, April). *Tim Mahasiswa UGM teliti fenomena quarter life crisis Yang Melanda Anak Muda*. Universitas Gadjah Mada.
- Hartono, J. (2019). *Kajian Literatur dan Arah Topik Riset ke Depan*. ANDI.
- Karunia, N. E., & Rahaju, S. (2018). *Marriage Readiness of Emerging Adulthood*. <https://doi.org/10.24127/gdn.v9i1.1338>
- Koenig, H. G. (2005). *Faith and mental health religious resources for healing*. Templeton Foundation Press.
- Kopala, M., & Keitel, M. (2021). Counseling women in emerging adulthood (18–25). *Handbook of Counseling Women*, 170–181.
- McLeod, S. (2024, January 25). *Erik Erikson's Stages of Psychosocial Development*. Simply Psychology.
- Michalos, A. C. (2014). *Encyclopedia of quality life and well-being research*. Springer Reference.

- Mills, C. (2019). *How to Perform Christian Cognitive Behavioral Therapy*. Overcomers Counseling.
- Nurhayati, D. (2022). Indonesia's Challenges and Strategies for the ASEAN Economic Community (AEC). *Srawung (Journal of Social and Humanity)*, 1(1), 40–45.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience Human Development* (14th ed.). McGraw-Hill Education. .
- Perkantas Jatim. (2015, May 16). *Membangun Identitas Diri Kaum Muda Yang Sehat*. Perkantas Jatim.
- Pillay, S. (2016, May 16). *Greater self-acceptance improves emotional well-being*. Harvard Health.
- Ragelienė, T. (2016). Links of Adolescents Identity Development and Relationship with Peers: A Systematic Literature Review. In *Ragelienė J Can Acad Child Adolesc Psychiatry* (Vol. 25, Issue 2).
- Santoso, J. (2020). Implementasi Pelayanan Konseling Holistik Terintegrasi Aspek Teologi, Psikologi Dan Skill Konseling. *SANCTUM DOMINE: JURNAL TEOLOGI*, 9(2), 149–164.
- Santrock, J. W. (2022). *Essentials of Life-Span Development* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Simanjuntak, J. (2010). *Konseling Dan Amanat Agung: Meraih Impian, Satu Pusat Konseling Di Setiap Kota*. Yayasan Pelikan.