



PELATIHAN KONSELING BAGI PELAYAN KHUSUS DI GMIBM IMANUEL MODAYAG, KOTAMOBAGU

Melissa MF Waturandang¹, Yunita Sumakul², Shanty Ruata³

Melissawaturandang@gmail.com¹,yunitasumakul@iakn-manado.ac.id²,shantiruata@iakn-manado.co.id

Institut Agama Kristen Negeri Manado

Abstrak

Setiap manusia tidak lepas dari permasalahan dalam kehidupannya. masalah-masalah yang dihadapi manusia seringkali menjadi pemicu stress bagi Individu. Untuk itu individu diharapkan bisa mengelola stress yang dimilikinya sehingga tidak berkepanjangan. Salah satu cara menangani Stress adalah dengan melakukan Konseling. Gereja yang memiliki Tugas Melayani Jemaat harus bisa memfasilitasi kebutuhan Jemaatnya akan Konseling terlebih bagi Pelayan Khusus untuk menunjang Pelayanan bagi Jemaat. Tujuan Kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan teknik Konseling yang tepat khususnya bagi Pelayan Khusus bagi Jemaat. Jumlah peserta sebanyak 38 orang, terdiri dari Pelayan Khusus dari beberapa Kolom yang ada di Gereja GMIBM Imanuel Modayag Kotamobagu. Metode yang digunakan adalah Seminar dan Workshop. Hasil yang didapatkan dari Pelatihan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kemampuan peserta dalam Melakukan Konseling dalam Melayani Jemaat yang memiliki Permasalahan atau Stress dalam Kesehariannya.

Kata Kunci : Stress, Konseling, Pelayan Khusus

Abstract

Every human being is not free from problems in his life. problems faced by humans often become stressors for individuals. For this reason, individuals are expected to manage their stress so that it is not prolonged. One way to deal with stress is to do counseling. A church that has the duty to serve the congregation must be able to facilitate the needs of the congregation for counseling, especially for special servants to support services for the congregation. The purpose of this activity is to increase the knowledge and skills of appropriate counseling techniques especially for Special Servants for the Church. The number of participants as many as 38 people, consisting of Special Servants from several columns in the GMIBM Church Imanuel Modayag Kotamobagu. The method used is a Seminar and Workshop. The results obtained from this training are to increase the knowledge and ability of participants in conducting counseling in serving congregations that have problems or stress in their daily lives.

Keywords: *Stress, Counseling, Special Servants*

PENDAHULUAN

Kehidupan ini setiap Manusia dengan segala macam aspek kehidupannya dan kegiatannya sering kali memiliki problematika tersendiri dalam hidupnya. Setiap orang tidak akan lepas dalam menghadapi masalah, dalam kehidupan ini setiap orang pasti pernah mengalami atau merasakan kegelisahan, kegunjahan dan kegalauan akan persoalan yang dihadapi atau dipikirkan kadar permasalahan dalam hidup setiap orang berbeda-beda akan tetapi bisa jadi permasalahan yang dihadapi kebanyakan hampir sama seperti masalah perekonomian, masalah rumah tangga dan permasalahan lainnya.

Dalam menghadapi kerumitan problematika kehidupan masing-masing orang, banyak orang yang mengalami stress dalam menghadapi persoalan hidup dalam Survey Terbaru Perusahaan Asuransi Cigna di Indonesia mengungkapkan bahwa 75 % orang Indonesia mengaku menderita stress. Dari hasil survey kontribusi pemicu stress mencapai 39% yaitu kondisi keuangan dan pekerjaan yang menjadi aspek utama pemicu stress di Indonesia, penyebabnya diantara lain adalah Hubungan yang buruk dengan atasan dalam pekerjaan dan ketidakmampuan untuk mengurus kebutuhan, kesehatan dan kesejahteraan orang tua.

Dengan begitu banyak masalah yang menjadi pemicu stress, hal ini tentu tidak baik jika stress menjadi berkepanjangan dapat mengganggu kesehatan fisik, melemahkan daya tahan tubuh dan sudah pasti berdampak pada kesehatan psikis individu. Gejala stress yang muncul bagi setiap orang dapat berbeda-beda, tergantung penyebab dan cara menyikapinya.

Gejala atau tanda stress diantaranya adalah ; Gejala emosi misalnya mudah gusar, frustrasi, suasana hati yang mudah berubah atau *moody*, sulit untuk menenangkan pikiran, rendah diri, serta merasa kesepian, tidak berguna, bingung, dan hilang kendali, hingga tampak bingung, menghindari orang lain, dan depresi. Gejala fisik seperti lemas, pusing, migraine, sakit kepala tegang, gangguan pencernaan yaitu mual, diare atau sembelit, nyeri otot, jantung berdebar, sering batuk pilek, gangguan tidur, hasrat seksual menurun, tubuh gemetar, telinga berdengung, kaki tangan terasa dingin dan berkeringat atau mulut kering dan sulit menelan. Stress pada wanita juga dapat menimbulkan keluhan gangguan menstruasi. Gejala kognitif contohnya sering lupa, sulit memusatkan perhatian, pesimis, memiliki pandangan yang negative dan membuat keputusan yang tidak baik dan Gejala Perilaku misalnya tidak mau makan, menghindari

tanggung jawab, serta menunjukkan sikap gugup seperti menggigit kuku atau berjalan bolak-balik, merokok, hingga mengonsumsi alcohol secara berlebihan

Dengan berbagai macam tanda stress yang jika berkepanjangan akan beresiko kepada hal-hal yang tidak baik, untuk itu penting sekali bagi setiap orang untuk bisa mengelola stress dengan berbagai macam cara sehingga keadaan stress bisa teratasi. Pada dasarnya stress sulit untuk dihindari untuk itu yang terpenting adalah bagaimana setiap orang menghadapinya.

Salah satu cara dalam menangani stress adalah dengan melalui Konseling. Konseling secara etimologi Konseling berasal dari bahasa latin "*consillium*" yang memiliki arti menerima atau memahami. Menurut *British Association of Counseling* (1984) konseling merupakan suatu proses bekerja dengan orang banyak, dalam suatu hubungan yang bersifat pengembangan diri, dukungan terhadap krisis, psikoterapis, bimbingan atau pemecahan masalah. Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli disebut (konselor) kepada individu yang sedang mengalami masalah disebut klien yang bermuara pada teratasinya masalah yang dialami klien. Konseling merupakan suatu proses bantuan yang bertujuan membantu individu dalam memecahkan masalahnya agar individu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sesuai dengan potensi atau kemampuan yang ada pada dirinya. Konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan.

Dalam melakukan Konseling membutuhkan sebuah cara atau teknik yang sesuai dalam praktiknya. Berbagai macam teknik konseling hadir dalam menangani kompleksitas problem atau stress di era modernisasi sekarang ini. Macam-macam Teknik Konseling yaitu ; Teknik Umum Konseling 1 diantaranya 1) Perilaku *Attending* 2) Empati 3) Refleksi 4) Eksplorasi 5) Menangkap Pesan (*Parphrasing*) 6) Pertanyaan Terbuka (*Opened Question*) 7) Pertanyaan tertutup (*Closed Question*) 8) Dorongan Minimal (*Minimal Encouragement*) 9) Interpretasi 10) Mengarahkan (*Directing*) 11) menyimpulkan sementara (*Summarizing*). Teknik Umum Konseling II yaitu ; 1) Memimpin (*Leading*) 2) focus 3) Konfrontasi 4) Menjernihkan (*Clarifying*) 5) Memudahkan (*Facilitating*) 6) Diam 7) mengambil inisiatif 8) memberi nasehat 9)Pemberian informasi 10) Merencanakan 11) Menyimpulkan.

Dalam konseling selain Teknik Umum dalam hal tertentu memiliki Teknik khusus yang dikembangkan dari berbagai pendekatan konseling, seperti pendekatan *behaviorism*, *rational emotive therapy*, *gestalt*, berikut teknik khusus konseling ; 1) Latihan Asertif 2)

desentisasi Sistematis 3) Pengondisian Aversi 4) Pembentukan Perilaku Model 5) Permainan dialog 6) latihan saya bertanggung jawab 7) bermain proyeksi 8) teknik pembalikan 9) bertahan dengan perasaan 10) *Home Work Assignment* 11) *Adaptive* 12) Bermain Peran 13) Imitasi ; Pendekatan *Directive (Counselor Centered)* dan Pendekatan *Nondirective (Client Centred)*.

Peran Gereja merupakan peran yang sentral di dalam kehidupan penganut Kristen dimana berkumpulnya umat Kristen yang disebut Jemaat yang terdiri dari umat manusia, dimana Gereja menjadi Tempat pergumulan bagi orang percaya, sudah tentu setiap individu didalamnya tidak terlepas dengan kompleksitas permasalahan yang dihadapi untuk itu sudah sepatasnya Gereja sesuai dengan tritugas Gereja yaitu bersekutu, bersaksi dan melayani, untuk itu sudah seharusnya Gereja bisa membantu Jemaat dalam menghadapi pergumulan dan permasalahan. Di setiap Gereja dimana memiliki Pelayan Khusus yang salah satu tugasnya membimbing dan melayani anggota jemaat dan masyarakat untuk hidup sehat secara fisik, psikis dan social. Dengan begitu banyak persoalan yang dihadapi jemaat pelayan khusus diharapkan mampu menjadi seseorang yang bisa membantu meringankan permasalahan yang dihadapi oleh jemaatnya, salah satunya dengan cara konseling.

Konseling bisa menjadi sarana yang baik bagi Pelayan Khusus dalam menjalankan tugasnya untuk melayani jemaatnya, untuk bisa mengenal jemaatnya dan memberi solusi dalam kehidupan jemaat yang memiliki masalah bahkan lebih dari itu yaitu mengalami stress. Akan tetapi yang terjadi pada Pelayan Khusus di jemaat GMIBM Imanuel Modayag Kotamobagu, dimana menurut para pelayan khusus bahwa mereka tidak menguasai cara untuk melakukan konseling bagi jemaatnya, sehingga sulit sekali untuk membantu jemaat dalam mengatasi permasalahannya, karena tidak ingin salah langkah sehingga mengakibatkan terjadi kesalahpahaman dengan jemaat. Kurang pengetahuan akan konseling ini mengakibatkan mereka cenderung kurang dalam melakukan pendekatan terhadap jemaatnya.

Focus masalah dalam Pengabdian adalah upaya meningkatkan keterampilan konseling pada Pelayan Khusus GMIBM Imanuel Modayag, Kotamobagu. Dengan cara melakukan Pelatihan tentang Teknik Konseling pada Pelayan Khusus yang sesuai bagi Jemaat. Hal ini untuk menunjang Tugas Pelayan Khusus dalam Melayani dan membantu Jemaat dalam menghadapi masalah atau stress dalam Kehidupannya. Berdasarkan latar belakang tersebut maka tujuan

kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan teknik Konseling yang tepat khususnya bagi Pelayan Khusus bagi Jemaat.

METODE

Metode yang digunakan adalah Seminar dan Pelatihan peserta dalam hal ini Pelayan Khusus yang terdiri dari 16 kolom dimana setiap kolom memiliki 2 Pelayan khusus, dan Pelayan Khusus untuk Kaum Bapak, Kaum Ibu, Pemuda, Remaja, dan Anak Sekolah Minggu, dengan total keseluruhan peserta yaitu 38 Orang. Kegiatan dimulai dengan mengidentifikasi tingkat pengetahuan tentang Masalah Manusia dan Gejala Stress dengan cara melakukan Tanya jawab antara Trainer dengan Peserta.

Setelah dilakukan Tanya jawab, peserta diberikan seminar tentang teknik konseling, teknik konseling dilakukan oleh Psikolog yang berlisensi yang menjadi Tim dalam Pengabdian. Dilanjutkan dengan pelatihan materi : macam-macam Teknik Konseling, simulasi dan Praktek bagi Peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Seminar dilakukan untuk mengedukasi peserta tentang permasalahan yang dihadapi manusia, meliputi informasi tentang apa itu Stress, Gejala Stress, Penyebab Stress dan bagaimana pentingnya mengolah stress dalam kehidupan sehari-hari, berdasarkan hasil Seminar sebagian besar peserta mengakui pernah mengalami stress dan merasakan gejala-gejala stress seperti yang dijelaskan dalam materi. Adapun kesulitan peserta yaitu sebagian peserta belum pernah sama sekali melakukan konseling dan mengetahui akan informasi tentang teknik konseling yang ada.

Selanjutnya Pelatihan dilaksanakan dengan menggunakan metode Experiential Learning yaitu melibatkan peserta secara aktif di setiap sesi pelatihan sehingga peserta belajar dan mengalami secara langsung setiap proses Pelatihan. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, Tanya jawab, demonstrasi dan praktek langsung, kegiatan pelatihan dilakukan dengan 3 sesi yaitu :

Sesi pertama, pelatihan melakukan pendekatan dan mengenali gejala stress, sebanyak 38 Peserta pernah dan mengalami stress sesuai dengan gejala yang ada. 38 orang gejala emosi, 30 Gejala Fisik dan 3 orang dengan Gejala Perilaku.



Gambar 1 Peserta yang ikut



Gambar 2. Trainer sedang memberikan Materi

Sesi kedua, pelatihan Teknik Konseling, dan memilih Teknik Konseling yang tepat, hampir semua Peserta sebelum mengikuti Pelatihan belum memahami akan teknik-teknik

konseling yang ada. Walaupun ada beberapa teknik yang sudah dilakukan oleh beberapa peserta tapi tidak mengetahui dengan pasti bahwa hal tersebut adalah teknik konseling.



Gambar 3 Peserta Memahami Teknik Konseling

Sesi ketiga yaitu simulasi atau praktek dimana peserta diminta berpasangan dan melakukan simulasi konseling dimana belajar memahami akan gerak tubuh, pendekatan dan mengimplementasi teknik konseling yang tepat.



Gambar 4 Simulasi Konseling dari Peserta

Keberhasilan pelatihan ini dipengaruhi oleh banyak hal, antara lain kompetensi trainer dalam memberikan materi, kelengkapan sarana dalam melakukan praktek, serta antusiasme peserta saat mengikuti pelatihan, hal ini diketahui dari hasil observasi selama pelatihan berlangsung. Peserta pelatihan terlihat aktif dalam memberikan argument terhadap pelatihan melalui pertanyaan-pertanyaan. Selain itu peserta juga aktif terlibat dan penuh antusias dalam praktek yang diadakan. Peserta juga memberikan penilaian terhadap proses pelatihan yang berlangsung pada akhir proses pelatihan. Evaluasi pelatihan yang terdiri dari evaluasi terhadap materi pelatihan, trainer atau pelatih. Menurut peserta Pelatihan, materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan bagi mereka dalam meningkatkan pelayanan bagi Jemaat.



Gambar 5 Sesi Tanya-Jawab

KESIMPULAN

Pelatihan Konseling yang telah dilaksanakan mampu meningkatkan pengetahuan dan kemampuan peserta dalam Melakukan Konseling dalam Melayani Jemaat yang memiliki Permasalahan atau Stress dalam Kesehariannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Pendeta, Pelayan Khusus dan Jemaat GMIBM Imanuel Modayag, Kotamobagu yang telah mengikuti kegiatan Pengabdian Masyarakat. Terima kasih kepada segenap pihak-pihak yang telah membantu dalam proses kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Chaplin, J. P.. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Corey, G.2005. *Teori dan Praktek Konseking Dan Psikoterp*. Jakarta:Refika Aditama
- McLeod, J. 2004. *An Introduction to Counseling. Maidenhead*: Open University Press.
- Nurihsan, A. Juntika. 2007. *Bimbingan & Konseling dalam Berbagai latar Belakang Kehidupan*. Bandung : Refika Aditama hal 20
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Cetakan ke dua Shertzer, B. & Stone, S.C. 1976. *Fundamental of Gudance. Boston* :HMC
- Winkel, W.S.,2005. *Bimbingan dan Konseling di Intitusi Pendidikan, Edisi Revisi*. Jakarta: Gramedia