

## “SELF SPIRITUAL THERAPY” KRISTEN: SUATU KAJIAN INTEGRATIF TEOLOGI SISTEMATIKA, PASTORAL KONSELING DAN EMOTIONAL SPIRITUAL QUOTIENT (ESQ).

**Gunaryo Sudarmanto**

Institut Injil Indonesia

Korespondensi:

[revgsudarmanto@gmail.com](mailto:revgsudarmanto@gmail.com)

Histori:

Diserahkan: 25 Maret 2022 ,  
dipublikasikan : 30 April 2022

DOI: 10.51770/jm.v2i1.46

Keywords: Self Spiritual Therapy, Systematic Theology, Counseling Pastoral, Emotional Spiritual Quotient (ESQ).

Kata kunci: Self Spiritual Therapy, Teologi Sistematika, Pastoral Konseling, Emotional Spiritual Quotient (ESQ)



Karya ilmiah ini dipublikasikan di bawah Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

**Abstract.** Covid-19 Pandemic has created many personal problems among Christians. Christian Counsellor has not able to cover it through onsite and online ministry. Believers have to face their problem by themselves. So that they need to have ability to treat themselves by Self Spiritual Therapy. The purpose of this research is to design theological foundations in relationship with counselling pastoral principles and ESQ. To reach the aim, this research uses Qualitative approach with inductive mind and Phenomenological paradigm. The method that be used is 'exegetic biblical theology-systematic theology' through literature study, observation and questionnaire. The result shows that believers have ESQ that supported by Anthropological, Theological, Christological, Pneumathological, Ecclesiological, Biblical dan Eschatological approaches. Man is the image and likeness of God who have spirit, so that they able to make relationship with God. Because of sin the ability has destroyed. Christ restores the image of God through his role as the Great Therapist. The Holy Spirit applies and Christ work. He becomes Paracletos for believers. The believers is the body of Christ. They have an

unseparated relationship with Christ. So that they can tell their problems to Him. By the Biblical foundations and eschatological hope, the believers can use their faith, prayer and word of God to make Self Spiritual Therapy. Church and Christian Counsellor need to know and socialize the principles and practice Self Spiritual Therapy. They can train Counselors and bilievers.

**Abstrak.** Pandemi covid-19 telah menciptakan banyak permasalahan pribadi orang Kristen. Konselor Kristen tidak mampu mengatasinya melalui pelayanan *onsite* dan *online*. Orang percaya harus menghadapi masalahnya sendiri secara mandiri. Untuk itu diperlukan kemampuan untuk dapat menerapi dirinya sendiri melalui *Self Spiritual Therapy*. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dasar-dasar teologis yang bersesuaian dengan prinsip pastoral konseling dan Kecerdasan *Emosional - Spiritual* (ESQ). Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif secara induktif dengan paradigma fenomenologis. Metode yang digunakan adalah

'*exegetic biblical theology-systematic theology*' melalui studi literatur yang dilengkapi dengan observasi dan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang percaya memiliki ESQ yang didukung oleh dasar-dasar Antropologis, Teologis, Kristologis, Pneumatologis, Eklesiologis, Bibliologis dan Eskatologis. Manusia adalah gambar dan rupa Allah yang memiliki roh yang memungkinkannya berelasi dengan Allah yang mahakuasa. Karena dosa potensi tersebut menjadi rusak. Kristus merestorasi gambar Allah melalui peran-Nya sebagai Sang Terapis Agung. Roh Kudus mengaplikasikan karya Kristus dengan menjadi Penghibur bagi orang percaya. Orang percaya menjadi tubuh Kristus yang memiliki hubungan tak terpisahkan dengan Kristus yang memungkinkannya untuk menyampaikan segala perkaranya kepada-Nya. Dengan dasar Alkitab dan pengharapan eskatologis orang percaya menggunakan imannya, doanya dan firman Tuhan untuk melakukan *self spiritual therapy*. Orang percaya dapat melakukan *Self Spiritual Therapy* dengan memberdayakan potensi iman, doa dan firman Tuhan. Gereja dan Koselor Kristen perlu memahami, memiliki dan mensosialisasikan prinsip dan praktik *Self Spiritual Therapy* dengan melakukan pelatihan bagi Konselor dan orang percaya.

## **PENDAHULUAN**

Pandemi Covid-19 yang telah merebak sejak akhir 2019, bukan hanya menjadi persoalan kesehatan, namun telah berdampak negatif di berbagai sektor kehidupan pribadi, rumah tangga, pendidikan, sosial, dan ekonomi. Masyarakat dituntut menjaga protokol kesehatan secara ketat dan membatasi mobilitas. Mereka yang terpapar harus menjalani karantina yang menegangkan. Sedangkan yang tidak terpapar juga menjalani aktivitas yang serba terbatas.

Di bidang pendidikan, proses belajar mengajar (PBM) dilaksanakan secara daring. Namun pembelajaran daring ini telah menimbulkan berbagai masalah yang baru. Para mahasiswa mengalami stress, kecemasan, ketakutan kegelisahan, kesulitan tidur, dan kejenuhan dalam proses belajarnya (Permatasari 2020). Masalah tersebut disebabkan oleh banyaknya tugas, kebisingan, sulitnya memahami materi belajar,

lingkungan belajar, jaringan internet yang terkendala, kuota internet yang boros (Kartika 2020). Christanto juga menemukan dalam penelitiannya bahwa mahasiswa mengalami kecemasan yang disebabkan oleh pembelajaran online (Christanto 2020). Di bidang medis, para tenaga kesehatan juga mengalami stress yang diakibatkan oleh beban pekerjaan, stigma, dan kekhawatiran terinfeksi virus (Handayani, 2020). Para remaja juga mengalami kesepian yang berpotensi menimbulkan permasalahan dalam kehidupan keseharian mereka (Sagita 2020). Pandemi Covid-19 juga telah mengakibatkan meningkatnya jumlah perceraian antara pasangan suami isteri yang dipicu oleh percekocokan karena masalah ekonomi (Subardhini 2020).

Menghadapi permasalahan tersebut, gereja memiliki peran penting, khususnya para konselor Kristen, mesti berupaya untuk menemukan penyelesaian atas berbagai krisis yang dialami banyak orang dengan cara: memberikan perhatian, memberi kesempatan untuk rileks, mencari sesuatu yang positif dari setiap permasalahan, mengajar untuk sabar dan dekat dengan Tuhan (Gerung 2020). Layanan konseling juga berperan untuk memberikan pandangan yang benar, memberikan motivasi, dan memosisikan diri sebagai gembala yang baik (Budiman 2020). Sebab itu layanan konseling menjadi alternatif penting dalam upaya menyelesaikan permasalahan dampak dari Covid-19. Namun karena adanya pembatasan sosial di masa pandemi, konseling dapat menggunakan media atau

teknologi (Rozzaqyah 2020). Konseling yang dilakukan dengan menggunakan media atau internet disebut dengan *Cyber Counseling*. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *Cyber Counseling* sangat efektif dalam layanan konseling dan direkomendasikan untuk digunakan di masa pandemi Covid-19 (Pratiwi 2021). Hasil penelitian lainnya juga menegaskan bahwa hadirnya *Cyber Counseling* dapat dimanfaatkan untuk mencapai tujuan konseling. *Cyber Counseling* diharapkan menjadi solusi konseling yang membantu terentasnya permasalahan di masa pandemi (Sari 2021). Namun demikian, penelitian lain yang dilakukan dalam konteks layanan pastoral konseling terhadap waga gereja, menunjukkan bahwa layanan yang diberikan oleh para rohaniwan secara digital dalam bentuk khotbah, seminar, puji-pujian dan sapaan gembala hanya menciptakan kebergantungan jemaat kepada rohaniwan mereka. Selain itu konten-konten digital itu tidak dapat menggantikan sapaan personal gembala. Dengan kata lain, layanan *Cyber Counseling* memiliki keterbatasan dalam upaya untuk menyelesaikan berbagai persoalan (Teng 2020).

Penelitian ini berfokus pada 'Terapi Rohani' (*Spiritual Therapy*) yang dilakukan secara mandiri. Ada beragam *Spiritual Therapy* yang telah dipraktikkan, seperti: *Rational Emotive Spiritual Therapy*, *Spiritual Cognitive Therapy*, *Spiritual Response Therapy*, *Psycho Spiritual Therapy*, *Spiritual Living*, *Spiritual Guidance*, *Spiritual Cleansing*, *Spiritual*

*Awareness, Spiritual Affirmations* dsb. *Spiritual Therapy* tersebut merupakan tipe penyembuhan *metafisik* (supranatural atau *metaphysical healing*). Secara umum, terapi spiritual didasarkan pada keyakinan akan adanya kekuatan dari dalam yang dapat menyembuhkan (*inner healing power*), sehingga faktor kepercayaan memegang peranan penting. Terapi ini telah dilakukan dalam berbagai agama termasuk Kristen yang disebut dengan *Christian Spiritual Healing* atau *Christian Therapy* atau *Christian Counseling*.

Beberapa penelitian tentang Terapi Rohani dilakukan kelompok agama-agama. Terapi Spiritual Islam telah dilakukan dan membuktikan adanya pengaruh positif terhadap penderita depresi (Razak, 2013). Penelitian 'Religious-Spiritual' sebagai 'Cognitive Behaviour Therapy' terbukti mampu meningkatkan kepercayaan diri anak usia dini (Indri M 2016). Penelitian Spiritual Islam lainnya dilakukan melalui 'shalat' dan 'dzikir' yang berpengaruh positif bagi pecandu minuman keras (Akhmad dkk, 2019). Penelitian serupa dilakukan untuk mengetahui pengaruh 'dzikir' terhadap harga diri para lanjut usia (Nurmayunita 2021). Tahun 2020, penelitian serupa dilakukan dan menunjukkan adanya peran spiritual secara positif terhadap proses penyembuhan penderita Schizophrenia (Pramudita 2020). Sedangkan, penelitian dari perspektif Hindu, dilakukan dalam bentuk 'Komunikasi Spiritual' dengan metode Self

Healing yang menunjukkan adanya pengaruh positif terhadap cara hidup generasi muda (Putra 2021).

Memerhatikan banyaknya permasalahan pribadi yang muncul di masa pandemi Covid-19 dan keterbatasan layanan konseling baik secara *onsite* maupun *online* maka penelitian ini difokuskan pada Self Spiritual Therapy dalam perspektif teologi sistematika, pastoral konseling dan ESQ. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan dasar Alkitabiah yang bersesuaian dengan prinsip pastoral konseling dan ESQ bagi pelaksanaan Self Spiritual Therapy.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan penalaran induktif dan paradigma fenomenologi (Lumintang dan Astuti 2016). Metode yang digunakan adalah "*Exegesis-biblical theology-systematic theology*" (Ericson 1985). Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menginventarisir dan mengidentifikasi bagian-bagian Alkitab, lalu menafsirkannya untuk menemukan makna khusus terkait dengan topik penelitian. Kemudian mencari dan mempelajari bagian kitab yang parallel, menganalisis, mengidentifikasi esensi teologi yang terkandung dalam konteksnya dengan penerangan dari sumber-sumber literatur lainnya. Langkah yang terakhir ialah merumuskannya dalam garis besar teologis (Lumintang dan Astuti 2016). Untuk mendapatkan data mengenai pastoral

konseling dan ESQ dilakukan studi literatur. Data yang didapatkan dideskripsikan kemudian dikorelasikan dengan hasil kajian teologi sistematika. Untuk mengetahui adanya fakta-fakta terkait perlunya Self Spiritual Therapy, peneliti melakukan observasi dan membagikan kuesioner kepada 240 konselor Kristen secara random yang tersebar di 25 provinsi di Indonesia dan lima negara lain (Singapura, Malaysia, Hongkong, Brunei dan Jepang). Hal ini diperlukan untuk mendapatkan gambar secara luas tentang adanya problematika yang memerlukan penanganan terapi rohani mandiri Kristen.

## **HASIL PENELITIAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada masa pandemi covid-19, orang Kristen memiliki persoalan pribadi dalam hidupnya seperti: kecemasan, ketakutan, kebingungan, dan keputusasaan. Sebagian kecil persoalan pribadi orang Kristen tersebut yang dikonsultasikan kepada konselor. Sebagian besar persoalan pribadi orang Kristen diatasi sendiri oleh yang bersangkutan tanpa bantuan konselor. Secara umum orang Kristen memiliki potensi berupa “kecerdasan emosional” dan juga “kecerdasan spiritual” dalam dirinya yang dapat digunakan untuk mengatasi persoalannya. Sementara itu, gereja pada umumnya memiliki keterbatasan waktu dan prioritas dalam melaksanakan pelayanan konseling bagi semua orang Kristen (jemaat) yang sedang mengalami

persoalan pribadi. Jumlah Konselor Kristen sangat terbatas dibanding dengan banyaknya jumlah persoalan pribadi orang Kristen yang memerlukan layanan Konseling.

Selanjutnya, sebagian orang Kristen memiliki ketergantungan terus menerus kepada Konselor dalam mengatasi persoalan pribadinya. Sebagian orang Kristen “mengkultus-individukan” Konselor Kristen yang dianggap sanggup mengatasi berbagai persoalan. Sebagian orang Kristen mengalami ‘krisis kepercayaan’ terhadap Konselor Kristen karena tidak menjaga kerahasiaan persoalan pribadi yang dikonsultasikan. Sebagian orang Kristen tidak bersedia mengkonsultasikan persoalan pribadinya kepada Konselor karena alasan ‘harga diri’ atau ‘gengsi’ pribadi. Sebagian orang Kristen berpendapat bahwa ia memiliki ‘hak pribadi’ sebagai orang percaya, untuk langsung menyelesaikan persoalan pribadinya kepada Tuhan. Sebagian orang Kristen berpandangan bahwa jika ia dapat menyelesaikan persoalan pribadinya sendiri akan sangat menolong mengurangi beban para Konselor dan gereja. Sebagian orang Kristen berpikir bahwa di akhir zaman gereja akan mengalami banyak kesulitan yang membuatnya tidak dapat melaksanakan fungsi pelayanan Konseling secara efektif dan maksimal, sehingga setiap orang Kristen memiliki tanggung jawab sendiri dalam mengatasi persoalan pribadinya.

Orang Kristen dapat melakukan “*Self Spiritual Therapy*” dalam mengatasi persoalan pribadinya di hadapan Tuhan. Orang Kristen dapat

menggunakan “iman” kepada Kristus sebagai dasar melakukan “*Self Spiritual Therapy*” untuk mengatasi persoalan pribadinya. Orang Kristen dapat “berdoa” sebagai bagian dari “*Self Spiritual Therapy*” untuk mengatasi persoalan pribadinya. Orang Kristen dapat membaca “firman Tuhan (Alkitab)” sebagai acuan dari “*Self Spiritual Therapy*” untuk mengatasi persoalan pribadinya. Orang Kristen dapat melakukan “Pujian dan Penyembahan” kepada Tuhan sebagai bagian dari “*Self Spiritual Therapy*” untuk penguatan rohani pribadi dalam mengatasi persoalannya. “*Self Spiritual Therapy*” dapat meningkatkan tanggung jawab orang Kristen dalam mengatasi persoalan pribadinya sendiri tanpa kebergantungan kepada Konselor.

“*Self Spiritual Therapy*” dapat meningkatkan “kepekaan” (sensitivitas) orang Kristen terhadap kehendak Tuhan. “*Self Spiritual Therapy*” (Terapi Rohani Mandiri) dapat menguji “motivasi hati nurani” orang Kristen dalam memahami akar persoalan pribadinya. “*Self Spiritual Therapy*” dapat menyadarkan orang Kristen tentang adanya “dosa” dalam dirinya. “*Self Spiritual Therapy*” dapat mengarahkan orang Kristen kepada “kehendak Tuhan” sebagai acuan solusi bagi persoalan pribadinya. “*Self Spiritual Therapy*” dapat menguatkan “keyakinan” orang Kristen dalam menghadapi persoalan pribadinya. “*Self Spiritual Therapy*” (Terapi Rohani Mandiri) dapat dilakukan oleh orang Kristen sebagai “gambar dan rupa”

Allah (Kejadian 1:26-27) yang memiliki kerinduan dasar untuk merelasi dengan Tuhan.

Orang Kristen dapat melakukan "*Self Spiritual Therapy*" karena Allah memiliki "kedaulatan dan kepedulian" terhadap persoalan pribadi orang Kristen. Orang Kristen dapat melakukan "*Self Spiritual Therapy*" karena Yesus Kristus sendiri menjadi "Pendoa Syafaat" bagi setiap orang percaya. Orang Kristen dapat melakukan "*Self Spiritual Therapy*" karena memahami bahwa Roh Kudus menjadi "Penghibur dan Pendamping" orang Kristen dalam mengatasi berbagai masalahnya. Orang Kristen dapat melakukan "*Self Spiritual Therapy*" sebagai 'anggota tubuh Kristus' (gereja) yang memiliki relasi dengan Kristus. Orang Kristen melakukan "*Self Spiritual Therapy*" karena memiliki kewajiban mempertanggung jawabkan seluruh persoalan hidupnya pada masa yang akan datang (kekekalan).

Tokoh-tokoh dalam Alkitab melakukan "*Self Spiritual Therapy*" di hadapan Tuhan ketika menghadapi persoalan, seperti: Abraham, Musa, Yosua, Samuel, Gideon, Hana, Daud, Elia, Daniel, dan Paulus. "*Self Spiritual Therapy*" akan berhasil bila dilakukan dalam kejujuran, keterbukaan pada kehendak Tuhan, ketaatan, ketekunan dan pengharapan. Yang dapat menjadi penghalang bagi keberhasilan "*Self Spiritual Therapy*" adalah: egoisme, kesombongan, kemalasan, ketidaksabaran dan ketidakpercayaan.

## PEMBAHASAN

Dalam pelayanan konseling Kristen dikenal praktik *self counseling* (mengonseling diri sendiri) atau *inner healing* (penyembuhan dari dalam) atau *Spiritual Self Help* yaitu suatu upaya untuk melakukan proses pemulihan terhadap permasalahan oleh diri sendiri. Terapi semacam ini ada juga yang menyebutnya dengan *Self Talk*. Secara umum, terapi ini menggunakan ajaran-ajaran agama atau filosofi rohani untuk menemukan solusi bagi persoalan yang dihadapi secara pribadi (mandiri).

Meskipun istilah “terapi” banyak dipakai sebagai pendekatan medis dan psikologis, namun istilah itu juga sudah digunakan dalam Alkitab Perjanjian Baru. Kata “terapi” berasal dari kata Yunani “*therapeia*” yang berarti, “penyembuhan” atau “pelayanan.” Kata “*therapeia*” ini dipakai tiga kali dan akar katanya “*therapeuo*” (menyembuhkan) sebanyak 43 kali dalam Perjanjian Baru (Thomas 1981) bdk. (Mish 1991). Kata itu digunakan untuk penyembuhan baik secara medis (fisik) ataupun psikis (Thomas 1981) bdk. (Mish 1991). Tuhan Yesus sendiri melakukan *therapeia* terhadap orang yang mengalami berbagai macam penyakit (Luk. 6:17-19). Bahkan *therapeia* juga dilakukan terhadap orang yang dirasak setan. Itu berarti *therapeia* juga dimaksudkan menunjuk pada proses penyembuhan secara rohani (spiritual).

Ada beragam model terapi yang dipraktikkan, termasuk dalam pelayanan pastoral konseling Kristen. *Self Spiritual Therapy* merupakan salah satu model terapi yang sebenarnya sudah ditemukan dalam Alkitab. Kata "spiritual" (rohani) digunakan untuk menunjukkan fokus dari terapi ini yang tertuju pada aspek rohani. Hal itu terkait dengan inti dari pelayanan pastoral yang pada dasarnya merupakan "pemeliharaan rohani," yaitu pelayanan yang berhubungan dengan kecakapan rohani atau kehidupan rohani atau kebutuhan rohani. Dalam pelayanan ini dibicarakan orientasi hidup yaitu cara seseorang memberi makna, isi dan arti hidupnya. Maksudnya, pelayanan pastoral memerhatikan dan membicarakan hal-hal seperti: harapan dan kekecewaan, keberanian dan ketakutan, kepercayaan dan kebimbangan, kesalahan dan kesepian, dan sebagainya (Sudarmanto 2009). Sebab itu, terapi harus menyentuh aspek spiritual (rohani) seseorang.

Setiap jenis terapi memiliki karakteristik yang khas. Demikian juga *Self Spiritual Therapy* memiliki tiga kekhasan, yaitu:

**Pertama**, secara teoritis terapi ini merupakan wujud integrasi Teologi Sistematis dengan Pastoral Konseling dan *Emosional – Spiritual Quotien* (ESQ). Itu berarti terapi ini hendak melibatkan aspek logika (rasio), emosi, spiritual (rohani) dan perilaku praktis. Keempat aspek tersebut dipadukan menjadi kesatuan yang utuh guna menyelesaikan masalah.

**Kedua**, terapi ini merupakan terapi mandiri yang dilakukan sendiri oleh orang yang sedang mengalami krisis tanpa pendampingan orang lain (konselor).

**Ketiga**, meskipun dikatakan mandiri, terapi ini tidak berarti orang yang sedang melakukan terapi ini bergantung pada dirinya sendiri. Terapi ini justru berfokus pada Allah (*Theosentris*) sebagai Pribadi sentral dalam proses penyelesaian masalah.

### **Integrasi Teologi Sistematika, Pastoral Konseling dan ESQ**

Studi teologi umumnya dipilah dalam empat bidang, yaitu: biblika, historika, sistematika dan praktika (Strong 1906). Belakangan ditambah satu bidang lagi, yaitu: teologi filosofis yang membidangi eEtika dan apologetika (Ericson 1985). Pembidangan tersebut tentu bertujuan positif, namun faktanya telah pula berdampak negatif. Positifnya, masing-masing bidang dapat lebih fokus dan membentuk spesialisasi. Hal itu dapat memudahkan pendalaman studi masing-masing bidang, sehingga tajam pemahamannya. Namun negatifnya, masing-masing bidang merasa dirinya yang paling benar dan lebih unggul, sehingga menimbulkan pertentangan satu dengan lainnya. Demikian halnya dengan teologi pastoral. Seward Hiltner menegaskan bahwa teologia pastoral merupakan cabang teologi yang memiliki otonomi, tetapi bukan berpusat pada logika (Hommes 1992). Kata "otonomi" menunjukkan adanya klaim kemandirian

atas bidangnya sendiri. Jika masing-masing bidang studi memiliki klaim yang sama, maka perbedaan akan semakin dipertajam. Hal itu justru telah membuat teologi kehilangan jatidirinya sebagai suatu bidang studi yang seharusnya bersifat integratif. Bagaimanapun juga masing-masing bidang tersebut tidak dapat mandiri sama sekali dalam membangun "kebenarannya" sendiri, melainkan harus saling bergantung satu sama lain. Demikian juga teologi sistematika tidak dapat berdiri sendiri. Ia selalu harus bermuara pada teologi praktika, termasuk bidang studi pastoral. Sebaliknya, teologi praktika juga tidak akan pernah berlangsung dengan baik dan benar tanpa dibangun di atas teologi biblika, historika dan sistematika. Untuk itu, Derek J. Tidball menyimpulkan perlunya suatu pendekatan yang segar kepada teologi penggembalaan yang mempertimbangkan hubungan antara doktrin (teologi) dengan perilaku (praktika) secara sungguh-sungguh (Tidball 1995).

Bila berteologi dipahami sebagai upaya mengenal Allah melalui pernyataan-Nya di dalam dan melalui Alkitab, maka pengenalan yang dimaksudkan bukan saja sebatas wilayah akal (teori) semata, melainkan juga mewujud dalam pengalaman nyata (empiris). Olehnya pengenalan akan Allah tidak berhenti sampai pada perumusan-perumusan dalil, melainkan juga membangun penghayatan dan keintiman relasi di antara teolog dengan Sang Theos. Itu berarti, mestinya selalu harus ada keselarasan yang utuh (integral) antara pernyataan (*statement*),

pengakuan (konfesi) dan kenyataan (realitas). Dengan kata lain, pengenalan akan Allah dibarengi dengan pengalaman bersama Allah. Demikian juga dengan pelayanan pastoral sebagai "pemeliharaan jiwa" yaitu pemenuhan kebutuhan manusia seutuhnya (Abineno 2003). Itu berarti, berteologi selalu harus melibatkan totalitas aspek diri manusia. Sebab itu, teologi yang baik dan benar pasti juga akan membangkitkan rasa takut dan hormat kepada Sang Theos itu sendiri.

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa berteologi haruslah juga bersifat fungsional dan operasional. Berteologi dapat berarti mencari wajah Tuhan, mengakui otoritas-Nya dan mengalami intimasi dengan-Nya. Berteologi juga berarti upaya mengenali kehendak-Nya dan sedia tunduk kepada rancangan-Nya yang sempurna. Sebab itu, tak dapat dipisahkan sama sekali antara disiplin teologia sistematika dengan wilayah praktika, termasuk pelayanan pastoral. Bila demikian, berteologi tidak saja melibatkan aspek intelektualitas, melainkan juga aspek emosionalitas, spiritualitas dan praktikal manusia. Itu sebabnya peran kecerdasan emosi dan spiritual, yang populer disebut dengan "*Emosional-Spiritual Quotient*" (ESQ), turut terintegrasi bersama intelektualitas manusia dalam berteologi (*doing Theology*).

Istilah "*Emosional Quotient*" (EQ) itu sendiri mulai dipopulerkan pada akhir abad ke-20 oleh seorang psikolog bernama Daniel Goleman. Menurutnya, EQ merupakan kemampuan mengenali perasaan pribadi dan

perasaan orang lain, atau kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain (Nggermanto 2008).

Prinsip tersebut didasarkan pada pemahaman bahwa pada dasarnya manusia memiliki dua jenis pikiran, yaitu:

Pertama, pikiran rasional yang merupakan bentuk kesadaran manusia secara komprehensif yang meliputi: kesadaran, pemikiran, kemampuan merenung dan merefleksi.

Kedua, pikiran emosional yaitu suatu sistem pengetahuan manusia yang berupa dorongan kata hati (Goleman 1995)

Kedua jenis pikiran itulah yang saling berinteraksi membentuk mental kehidupan manusia. Meskipun Goleman, menurut penelitian *neuroscience*, menempatkan otak (pikiran) sebagai pusat emosi, tidak berarti hati manusia tidak berperan sebagai kontrol perasaan. Alkitab sendiri tidak memisahkan secara absolut fungsi pikiran dan hati, melainkan mengintegrasikannya (Ibr. 4:12).

Menurut Goleman, EQ berkapasitas untuk memotivasi diri sendiri, bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati, tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa (Goleman 1995). Hal itu dimungkinkan karena EQ memiliki dimensi intrapersonal yang meliputi kesadaran diri, pengaturan diri dan motivasi. Selain itu ada

juga dimensi interpersonal yang meliputi empati dan ketrampilan sosial (Nggermanto 2008). Dari dimensi tersebut dapat ditemukan banyak prinsip dari EQ. Yang perlu mendapat penekanan di sini ialah prinsip kesadaran diri (*self-awareness*) yang meliputi intuisi, kesadaran emosi dan kepercayaan diri.

Intuisi adalah kemampuan mengindra pesan-pesan dari memori manusia sebagai "gudang" kebijaksanaan dan kearifan (Goleman 2005). Dalam diri manusia, intuisi bersumber dari hati nurani yang berfungsi memberi pertimbangan tentang "yang benar dan salah." Ini disebut sebagai "kebijaksanaan batiniah." Namun perlu diingat bahwa hati nurani tidak dapat lagi dipercaya seratus persen sebagai akibat dosa yang telah merusakkan totalitas diri manusia (Rm. 3:23; 6:23). Akibat dosa, hati nurani manusia telah menjadi lemah (1Kor. 8:7, 12) dan jahat (Ibr. 10:22). Memerlukan karya Roh Kudus untuk kembali mendapatkan hati nurani yang murni (Kis. 23:1; 1Tim. 1:5, 18; 1Ptr. 3:16) dan baik (Ibr. 13:18; 1Ptr. 3:21). Melalui karya Roh Kudus tersebut, hati nurani dapat difungsikan kembali seperti sedia kala. Roh Kudus mengontrol fungsi hati nurani untuk mempertimbangkan yang benar dan salah (Gal. 4:6). Dia yang membuat mata hati menjadi terang (Ef. 1:18) dan memelihara hati dan pikiran (Flp. 4:7).

Kesadaran emosi adalah kemampuan mengetahui pengaruh emosi terhadap kinerja, dan menggunakan nilai-nilai yang ada dalam diri untuk

memandu membuat keputusan. Untuk hal itu diperlukan perubahan oleh pembaharuan budi sehingga dapat membedakan "manakah kehendak Allah: apa yang baik, yang berkenan kepada Allah dan yang sempurna" (Rm. 12:2). Pembaharuan itu dikerjakan oleh Roh Kudus (Tit. 3:5). Roh Kudus yang akan mengajari segala sesuatu (Luk. 12:12) dan mendorong untuk berbicara atas nama Allah (2Ptr. 1:21).

Sedangkan yang dimaksud dengan kepercayaan diri adalah keyakinan tentang harga diri dan kemampuan sendiri (Goleman 2005). Kepercayaan ini berpusat pada Allah yang dapat memberi semangat dan kekuatan dalam mengambil keputusan yang sulit sekalipun. Untuk itu patut disadari bahwa kemampuan tersebut bukan berasal dari sendiri, melainkan dari Allah. Rasul Paulus menyadari hal tersebut ketika berkata, "kesanggupan kami adalah pekerjaan Allah" (2Kor. 3:5). Untuk itu setiap orang didorong untuk percaya kepada Tuhan dengan segenap hati dan tidak bersandar kepada pengertiannya sendiri (Ams. 3:5).

Selain Goleman, para pakar *neuroscience* lainnya juga mencoba mendefinisikan EQ dengan beragam rumusan, di antaranya:

1. Robert K. Cooper dan Ayman Sawaf mendefinisikan EQ sebagai kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi konduksi dan pengaruh yang manusiawi (Cooper dan Sawaf 2002).
2. Peter Salovey dan Jack Meyer menyebut EQ sebagai kemampuan untuk mengenali perasaan, meraih dan membangkitkan perasaan untuk membantu pikiran, memahami perasaan dan maknanya, dan mengendalikan perasaan secara mendalam, sehingga membantu perkembangan emosi dan intelektual (Stein 2002).

3. Hufmann Karen menjelaskan EQ “...*knowing and managing one’s emotions, empathizing with others, and maintaining satisfying relationships. In other words, an emotionally intelligent person successfully combines the three components of emotions (cognitive, physiological and behavioral*” (Huffman 1997).

Jadi dapatlah dikatakan bahwa kecerdasan emosi (EQ) merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengenali perasaannya dan mengelolanya dalam hubungannya dengan daya pikir (kognitif), kondisi fisik dan gerakan perilaku.

Sekarang, apa yang dimaksud dengan *Spiritual Quotient (SQ)*?

Menurut pemrakarsanya, Danah Zohar (psikolog) dan Ian Marshall (fisikawan), SQ adalah: (Zohar dan Marshall 2005).

1. Kecerdasan yang dipakai untuk merengkuh makna, nilai, tujuan terdalam dan motivasi tertinggi.
2. Cara menggunakan makna, nilai, tujuan dan motivasi dalam proses berpikir, dalam keputusan-keputusan yang dibuat dan dalam segala sesuatu yang dipikir untuk dilakukan.
3. Kecerdasan moral yang memberi sebuah kemampuan bawaan untuk membedakan yang benar dan yang salah
4. Kecerdasan yang digunakan untuk membuat kebaikan, kebenaran, keindahan dan kasih sayang dalam hidup ini
5. Kecerdasan jiwa

Pengertian tersebut menunjuk pada ruang lingkup aspek psikis, moral dan spiritual. Dapat dikatakan bahwa SQ berfungsi dalam pemaknaan nilai hidup, dinamika pengambilan keputusan, tuntunan moralitas dan bimbingan ilahi. Kecerdasan spiritual tersebut dimungkinkan oleh adanya *God Spot* (titik Tuhan) dalam otak manusia (Nggermanto 2008). *God spot* merupakan wadah yang memiliki potensi spiritual atau sebagai pusat spiritual. Olehnya manusia menjadi idealistik, berhasrat

tinggi, dan memimpikan masa depan yang baik. *God spot* menjadi aktif ketika seseorang sedang berelasi dengan kebenaran agamawi (Zohar dan Marshall 2005). Untuk itu SQ tidak dapat dipisahkan sama sekali dalam hubungannya dengan Allah. Memang manusia memiliki masalah dalam hubungannya dengan Allah setelah mereka jatuh ke dalam dosa. Nabi Yesaya juga menyerukan firman-Nya, "...yang merupakan pemisah antara kamu dan Allahmu ialah segala kejahatanmu" (Yes. 59:2).

Praktik *Self Spiritual Therapy* adalah bagian dari teologi praktika, khususnya wilayah studi pastoral konseling. Terapi ini merupakan upaya untuk mencari solusi atas permasalahan pribadi yang sedang dialami seseorang. Namun upaya ini tidak hanya dilakukan di atas dasar alasan psikis, teknis dan praktis saja, melainkan harus dibangun di atas dasar pemahaman teologis Alkitabiah. Untuk itu, *Self Spiritual Therapy* dibangun di atas dasar doktrin-doktrin yang alkitabiah, yaitu antropologi (manusia), teologi (Allah), kristologi (Kristus), pneumatologi (Roh Kudus), bibliologi (Alkitab), eklesiologi (gereja) dan eskatologi (Akhir Zaman).

Bersamaan dengan itu dilakukan langkah-langkah praktis yang mengatur terciptanya hubungan pribadi dengan Allah. Sebab itu, praktik *Self Spiritual Therapy* dapat dikatakan merupakan integrasi antara teologi sistematika dengan teologi praktika, khususnya bidang pastoral konseling dan *ESQ*.

### **Suatu Terapi Mandiri**

Pelayanan konseling senantiasa melibatkan konselor dengan klien (konseli). Konselor Kristen juga berupaya mendampingi kliennya untuk menemukan akar permasalahan dan pemecahannya di hadapan Allah. Namun berbeda dengan semua jenis terapi lainnya dalam konseling, *Self Spiritual Therapy* tidak melibatkan seorang konselor untuk mendampingi orang yang sedang bermasalah dalam upaya menyelesaikan masalahnya. Terapi ini merupakan terapi mandiri yaitu dilakukan oleh orang yang sedang mengalami masalah itu sendiri. Ia langsung berhadapan dengan Tuhan untuk mengidentifikasi persoalannya dan menemukan solusinya sendiri di hadapan Allah. Pada dasarnya dalam setiap praktik konseling, keputusan klien di hadapan Tuhan itulah yang paling menentukan penyelesaian masalahnya.

Terapi Mandiri ini merupakan bentuk tanggung jawab pribadi dari setiap orang yang sedang bermasalah. Pertama-tama hal itu didasarkan pada kenyataan bahwa orang itu sendirilah yang paling mengerti masalah yang sedang dialaminya. Ia juga yang paling mengetahui penyebab dasar dari semua persoalannya. Banyak kasus dalam pelayanan konseling tidak memberikan hasil memuaskan, karena si klien tidak sedia berkata jujur atau mengungkapkan apa yang sebenarnya terjadi dan menjadi penyebab utamanya. Bisa jadi, hal itu disebabkan oleh rasa malu atau gengsi. Jadi persoalannya kembali kepada klien itu sendiri. Bagaimana pun juga konselor tidak dapat memaksa kliennya untuk menyatakan apa saja

seperti yang dikehendakinya. Di sinilah letak kelemahan praktik konseling pada umumnya. Jika demikian, sebaiknya si klien didorong untuk bersikap terbuka secara langsung kepada Allah tanpa perantaraan siapapun. Dengan begitu, kendala rasa malu dan gengsi kepada orang lain dapat teratasi.

Selain itu, terapi mandiri juga merupakan tanggung jawab dari orang yang bermasalah itu kepada Tuhan. Apapun masalahnya ia harus berani mengungkapkannya kepada Tuhan dengan segala konsekuensinya. Pertanggungjawaban pribadi ini acapkali terjadi dengan terpaksa. Banyak orang yang sedang bermasalah dipaksa Tuhan, dengan cara tertentu, untuk tidak dapat mengelak lagi, selain harus berhadapan langsung dengan Tuhan. Misalnya, melalui sakit penyakit atau kebangkrutan seseorang terpaksa datang kepada Tuhan. Namun keterpaksaan tersebut seringkali menjadi titik balik dalam kehidupannya. Melalui keterpaksaan itu pula, ia disadarkan akan rencana Tuhan yang jauh lebih baik dalam hidupnya.

Dalam Alkitab, Allah sendiri menghendaki agar umat-Nya berseru kepada-Nya pada waktu mengalami kesesakan. Mazmur 50:15 menyerukan, "Berserulah kepada-Ku pada waktu kesesakan, Aku akan melupakan engkau, dan engkau akan memuliakan Aku." Pemazmur juga berulang kali "berseru kepada Tuhan dalam kesesakannya" (Mzm. 31:18; 55:17; 118:5). Pemazmur meneriakkan seruannya dengan "segenap hati"

(Mzm. 119:145), di "sepanjang hari" (Mzm. 86:3), bahkan "seumur hidupku" (Mzm. 116:2). Pemazmur berseru kepada Tuhan, karena ia yakin bahwa Tuhan pasti akan "menjawab" seruannya (Mzm. 17:6; 102:3; bnd. Yer. 33:3). Siapa yang berseru kepada-Nya akan diselamatkan (Yl. 2:32; Kis. 2:21)

*Self Spiritual Therapy* mendorong agar setiap pribadi yang sedang bermasalah menghadap Tuhan secara pribadi. Dalam hal ini diperlukan keberanian untuk menghadap Dia, seperti ditekankan oleh Rasul Yohanes, "Saudara-saudaraku yang kekasih, jikalau hati kita tidak menuduh kita, maka kita mempunyai keberanian percaya untuk mendekati Allah" (1Yoh. 3:21). Demikian juga penulis surat Ibrani menyerukan, "Sebab itu marilah kita dengan penuh keberanian menghampiri takhta kasih karunia, supaya kita menerima rahmat dan menemukan kasih karunia untuk mendapat pertolongan kita pada waktunya" (Ibr. 4:16).

#### Terapi Yang Teosentris

Kekhasan lain dari *Self Spiritual Therapy* terletak pada fokusnya kepada Allah. Terapi ini menempatkan Allah sebagai sentral. Artinya, keyakinan akan ditemukannya penyelesaian masalah semata-mata bergantung kepada Allah, bukan pada manusianya. Si klien hanya didorong untuk menggantungkan diri (berserah) sepenuhnya kepada otoritas Allah, karena Allah yang menjadi sumber hikmat yang tak terbatas

dan sumber jawaban serta sumber hiburan dalam segala penderitaan (2Kor. 1:3-7). Prinsip ini bersesuaian dengan hakikat dari penggembalaan yang harus berorientasi kepada Allah. Tentang hal ini J.W. Herfst menegaskan bahwa penggembalaan pada hakikatnya berarti, "menolong setiap orang untuk menyadari hubungannya dengan Allah dan mengajar orang untuk mengakui ketaatannya kepada Allah" (Storm 2000). Brother Andrew lebih menekankan dalam hubungannya dengan krisis yang dialami seseorang. Ia menyatakan, "Di tengah sakit-penyakit, kegelisahan, penganiayaan maupun penderitaan, Alkitab menjelaskan bahwa cara kita mengatasinya tergantung pada apa yang kita ketahui mengenai Allah" (Andrew 1988). Pernyataan tersebut jelas menunjukkan sentralitas Allah sebagai faktor penentu dalam penyelesaian segala masalah yang dihadapi manusia. Karena itu, yang paling berperan dalam penyelesaian krisis bukan manusianya, melainkan Allah. Raja Daud juga menyadari hal itu ketika menghadapi berbagai kesukaran dalam hidupnya, maka ia mengungkapkan keyakinannya, "TUHAN akan menyelesaikannya bagiku" (Mzm. 138:8). Ayat ini jelas berisi sebuah pernyataan iman (*statement of faith*) seorang percaya kepada Tuhannya di tengah krisis hidup yang dialaminya. Dalam terjemahan bahasa Inggris ada beberapa pengertian yang lebih luas dan mendalam, yaitu:

- *King James Version (KJV): "The Lord will perfect that which concerneth me"*
- *New International Version (NIV): "The Lord will fulfill his purpose for me"*

- *Today's English Version (TEV): "You will do everything You have promised"*
- *The Revised Berkeley Version (RBV): "The Lord will fulfill His purpose on my behalf "*
- *New American Standard Bible (NASB): "The Lord will accomplish what concerns me"*

Ada beberapa pengertian yang patut dipahami dari ayat di atas:

1. Pemazmur menggantungkan imannya semata-mata kepada TUHAN (Yahwe) yang dipahami sebagai Tuhan yang penuh kasih , kemurahan, kekal dan berkuasa.
2. Kata "akan" dalam kaidah bahasa Ibrani yang menunjukkan pola pikir Israel sebagai umat pilihan Tuhan, dalam hubungannya dengan TUHAN selalu menunjukkan sebuah kepastian.
3. Kata "menyelesaikan" juga berarti: "menyempurnakan, menggenapi, mengerjakan, melakukan" segala sesuatu yang "la janjikan," "la rencanakan" (maksudkan), "la perhatikan" bagi (kepentingan) orang percaya. Berarti Dia aktif berkarya menurut rancangan-Nya di dalam dan untuk umat-Nya.

Jadi ayat di atas dapat dipahami sebagai berikut, "TUHAN, yang maha Kasih, Pemurah, Berkuasa, dan kekal, *pasti akan mengerjakan* (melakukan) apa saja untuk *menggenapi* (menyempurnakan) apa yang telah menjadi *janji-Nya, maksud-Nya, dan perhatian-Nya* demi *kepentingan* umat-Nya." Pernyataan iman seperti itu jelas menunjukkan pengharapan mutlak hanya kepada Tuhan dengan dasar yang sangat

realistis, yaitu bahwa Tuhan itu Pencipta yang kekal dan berkuasa. Artinya, Dia sanggup melakukan apa saja yang Dia mau lakukan. Sedangkan orang percaya adalah "buatan tangan-Nya" (ciptaan) yang fana, hina, terbatas, dan tak berdaya, jika ditinggalkan Tuhan. Sebab itu Pemazmur berharap "janganlah Kautinggalkan perbuatan tangan-Mu" (ay. 8). Artinya, manusia pada dirinya sendiri sesungguhnya tidak ada apa-apanya. Kekuatan yang bekerja di dalam dirinyapun pada dasarnya adalah kekuatan Allah. Rasul Paulus juga memiliki keyakinan yang besar kepada Allah bahwa Dialah sumber dari segala kekuatannya. Ia menegaskan, "Demikianlah besarnya keyakinan kami kepada Allah oleh Kristus. Dengan diri kami sendiri kami tidak sanggup untuk memperhitungkan sesuatu seolah-olah pekerjaan kami sendiri; tidak, kesanggupan kami adalah pekerjaan Allah" (2Kor. 3:4-5). Bahkan ketika menghadapi kesesakan Paulus menyadari sepenuhnya bahwa kekuatannya berasal dari Allah semata-mata. Ia menegaskan, "...supaya nyata, bahwa kekuatan yang melimpah-limpah itu berasal dari Allah, bukan dari diri kami. Dalam segala kami ditindas, namun tidak terjepit, kami habis akal, namun tidak putus asa, kami dianiaya, namun tidak ditinggalkan sendirian, kami dihempaskan, namun tidak binasa" (2Kor. 4:7-9). Setiap orang yang memiliki "pernyataan iman" kepada Allah seperti itu (bukan hanya memiliki "pertanyaan iman") pasti akan mengalami kebenaran dan kenyataan imannya yang "melepaskannya" dari krisis demi

krisis dalam hidupnya. *Self Spiritual Therapy* menempatkan fokusnya kepada Allah, dengan keyakinan bahwa Dialah Pribadi sentral dalam penyelesaian segala persoalan menurut kehendak-Nya yang sempurna.

### **Dasar-Dasar Alkitabiah *Self Spiritual Therapy***

Teologi praktika tidak dapat terlaksana dengan benar tanpa berdasar dan berakar pada teologi biblika dan sSistematika. Untuk itu, prinsip dan pelaksanaan *Self Spiritual Therapy* juga didasarkan pada dasar antropologis, teologis, kristologis, pneumatologis, bibliologis, ekklesiologis dan eskatologis.

### **Dasar Antropologis**

Antropologi adalah ajaran tentang manusia. Alkitab menyatakan dengan jelas bahwa manusia diciptakan Allah dalam kasih keadilan dan kedaulatan-Nya (bukan hasil proses evolusi dari monyet). Bahkan Ia menciptakannya dengan cara unik, yang berbeda dengan ciptaan lainnya. Alkitab mencatat, Allah menciptakan manusia itu laki-laki dan perempuan, segambar dan serupa dengan-Nya (*imago-dei* dan *similitudo dei*, Kej. 1:26-27). Sebagai gambar dan rupa-Nya, manusia memiliki intelektualitas, moralitas dan spiritualitas. Khususnya, secara spiritual, manusia memiliki roh sebagai akses untuk dapat berkomunikasi dengan Tuhan, Penciptanya.

Mereka ditempatkan di taman Eden dan diberi kewenangan khusus untuk mengerjakan tanah dalam taman itu (Kej. 2:15). Mereka diberi mandat budaya untuk beranak cucu dan menakhlikkan bumi dengan segala isinya (Kej. 1:28). Artinya, mereka diberi kewenangan untuk memberdayakan bumi guna memelihara keberlangsungan hidupnya turun temurun. Untuk itu, manusia memiliki daya kreatifitas dalam hubungannya dengan dirinya, sesamanya dan lingkungannya. Pada dasarnya seluruh aspek dan kreativitas hidup manusia itu dimaksudkan untuk memuliakan Tuhan, Penciptanya. Hal ini hanya dapat dilakukan oleh manusia sebagai ciptaan paling unggul di antara ciptaan lainnya. Namun mereka jatuh ke dalam dosa, yaitu pelanggaran terhadap perintah Tuhan, sehingga menyimpang dari tujuan Tuhan (Kej 3:1-24). Sejak itu, manusia mengalami berbagai konflik dalam hubungannya dengan Tuhan, dirinya sendiri, sesamanya dan lingkungannya. Adam mulai merasa takut bertemu Tuhan dan malu karena ketelanjangannya (Kej. 3: 7, 10), maka ia mulai mempersalahkan Hawa (Kej. 3:12). Tanah pun terkutuk, manusia harus berpeluh mencari makanannya (Kej. 3:17-19). Perempuan juga harus bersusah payah dan menanggung kesakitan saat melahirkan (Kej. 3:16). Dosa itu semakin terus bertambah besar. Kecenderungan hati manusia hanya membuahkan kejahatan semata-mata (Kej. 6:5). Akhirnya semua orang telah berdosa, tidak ada yang benar, dan kehilangan kemuliaan Allah (Rm. 3:10, 23). Dosa terus melahirkan dosa dan

menimbulkan berbagai persoalan yang berdampak luas dalam hidup manusia sampai berujung maut (Rm. 6:23). Dosa bukan hanya kelalaian atau kelemahan atau keadaan tidak sempurna atau ketiadaan kebaikan. Dosa adalah kejahatan moral, kejahatan sosial, kesia-siaan dalam pikiran, kepalsuan dalam kasih, persahabatan dan kehidupan manusia. Pada dasarnya dosa merupakan persoalan pribadi manusia kepada Tuhan. Dosa itulah yang menjadi penghalang hubungannya dengan Tuhan, sehingga harus diselesaikan secara pribadi pula (Yes. 59:1-2). Jadi, secara antropologis, *Self Spiritual Terapy* dilakukan karena dua alasan: Pertama, manusia adalah makhluk ciptaan-Nya yang memiliki 'roh' yang memungkinkannya untuk dapat berkomunikasi dengan Allah secara pribadi, karena Allah adalah Roh (Yoh. 4:24). Kedua, manusia telah berdosa. Artinya, manusia memiliki persoalan pribadi dengan Tuhan yang harus diselesaikan di hadapan-Nya secara pribadi. Penulis surat Ibrani dan rasul Yohanes mendorong agar orang percaya dengan penuh keberanian percaya menghampiri takhta-Nya yang kudus dengan tidak usah malu (Ibr. 4:16; 10:19; 1Yoh. 2:28; 3:21). Jika seseorang sedia mengakui dosanya, Allah pasti akan mengampuni (1Yoh. 1:9). Sebagai makhluk yang diciptakan-Nya, manusia memiliki hak untuk datang menghadap Dia dengan membawa segala persoalan kita.

### **Dasar Teologis**

Teologi berarti ajaran tentang Allah. Sebenarnya manusia sama sekali tidak dapat mengenal siapa Allah itu, karena pada diri-Nya sendiri Dia adalah Pribadi yang tidak dikenal (*unknown Person*) atau tanpa nama (*anonim*). Namun dalam hubungannya dengan umat-Nya, Ia sedia menyatakan diri-Nya sendiri agar dapat dikenal mereka. Dari pernyataan-Nya sebagaimana ditulis di dalam Alkitab manusia dapat mengenal Pribadi-Nya, karakter-Nya dan karya-Nya. Allah Mahakuasa dan Mahakasih. Dialah Pencipta dan Penguasa segala sesuatu. Kata 'kuasa' menunjuk pada dua hal sekaligus, yaitu: hak dan kecakapan untuk melakukan segala sesuatu. Dengan kata lain, Allah memiliki hak mutlak untuk melakukan apa saja yang dikehendaki-Nya tanpa dibatasi oleh apapun dan siapapun, kecuali oleh Diri-Nya sendiri. Itu berarti, semua tunduk di bawah otoritas-Nya (Mat. 28:19-20). Tidak ada yang tidak sanggup Dia lakukan. Kemahakuasaan-Nya diekspresikan dalam nama-Nya yang disebut *El-Shaddai* (Ayb. 9:12; Mzm. 115:3; Yer. 32:17), dalam penciptaan (Rm. 4:17; Yes. 44:24), dalam pemeliharaan (Ibr. 1:3) dan dalam penebusan-Nya (1Kor. 1:24; Rm. 1:16). Berdasarkan kemahakuasaan-Nya itulah Allah sanggup menyelamatkan manusia dari dosa dan berbagai persoalan kehidupan (Packer 1961). Seluruh peristiwa dalam kehidupan ada dalam kendali Allah untuk menggenapi rancangan-Nya yang kekal. Selain berkuasa, Allah juga maha kasih (1Yoh. 4:8, 16). Kasih Allah (*agape*) keluar dari Diri-Nya sendiri tanpa melihat potensi dari

obyek yang dikasihi sebagai alasan untuk mengasihi. Kasih Allah adalah natur ilahi yang olehnya Allah selalu didorong untuk berkomunikasi dengan diri-Nya sendiri. Kasih-Nya juga yang memotivasi-Nya untuk berkomunikasi dengan manusia sebagai obyek kasih-Nya. Tindakan penyelamatan manusia berdosa adalah tindakan kasih Allah. Kasih itu adalah kasih yang berkuasa (*sovereign love*). *Self Spiritual Therapy* dilakukan dengan dasar yang kokoh pada keyakinan bahwa Allah berkuasa dan mengasihi segala yang diciptakan-Nya, khususnya manusia. Dialah Yang Awal dan Yang akhir. Dia tak terbatas oleh dimensi waktu (Why. 1:17; 21:6; 22:13). Dia Mahatahu, sehingga tidak ada yang tersembunyi bagi-Nya (Mzm. 69:6; Yer. 16:17; Mat. 6:4). Pikiran-Nya sempurna dan menjadi Sumber segala jawaban (Mzm. 139:17; 34:5; Yer. 33:3). Tidak ada yang terlalu sulit dan tidak ada jalan buntu bagi-Nya. Kasih-Nya membuat-Nya selalu peduli kepada apapun persoalan umat-Nya. Ia menjadi tempat perlindungan umat-Nya dalam kesesakan (Mzm. 9:10; 37:39). Ia berbelas kasihan kepada umat-Nya (Hak. 2:18; Rm. 9:15).

### **Dasar Kristologis**

Kristologi adalah ajaran tentang Kristus yang juga menjadi dasar bagi praktik *Self Spiritual Therapy*. Dasar Kristologis itu nampak dalam lima prinsip, yaitu: 1) Inkarnasi, 2). Yesus: Sang Terapis Agung, 3) Tirai yang terkoyak, 4) Kemenangan atas maut, dan 5) Yesus: Sang Pengantara. Pertama, prinsip inkarnasi. Yesus adalah Firman yaitu Allah

itu sendiri (Yoh. 1:1-2) yang telah mengosongkan diri-Nya menjadi manusia (Yoh. 1:14) dan taat sampai mati di kayu salib (Flp. 2:6-8). Itulah inkarnasi (*in carne*: masuk ke dalam daging ), yaitu Allah menjadi manusia (daging). Yohanes 1:14 menyatakan, "Firman itu telah menjadi manusia." Kata "menjadi" menunjuk kepada sesuatu yang sungguh-sungguh terjadi, seperti isteri Lot menjadi tiang garam (Kej. 19: 26). Secara faktual, isteri Lot sungguh-sungguh menjadi tiang garam. Tujuan inkarnasi itu adalah menyelamatkan manusia berdosa. Begitulah Yesus datang ke dunia untuk misi penyelamatan manusia berdosa (Mat. 1:21). Itu berarti, inkarnasi adalah bukti kasih Allah kepada manusia berdosa (Yoh. 3:16). Inkarnasi juga wujud solidaritas Allah atas penderitaan manusia, dimana Allah turut merasakan penderitaan umat-Nya. Jika demikian, inkarnasi menjadi dasar kristologis bagi *Self Spiritual Therapy*, karena ketika manusia merendahkan diri di hadapan-Nya, maka Allah, Sang Firman yang hidup, pasti menunjukkan belas kasih-Nya dan turut merasakan penderitaan manusia. Kedua, Yesus: Sang Terapis Agung. Selama masa inkarnasi-Nya, Yesus telah menjadi Sang Terapis yang Agung. Dalam hidup dan pelayanan-Nya, Ia telah menyelesaikan berbagai persoalan banyak orang, yaitu: mengampuni yang berdosa (Luk. 19:1-10), menyembuhkan yang sakit (Mrk. 1:40-45; 2:1-12), melepaskan yang dirasuk setan (Mat. 8:28-34), memberi makan yang lapar (Mat. 14:13-21), mengatasi ketakutan (Luk. 8:22-25) dan membangkitkan yang mati (Mat.

7:11-17). Hati-Nya yang penuh belas kasihan (Mat. 9: 36) mengundang setiap orang yang merasa letih lesu dan berbeban berat, Ia akan memberi kelegaan (Mat. 11:28). Fakta-fakta tersebut, meyakinkan kita untuk memberanikan diri datang kepada-Nya untuk membawa segala beban persoalan manusia, maka Dia pasti akan menerapi manusia dan menyelesaikan apapun masalahnya. Ketiga, Tirai yang terkoyak. Ketika Yesus mati di kayu salib ada beberapa tanda yang menyertainya, yaitu: kegelapan, tirai bait suci terbelah dua, gempa bumi, kubur terbuka, dan orang kudus yang sudah mati bangkit (Mat. 27:45, 51-53). Khususnya mengenai tirai bait suci yang terbelah dua memiliki makna yang khusus. Bait suci menurut PL terdiri dari tiga ruang, yaitu: pelataran, ruang kudus dan ruang maha kudus. Pelataran dapat dimasuki oleh setiap orang Israel yang hendak menyelesaikan masalah (dosa) mereka di hadapan imam yang bertugas. Ruang kudus hanya boleh dimasuki oleh para imam yang bertugas. Sedangkan ruang maha kudus hanya boleh dimasuki oleh imam besar untuk mengadakan ritual tertentu. Di dalam ruang maha kudus itulah terdapat tabut perjanjian dan dua loh batu yang berisi sepuluh hukum (Musa). Di situlah kehadiran Allah dinyatakan. Artinya, pada masa PL hubungan antara umat-Nya dengan Allah hanya dimungkinkan melalui perantaraan para imam. Ada “tirai” yang membatasi hubungan umat-Nya dengan Dia. Namun, ketika Yesus mati, sebagai “korban” sekaligus sebagai “Imam” di kayu salib, dosa yang adalah pemisah antara Allah dan

manusia (Yes. 59:1-2) telah dihapuskan oleh darah-Nya sendiri. Sejak itu setiap orang yang percaya kepada Kristus, ia tidak memerlukan imam bagi dirinya, melainkan ia telah menjadi imam rajani (1Ptr. 2:5, 9). Artinya setiap orang yang telah percaya kepada Kristus, ia beroleh hak untuk datang kepada-Nya secara langsung, sebagai anak-anak Allah (Yoh. 1:12) tanpa perantaraan siapa pun. Berdasarkan fakta ini, maka orang percaya memiliki hak untuk datang sendiri kepada Allah untuk menyelesaikan segala persoalan. Keempat, kemenangan atas maut. Yesus mati lalu dikuburkan dan bangkit pada hari yang ketiga. Kebangkitan-Nya adalah fakta yang tak terbantahkan menggenapi nubuatan PL (Mat. 12:38-42; Yoh. 2:13-22). Dia sendiri juga telah menunjukkan adanya fakta kebangkitan, seperti yang dialami: Yairus (Mat. 9:18-26), anak janda di Nain (Luk. 7:11-18), Lazarus (Yoh. 11:1-44). Yesus sendiri memberikan kesaksian tentang kebangkitan-Nya sebelum dan sesudah kebangkitan-Nya (Mat. 17:23; Yoh. 2:19-22; Luk. 24:39; Why. 1:18). Para rasul juga menjadi saksi yang pasti tentang kebangkitan-Nya (Kis. 2:24-32; 1Ptr. 1:3, 21; 3:21) yang sekaligus menyatakan diri-Nya sebagai Anak Allah (Kis. 10:42; Rm. 1:4; Ibr. 4:7). Kematian-Nya menunjukkan bahwa Ia telah mengalami maut bagi manusia berdosa (Ibr. 2:9). Maut adalah upah dosa (Rm. 6:23). Yang berkuasa atas maut adalah iblis (Ibr. 2:14). Kebangkitan-Nya menunjukkan kemenangan-Nya atas maut (1Kor. 15:54) dan olehnya Ia telah meniadakan maut untuk selamanya (Yes. 25:8). Singa dari suku

Yehuda itu telah menang (Why. 5:5). Maut tidak berkuasa lagi atas Dia (Rm. 6:9; 1Kor. 15: 55). Akibatnya, setiap orang yang percaya kepada-Nya telah dipindahkan dari maut ke dalam hidup (Yoh. 5:24; 1Yoh. 3:14). Maut adalah musuh terakhir dari manusia (1Kor. 15:26). Karena musuh terakhir sudah dikalahkan oleh Kristus, maka segala persoalan kita lainnya pun pasti juga dapat dikalahkan-Nya. Fakta kebangkitan-Nya, yang adalah fakta kemenangan-Nya atas maut, memberikan pengharapan yang pasti bahwa kita pun yang percaya kepada-Nya akan menjadi lebih dari pemenang atas segala persoalan (Rm. 8: 37). Allah akan memberikan kemenangan kepada orang percaya (1Kor. 15:57). Kelima, Yesus: Sang Pengantara. Yesus bangkit dan empat puluh hari kemudian Dia naik ke surga untuk menyediakan tempat bagi setiap orang yang percaya (Yoh. 14:2-3). Kini, tugasnya belum selesai, karena Dia telah menjadi Imam Besar untuk selama-lamanya (Ibr. 7:17, 21; Mzm. 110:4). Ia hidup senantiasa untuk menjadi Pengantara manusia (Ibr. 7:25). Sebagai Imam Besar, Yesus terus mendoakan dan memberkati orang percaya. Jika demikian, apa pun masalah yang dihadapi, orang percaya tidak sendirian. Ada Yesus yang tetap setia menyerta. Yesus adalah Sang Pengantara, maka orang percaya memiliki dasar untuk melakukan *Self Spiritual Therapy*.

### **Dasar Pneumatologis**

Pneumatologi adalah ajaran tentang Roh Kudus. Setelah masa inkarnasi Kristus, karya penyelamatan diteruskan oleh Roh Kudus. Bapa mengutus Roh Kudus dalam nama Yesus (Yoh 14:26). Roh Kudus datang pada hari Pentakosta (Kis. 2:1-13) meneruskan karya Kristus kepada manusia. Roh Kudus melaksanakan banyak fungsi bagi manusia, di antaranya ialah: Pertama, Roh Kudus berfungsi sebagai Penghibur (*parakletos*) yang akan mengaplikasikan karya Kristus, sehingga manusia dapat memahami karya keselamatan-Nya (Yoh. 14:25-26). Roh Kudus juga memberikan pertolongan dan penghiburan (Kis. 9: 31). Tanpa Roh Kudus manusia tidak mengerti maksud karya Kristus. Masalah besar yang dialami manusia berakar pada adanya dosa dalam dirinya. Manusia tidak mungkin dapat menyadari keberdosaannya tanpa Roh Kudus menyadarkannya. Itu berarti Roh Kudus sangat berperan besar dalam terapi ini. Kedua, Roh Kudus mengisyafkan manusia tentang dosa, kebenaran dan penghakiman (Yoh. 16: 8-11). Selain menyadarkan manusia tentang keberdosaannya, Roh Kudus juga menyatakan kebenaran, di dalam dan melalui Kristus, agar manusia melihat jalan keluar dari dosanya. Dalam hal inilah Roh Kudus menghidupkan firman Tuhan dan mengaplikasikannya kepada setiap orang dalam menghadapi persoalan mereka. Itu berarti, kebenaran firman menjadi pilar yang kuat bagi penyelesaian masalah yang sedang kita hadapi. Ketiga, Roh Kudus memberikan buah Roh kepada orang percaya, yaitu: kasih, sukacita,

damai sejahtera, kesabaran, kemurahan, kebaikan, kesetiaan, kelemahlembutan dan penguasaan diri (Gal. 5: 22-23). Terapi ini juga berfungsi sebagai *character building*. Hal itu hanya dapat dilakukan oleh karya Roh kudus dari dalam diri setiap orang percaya. Keempat, Roh Kudus menopang orang percaya dalam penderitaannya (Kis. 4:23-31). Masalah-masalah yang berat yang sedang dihadapi membuat seseorang sangat menderita. Dalam penderitaan itulah orang percaya membutuhkan topangan atau penguatan dari dalam dirinya. Roh Kudus melakukan penguatan di tengah penderitaan. Kelima, Roh Kudus mengarahkan orang percaya kepada kehendak Allah (Kis. 16:6; Yoh. 16:13). Terapi ini berpusat pada Allah (teosentris), sehingga orang percaya berusaha memahami kehendak-Nya sebagai solusi terbaik atas persoalannya. Akan tetapi, seseorang tidak mungkin memahami kehendak-Nya tanpa Roh Kudus membimbingnya. Untuk itu, Roh Kudus berfungsi sentral membawa seseorang menuju kepada kehendak Allah. Keenam, Roh Kudus memberikan kekuatan kepada orang percaya (Kis. 15: 13; 1Tes. 1: 5; 2Ptr. 1:21). Berbagai persoalan yang kita hadapi dapat membuat kita menjadi lemah, frustrasi dan ingin mati rasanya (1Raj. 19:4). Dalam kondisi seperti itulah, Roh Kudus berfungsi memberi kekuatan kepada kita. Ketujuh, Roh Kudus membantu orang percaya untuk berdoa kepada Allah dengan keluhan yang tak terkatakan (Rm. 8:26-27). Dalam kesesakan karena beratnya persoalan yang kita hadapi dan terbatasnya kita memahami apa

yang sebenarnya terjadi, acapkali membuat kita tidak dapat lagi mengatakan apa-apa di hadapan Tuhan. Seolah kita kehabisan kata-kata untuk diucapkan kepada Tuhan. Dalam ketakberdayaan inilah Roh Kudus menolong kita dalam doa-doa kita kepada Bapa di sorga. Dari semua pengertian Pneumatologis tersebut, jelaslah bahwa Roh Kudus sangat aktif berkarya di dalam dan bersama orang percaya menghadapi berbagai pergumulan kehidupan. Karena itu, Pribadi dan karya Roh Kudus menjadi dasar yang dinamis bagi praktik *Self Spiritual Therapy*.

### **Dasar Bibliologis**

Bibliologi adalah ajaran tentang Alkitab. PL (39 kitab) dan PB (27 kitab) merupakan satu kesatuan yang tak terpisahkan. Alkitab adalah firman Tuhan, yaitu tulisan yang dilhamkan oleh Allah sendiri (*theopneustos*: 2Tim. 3:16). Alkitab itu bermanfaat untuk mengajar, menyatakan kesalahan, memperbaiki kelakuan, dan mendidik orang dalam kebenaran. Itu berarti, firman Tuhan berfungsi memberikan pengertian tentang kebenaran Tuhan dan mengoreksi pemahaman dan tindakan-tindakan. Terapi ini menjadikan firman sebagai pilar penting untuk memahami maksud Tuhan atas persoalan kita. Untuk itu, intimasi kita dengan firman-Nya mutlak diperlukan. Dalam proses terapi ini, kita didorong untuk menjadi seperti pemazmur yang “kesukaannya ialah Taurat Tuhan, dan yang merenungkan Taurat itu siang dan malam” (Mzm. 1:2; 119: 70, 77, 97, 165). Taurat itu sempurna dan menyegarkan

(Mzm. 19:8), membahagiakan (Mzm. 94:12), menenteramkan (Mzm. 119:165) dan penuh keajaiban (Mzm. 119:18). Firman itu kudus (Mzm. 105:42), memberi terang (Mzm. 119:130) dan menghanguskan seperti api (Yer. 23:29). Rasul Yohanes mencatat, firman itu adalah kebenaran (Yoh. 17:17) dan membersihkan (Yoh. 15:3). Rasul Paulus meyakini sepenuhnya bahwa firman itu tidak mungkin gagal (Rm. 9:6), tidak terbelenggu (2Tim. 2:9) dan tetap hidup (Flp. 2:16). Rasul Petrus pun yakin bahwa firman itu meneguhkan (1Ptr. 1:19) dan tetap untuk selamanya (1Ptr. 1:25). Rasul Yakobus menegaskan bahwa firman itu harus tertanam di dalam hati (Yak 1:21) dan dilakukan dalam hidup bukan hanya didengarkan saja (Yak. 1:22). Dengan seluruh pengertian bibliologis tersebut, maka terapi ini didukung sepenuhnya secara alkitabiah.

### **Dasar Eklesiologis**

Eklesiologi adalah ajaran tentang gereja. Apa yang dimaksud dengan *gereja* telah dibangun dalam konsep PL dan PB. PL menggunakan kata "*qahal*" untuk menunjuk umat Israel sebagai umat yang dipilih Allah sendiri. Oleh-Nya, Israel memiliki relasi yang khusus dengan Allah. Relasi itu digambarkan seperti: Bapak dan anak (Hos. 11:1; Yer. 31:20; Yes. 1:2), Gembala dan domba (Yes. 53:4-6; 63:11-14; Mzm. 23), Raja dan rakyat (Mzm. 74:12-17), Tuan dan hamba (Yes 41:8; Im 25:55; 1Taw 16:13), Petani dan kebun anggurnya (Yes 5:1-7; Yer. 2:21;

Mzm. 80:9-15). Yang sangat ditekankan dalam semua penggambaran tersebut ialah adanya relasi antara Allah dengan umat-Nya.

Dalam PB, kata *qahal* tersebut diterjemahkan dengan kata Yunani *ekklesia* yang artinya, “dipanggil ke luar.” Pengertian kata ini dipahami dalam hubungannya dengan karya Kristus yang telah menjadi Juruselamat manusia berdosa. Secara esensial, kata *ekklesia* dimengerti sebagai persekutuan orang yang telah dipanggil ke luar dari dunia untuk menjadi milik Allah. Itu berarti, gereja ialah orang yang telah menjadi milik Allah, sehingga ia memiliki hubungan yang khusus dengan Allah. PB menggambarkan gereja dalam berbagai kiasan, seperti: bait Allah (1Kor. 3:16-17; Ef. 2:20-22), rumah tangga Allah (Ef. 2:19), bangunan Allah (1Kor. 3:9), kawanan domba Allah (Yoh. 10; Kis. 20:28; 1Ptr. 5:2), mempelai Kristus (Mat. 25:6; 2Kor. 11:2), tubuh Kristus (Ef. 5:23-32), umat kepunyaan Allah (1Ptr. 2:9). Secara eklesiologis, orang percaya memiliki dasar yang kuat untuk melakukan *Self Spiritual Therapy* karena beberapa alasan, yaitu: Pertama, orang percaya telah memiliki relasi pribadi dengan Kristus, sehingga dapat berkomunikasi dengan-Nya untuk mengemukakan segala pergumulan dan memahami kehendak-Nya (Yoh. 15:7). Kedua, orang percaya telah menjadi anak-anak Allah (Yoh. 1:12), sehingga berhak atas segala janji-janji-Nya. Baik untuk kehidupan masa kini, yaitu penyertaan-Nya (Mat. 28:20) dan pemeliharaan-Nya (Mat. 6:25-34), maupun masa yang akan datang, yaitu hidup yang kekal (Yoh. 3:16).

Khususnya, ketika menghadapi persoalan pada masa kini, setiap orang percaya berhak meminta realisasi janji-Nya. Pasti Dia akan menggenapi janji-Nya seturut maksud-Nya yang kekal dan mulia. Ketiga, orang percaya adalah tubuh Kristus dan Kristus adalah Kepala tubuh (1Kor. 12:12-27). Antara tubuh dan kepala tidak mungkin terpisahkan. Apa yang dialami tubuh akan dirasakan juga oleh kepalanya, demikian juga sebaliknya (Mat. 25:31-46; Kis. 9:4-5). Itu berarti, ketika orang percaya mengalami pergumulan, Kristus turut merasakannya. Karena itu pastilah Dia tidak memberikan pencobaan melebihi kekuatan yang Dia berikan kepada umat-Nya (1Kor. 10:13). Dengan demikian, sebagai gereja-Nya, orang percaya berhak menghadap Dia secara pribadi, mengungkapkan segala keluh kesah dan meminta pertolongan sesuai janji-Nya.

### **Dasar Eskatologis**

Eskatologis adalah ajaran tentang akhir zaman. Orang percaya masa kini sedang berada di akhir zaman, yang dimulai sejak kedatangan Yesus yang pertama ke dalam dunia. Di akhir zaman orang percaya mengalami banyak pergumulan dan penderitaan. Imanya sedang diuji oleh berbagai pencobaan. Namun iman dan pengharapannya akan kehidupan kekal memberi kekuatan bagi orang percaya dalam menghadapi persoalan (Flp. 4:13). Orang percaya telah menjadi “komunitas kekal” yang akan terwujud secara sempurna pada masa kekekalan yang akan datang (Why. 7:9-10). Dalam kekekalan itulah tidak

ada lagi persoalan dan airmata (Why. 21:4). Keyakinan yang kokoh tentang keselamatan kekal akan menguatkan orang percaya dalam menghadapi segala persoalan masa kini yang dihadapinya. Inilah dasar eskatologis bagi prinsip dan pelaksanaan *Self Spiritual Therapy*.

### **Tiga Pilar Utama *Self Spiritual Therapy***

*Self spiritual Therapy* berdasar pada tiga pilar utama yaitu, "iman, doa, dan firman." Ketiganya tidak dapat dipisahkan sebagai bukti bahwa manusia adalah realitas ilahi yaitu makhluk ciptaan Allah yang utuh. Keutuhan sekaligus keunggulan manusia itu ditandai dengan kapasitas intelektual, emosional, dan spiritual. Setiap tindakan manusia mestinya melibatkan ketiganya secara utuh (seimbang). Iman, doa dan firman mengekspresikan ketiga kapasitas tersebut, sekaligus ekspresi dari pemahaman teologis. EQ merupakan kesadaran diri yang mengontrol intuisi, kesadaran emosi dan kepercayaan diri (iman). Untuk itu EQ juga memungkinkan kapasitas untuk berdoa. Sedangkan SQ merupakan bimbingan ilahi yang memungkinkan seseorang menjadi idealistik, berhasrat tinggi dan memimpikan masa depan yang baik (iman). SQ akan menjadi aktif ketika berelasi dengan kebenaran agama (firman). Iman, doa, dan firman merupakan satu kesatuan yang tak terpisahkan. Iman berelasi dengan firman, karena iman timbul dari pendengaran akan firman (Rm. 10: 17). Iman juga tidak terpisah dari doa, sehingga kita harus

meminta (berdoa) dalam iman (Yak. 1:6), karena doa yang lahir dari iman akan menyelamatkan (Yak. 5:15). Firman juga berelasi dengan doa. Untuk itu Tuhan Yesus menegaskan, “jika firman-Ku tinggal di dalam kamu, mintalah apa saja yang kamu kehendaki...” (Yoh. 15:7). Para pelayan Tuhan juga mesti memusatkan pikiran pada pelayanan doa dan firman (Kis. 6:4). Bahkan dalam menghadapi persoalan tentang makanan dan minuman yang dianggap haram, rasul Paulus menasihati Timotius bahwa semua itu diciptakan Allah harus diterima dengan ucapan syukur karena, “semuanya itu dikuduskan oleh firman Allah dan oleh doa” (1Tim. 4:5). Jadi, iman, doa dan firman terkait erat. Jika ketiganya terpadu dengan benar pasti akan menghasilkan solusi terbaik atas persoalan kita. Ketiga pilar utama tersebut nampak jelas dalam terapi yang dilakukan Tuhan Yesus. Misalnya, dalam Matius 8:5-13 dikisahkan tentang seorang perwira yang memohon agar Yesus menyembuhkan hambanya yang sakit lumpuh di rumah. Tentang perwira itu, Yesus menyatakan, *“Aku berkata kepadamu, sesungguhnya iman sebesar ini tidak pernah Aku jumpai pada seorang pun di antara orang Israel”* (ay. 10). Artinya, perwira itu memiliki iman yang kokoh kepada Yesus. Ia juga memohon (berdoa), “Tuan, hambaku terbaring di rumah karena sakit lumpuh dan ia sangat menderita ... katakan saja sepatah kata, maka hambaku itu akan sembuh” (ay. 6, 8). Kemudian, Tuhan Yesus berfirman, “Aku akan datang menyembuhkannya ... pulanglah dan jadilah kepadamu seperti yang engkau percaya” (ay. 7,

13). Dalam kasus ini Tuhan menghendaki hamba yang sakit itu menjadi sembuh. Akhir ayat 13 menyatakan, “Maka pada saat itu juga sembuhlah hambanya.” Jadi perpaduan iman, doa dan firman telah memungkinkan hamba itu disembuhkan. Dalam Matius 9:20-22 juga terjadi terapi pada seorang perempuan yang menderita pendarahan selama dua belas tahun. Ia beriman ketika berkata, “Asal kujamah saja jubah-Nya, aku akan sembuh” (ay. 21). Lalu Yesus berfirman, “Teguhkanlah hatimu, hai anak-Ku, imanmu telah menyelamatkan engkau” (ay. 22). Hasilnya, sejak saat itu sembuhlah perempuan itu. Hal serupa juga terjadi pada seorang perempuan Kanaan yang anaknya kerasukan setan (Mat. 15:21-28). Perempuan itu berdoa, “Kasihilah aku, ya Tuhan, Anak Daud...” (ay. 22). Mulanya Yesus tidak memedulikannya. Ia diam, tidak merespon. Namun, karena perempuan itu terus berjuang, akhirnya Yesus pun berfirman, “Hai ibu besar imanmu, maka jadilah kepadamu seperti yang kau kehendaki” (ay. 28). Hasilnya, seketika itu juga anaknya sembuh. Masih banyak lagi yang dapat dicatat dari pengalaman para tokoh alkitab dimana mereka dengan iman, doa, dan firman, telah mengalami pertolongan Tuhan. Misalnya: Nuh, Abraham, Musa, Yosua, Daud, Elia, Daniel, Petrus, Paulus dan sebagainya. Mereka telah mengalami terapi pribadi di hadapan Tuhan. Iman dan doa mereka berpadu dengan firman-Nya telah menghasilkan penyelesaian atas persoalan mereka.

## KESIMPULAN

Setiap orang percaya memiliki masalah pribadi. Sebagian besar dari masalahnya dapat diselesaikan sendiri di hadapan Tuhan, karena manusia diciptakan Tuhan menurut gambar dan rupa-Nya. Ia memiliki potensi diri berupa “kecerdasan emosional” (EQ) dan “kecerdasan spiritual” (SQ). Namun karena dosa, segala potensi tersebut menjadi tumpul. Intervensi Allah di dalam dan melalui Yesus Kristus yang memungkinkan manusia diperbaharui dan dipulihkan hubungannya Kembali dengan Allah. Itu sebabnya, keyakinan kepada kemahakuasaan Allah, keteladanan Kristus dan karya Roh Kudus serta kebenaran Alkitab dapat memampukan orang percaya untuk melakukan terapi terhadap dirinya sendiri dalam upaya mengatasi masalah yang dihadapinya. *Self Spiritual Therapy* berpusat pada Allah (Teosentris) melalui iman, doa dan firman Tuhan. Integrasi prinsip-prinsip teologi sistematika, pastoral konseling dan ESQ menjadi dasar bagi *Self Spiritual Therapy*. Namun titik temu dari ketiga bidang ilmu tersebut masih perlu pendalaman lebih lanjut. Hal ini menjadi ruang terbuka untuk diadakannya penelitian lanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abineno, J.L. Ch. 2003. *Pedoman Praktis untuk Pelayanan Pastoral*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Budiman, Sabda. 2020. “Strategi Pelayanan Pastoral di Masa Pandemi Covid-19 Menuju Pertumbuhan Gereja yang Sehat.” *Pneumatikos*.
- Christanto, Lurentius Purbo. 2020. “Kecemasan Mahasiswa di Masa

Pandemi Covid-19." *Selaras*.

Cooper, Robert K., dan Ayman Sawaf. 2002. *Executive EQ: Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan dan Organisasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Ericson, Millard J. 1985. *Christian Theology*. Grand Rapids: Baker Books House.

Gerung, Farno F.B. 2020. "Peran Pastoral Konseling Kristen di Tengah Krisis Pandemi Covid-19." *Poimen*.

Goleman, Daniel. 1995. *Emotional Intelligence: Why it can Make More than IQ?* New York: Bantam Books.

———. 2005. *Kecerdasan Emosi untuk Meraih Puncak Prestasi*. Jakarta: Gramedia.

Hommel, Tjaar G. 1992. *Teologi dan Praksis Pastoral*. Yogyakarta: Kanisius.

Huffman, Karen. 1997. *Psychology in Action*. New York: John Wiley and Sons Inc.

Kartika, Rika. 2020. *Analisis Faktor Munculnya Gejala Stress pada Mahasiswa Akibat Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19*.

Lumintang, Stevri Indra, dan Danik Astuti. 2016. *Theologia Penelitian dan Penelitian Theologis*. Jakarta: Geneva Insani Indonesia.

Mish, Frederick C., ed. 1991. *Webster Ninth New Collegiate Dictionary*. Massachusetts: Meriam-Webster Inc. Publisher.

Nggermanto, Agus. 2008. *Quantum Quotient: Cara Praktis Melejitkan IQ, EQ, SQ*. Bandung: Nuansa.

Permatasari, Retno. 2020. "Studi Deskriptif Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi dalam Penyusunan Skripsi di masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*.

Sagita, Dony Darma. 2020. "Keseharian Remaja pada Masa Pandemi Covid-19." *Enlighten*.

Sari, Marlina Puspa. 2021. "Cyber Counseling: Solusi Konsling di Masa Pandemi." *Paedagogy*.

Stein. 2002. *15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*. Bandung: Penerbit Kaifa.

- Strong, Agustinus Hopkins. 1906. *Systemathic Theology*. London: Pickering & English Ltd.
- Subardhini, Meiti. 2020. *Perceraian di Masa Pandemi Covid-19: Masalah dan Solusi*.
- Sudarmanto, G. 2009. *Menjadi Pelayan Kristus yang Baik*. Batu: Dept. Multimedia Bidang Literatur.
- Teng, Michael. 2020. "Sketsa Pelayanan Gereja Sebelum, Selama, dan Sesudah Pandemi Covid-19." *Veritas*.
- Thomas, Robert L. 1981. *New American Standard Exhaustive Concordance of The Bible*. Nashville: Holman Bible Publisher.
- Tidball, Derek J. 1995. *Teologi Penggembalaan*. Malang: Gandum Mas.
- Zohar, Dinar, dan Ian Marshall. 2005. *Spiritual Capital: Memberdayakan SQ di Dunia Bisnis*. Bandung: Mizan Pustaka.