

**PENDAMPINGAN KONSELING KRISTEN TERHADAP SISWA YANG
PUTUS ASA DI SMA NEGERI 1 SIPOHOLON**

**Defsiriani Br. Anak Ampun (defsiriani@gmail.com) , Four Five Sanwita
Kabeakan (fourfivesaneita@gmail.com), Brian Silitonga
(brianjeferson2020@gmail.com) Andar Gunawan Pasaribu
(andargunawanpasaribu@gmail.com)**

Pendampingan Pastoral Konseling Dalam Sekolah (Institut Agama Kristen Negeri
Tarutung)

Abstrak

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Konseling Kristen adalah Hubungan Timbal balik antara dua individu, yaitu konselor yang berusaha menolong atau membimbing dan konseli yang membutuhkan pengertian untuk mengatasi petsoalan yang dihadapinya. Dalam hal ini seorang Konseling Kristen akan berusaha mengaplikasikan kebenaran Firman Tuhan atas persoalan-persoalan hidup. Putus asa adalah hal yang terjadi dalam pikiran kita, tetapi belum dilakukan atau direalisasikan. Dari pikiran, akan lahir tindakan yang dipicu oleh keputusan tersebut. Misalnya, ketika kita berpikir tidak akan dapat nilai bagus meski sudah belajar, kita jadi malas untuk berjuang. Dari hasil konseling siswa menjadi memiliki perubahan yang sanagat baik yang dulunya menjadi seseorang introvert kini menjadi seseorang yang ekstrovert

Kata Kunci : Pendampingan Konseling, Keputusan Siswa

Abstract

Education is a conscious and planned effort to create a learning atmosphere and learning process so that students actively develop their potential to have religious spiritual strength, self-control, personality, intelligence, noble character and the skills needed by themselves and society. Christian counseling is a reciprocal relationship between two individuals, namely the counselor who tries to help or guide and the counselee who needs understanding to overcome

the problems they face. In this case a Christian Counselor will try to apply the truth of God's Word to life's problems. Despair is something that occurs in our minds, but has not been done or realized. From thoughts, actions will be born that are triggered by that despair. For example, when we think we won't get good grades even though we have studied, we become lazy to fight. From the results of student counseling to have a very good change, what used to be an introvert is now someone who is an extrovert

Keywords: Counseling Assistance, Student Desperation

PENDAHULUAN

Dikalangan sekarang ini putus asa bukanlah hal yang lajim lagi didengar karena hampir setiap orang pernah mengalami hal tersebut. hal tersebut dikarenakan kurangnya komitmen didalam diri seseorang, jika kita memiliki komitemn yang kuat maka ketika kita sedang didalam kegagalan, keterpurukan maka putus asa bukanlah jalan keluarnya melainkan keluar dari jona tersebut dan bangkit untuk memperbaiki kegagalan tersebut.

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana dan proses belajar sedemikian rupa sehingga peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Dalam pengertian yang sederhana dan umum, pendidikan berarti usaha seseorang untuk mengembangkan dan mengembangkan kemampuan jasmani dan rohani bawaannya sesuai dengan nilai-nilai yang berlaku dalam masyarakat dan kebudayaan. Pendidikan dan kebudayaan merupakan satu kesatuan dan dapat saling mendukung. Pendidikan juga mencakup mempelajari pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan masyarakat yang diwariskan dari generasi ke generasi melalui pengajaran, pelatihan, dan penelitian. Dalam proses pendidikan terjadi pembelajaran yang melibatkan atau melibatkan interaksi antara seorang siswa dengan seorang guru. Keberhasilan terbesar dapat dicapai dengan bantuan pelatihan pribadi.

Tujuan dari pelatihan adalah untuk menghasilkan individu yang berkualitas dan berkarakter, yang memiliki visi masa depan yang komprehensif untuk mencapai tujuan yang diharapkan dan yang mampu beradaptasi dengan cepat dan konsisten dengan lingkungan yang berbeda. Karena pendidikan itu sendiri memotivasi untuk menjadi lebih baik dalam segala aspek kehidupan. Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar di lingkungan belajar agar peserta didik dapat secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memperoleh kekuatan spiritual bagi bangsa dan negara. ¹

Sederhananya, Collins percaya bahwa konseling Kristen adalah hubungan dua arah antara dua individu, konselor yang ingin membantu atau membimbing, dan konseli yang membutuhkan pemahaman untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi. Dalam hal ini, konselor Kristen berusaha menerapkan kebenaran Firman Tuhan pada

¹ Abd Rahman BP; Sabhayati dkk. "*Pengertian Pendidikan, dan Unsur-unsur Pendidikan*". Vol 2 No 1 Juni 2022 hal 3.

permasalahan hidup. Pada dasarnya ada satu keunikan konseling Kristen yang harus dipahami yaitu Pertama. Konseling Kristen menerima Alkitab sebagai otoritas tertinggi. Orang Kristen tidak harus "dipinggirkan" tetapi dapat berhubungan dengan otoritas yang lebih tinggi. Orang Kristen mengandalkan Roh Kudus untuk membimbing mereka melalui Alkitab dan tidak mengandalkan hati nurani mereka sendiri untuk membimbing perilaku mereka.

Oleh karena itu, konseling Kristen sangat penting baik di gereja maupun di sekolah. Dikalangan sekolah banyak siswa saat ini merasa putus asa entah itu karena masalah keuangan, masalah keluarga, dll. Inilah sebabnya seorang konselor Kristen membantu siswa yang putus asa keluar dari krisis dan melanjutkan perjalanan hidup mereka.²

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah Metode Kualitatif. Dimana Metode kualitatif adalah sebuah metode yang memberikan penjelasan ataupun gambaran yang lebih analisis. Metode ini juga menggunakan pengumpulan data dengan cara melakukan suatu observasi ataupun wawancara yang dilakukan kelapangan sebanyak 4 kali pertemuan dan berupa studi dokumentasi.

HASIL dan PEMBAHSAN

1.1 Pengertian Konseling Kristen

Secara sederhana, Collins mengemukakan bahwa konseling Kristen adalah hubungan timbal balik antara dua individu, konselor yang ingin membantu atau membimbing, dan konseli yang membutuhkan pemahaman untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi. Dalam hal ini, konselor Kristen berusaha menerapkan kebenaran Firman Tuhan pada permasalahan hidup. Pada dasarnya, ada beberapa aspek unik dari konseling Kristen yang harus dipahami yaitu Pertama, pelayanan Kristen menerima Alkitab sebagai otoritas tertinggi. Orang Kristen tidak harus "dipinggirkan" tetapi dapat berhubungan dengan otoritas yang lebih tinggi. Orang Kristen mengandalkan Roh Kudus untuk membimbing mereka melalui Alkitab dan tidak mengandalkan hati nurani mereka sendiri untuk membimbing perilaku mereka. Alkitab tidak hanya memberi wawasan

² Gary R. Collins, "Konseling Kristen Yang Efektif: Malang Literatur SAAT, 2010". Vol 3 No. 1 Juli 2022, Hal 99.

tentang perilaku manusia, tetapi juga menempatkan segala sesuatu dalam perspektif. Kedua, konseling Kristiani itu unik karena tidak hanya didasarkan pada kesediaan seseorang untuk bertanggung jawab, tetapi juga pada kuasa Roh Kudus yang hidup di dalam diri kita untuk mengatasi masalah manusia. Meskipun kita semua bertanggung jawab atas tindakan kita, orang Kristen juga dapat memilih untuk tidak bertanggung jawab. Namun berkat kekuatan Tuhan, kita tidak lagi harus menjadi budak keinginan yang lemah, lingkungan kita sebelumnya atau situasi sosial. Ketiga, konseling Kristen itu unik karena meskipun orang Kristen pada dasarnya egois dan cenderung mengabaikan atau membenci Tuhan, melalui iman mereka menerima Roh Kudus yang memberi mereka kemenangan atas sifat berdosa mereka. Keempat, konseling Kristen itu unik karena dapat secara efektif mengatasi masa lalu konselor. Kelima, konseling Kristen itu unik karena berlandaskan kasih Tuhan. Keenam, konseling Kristen itu unik karena melibatkan seluruh pribadi. Reksa pastoral Kristiani menyadari bahwa aspek fisik, psikologis dan spiritual terbesar dapat dicapai dengan bantuan pelatihan pribadi.

Konseling adalah tentang memecahkan masalah, tetapi ada perbedaan dalam konseling Kristen: Tidak terikat pada profesionalitas. Artinya setiap orang percaya dapat berpartisipasi dalam pelayanan Kristen melalui kuasa Roh Kudus untuk menghibur dan menasihati orang lain yang bergumul atau jatuh ke dalam dosa. Roh Kudus dapat menggunakan setiap orang percaya untuk tugas yang kemampuan dan kompetensi manusia tidak sesuai dengan standar atau standar-Nya.³

Pengertian putus asa

Dalam kamus besar bahasa Indonesia, kata putus asa diartikan tersendiri, yaitu kata putus asa dan putus asa. Disosiasi didefinisikan sebagai pemisahan atau penghilangan, tidak ada lagi, tidak lagi sedangkan harapan didefinisikan sebagai harapan. Dari kedua kata tersebut yang dapat diartikan secara terpisah, putus asa dapat diartikan sebagai kehilangan harapan. Secara umum, putus asa dapat diartikan sebagai perasaan tidak berdaya dan putus asa yang berujung pada penurunan aktivitas fisik dan mental. Dalam paradigma psikologis, keputusasaan didefinisikan sebagai keadaan psikologis yang sangat tidak nyaman ketika upaya untuk memuaskan keinginan yang telah terbentuk sebelumnya berhasil atau gagal.⁴

³ Ibid, hal 99-100.

⁴ *Kamus Besar Bahasa Indonesia (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), 914*

Keputusan bukanlah hal asing lagi setiap orang yang tengah memiliki persoalan hidup. Ketika seseorang tidak mampu untuk mendapatkan apa yang ia inginkan dan tidak mampu untuk menyelesaikan persoalan hidup maka secara tidak langsung mental mereka akan tidak baik-baik saja, maka akan timbullah keputusan. Seseorang yang putus asa tidak akan ada semangat hidup mereka akan cenderung letih, lesu, lemah, bahkan jika semua orang mengatakan semangat jika seseorang tidak mampu untuk mengembalika dirinya seperti semula dan bangkit dari keputussaannya maka semua akan sia-sia. Sekarang ini banyak sekali orang yang mengalami keputusan dan hilang harapan seperti contohnya siswa yang putus asa karena tidak mendapatkan juara dikelas, siswa yang putus asa kerena memiliki masalah keluarga, siswa yang putus asa karena gagal mencapai apa yang ia inginkan. Ada beberapa dampak negative terhadap putus asa yaitu mental, kecewa, trauma, gila/stress.

- Dampak mental

Ketika seseorang mengalami putus asa maka akan merasa tertekan secara mental, mereka akan lebih sulit untuk berfikir secara luas, dan merasa bahwa beban yang sedang dihadapi sangatlah berat dan tidak memiliki solusi sehingga untuk bangkit dan maju kedepan akan sulit bagi setiap orang yang mengalami putus asa.

- Kecewa

Apabila kita menginginkan sesuatu tetapi hal yang kita inginkan tersebut tidaklah kita dapatkan. Maka secara tidak langsung kita akan merasa kecewa dan putus asa sehingga kita sering kali cenderung meyalahkan diri kita sendiri dan beranggapan bahwa kita tidak berguna. Karena sudah merasa kecewa maka untuk mencobanya kembali kita sudah malas.

- Trauma

Seseorang yang mengalami trauma ketika sudah berusaha semaksimal mungkin untuk mendapatkan tujuan yang ia inginkan namun semuanya diluar dari ekspektasi. Maka dari itu orang tersebut akan menyerah dan tidak mau mencoba lagi karena ia merasa takut ketika sudah berusaha semaksimal mungkin namun tetap saja gagal.

- Gila/stress

Ternyata putus asa bisa sampai menyebabkan gila/stress, itu disebabkan karena seseorang yang tidak mampu lagi untuk berfikir secara luas untuk menyelesaikan persoalannya dan mental mereka juga sudah tertekan, terpuruk, pikiran dan hati tidak sejalan maka akan

membuat gangguan kejiwaan, bahkan orang yang mengalami putus asa akan cenderung bermalas-malasan untuk memulai kembali sebuah perjuangannya.⁵

1.2 Deskripsi siswa yang putus asa

Di sekolah SMA 1 SIPOHOLON ada beberapa siswa yang mengalami putus asa yakni:

Ketika peneliti melakukan observasi maka ada beberapa krisis yang diperoleh dari siswa SMA N 1 Sipoholon. Salah satunya yakni seorang siswa yang mengalami putus asa di sebabkan oleh permasalahan keluarga seorang siswa yang berinisial MH mengatakan bahwa memiliki permasalahan keluarga, setiap malam ayahnya dan abangnya sering sekali bertengkar dirumah disebabkan abangnya yang bandel dan tidak mau bekerja. Hal itu membuat MH tertekan sehingga ia merasa putus asa karena tidak memiliki solusi untuk masalah keluarganya. Maka dari itu suasana hati MH terbawa kesekolah sering sekali ia tidak bersemangat untuk sekolah, suka menyendiri dan selama kami melakukan konseling MH lebih sering menangis. Selanjutnya ada seorang siswa yang berinisial GS merupakan siswi yang pintar namun ketika disuatu olimpiade matematika dia kalah sehingga membuat ia putus asa dan tidak mau mencoba lagi. ia merasa putus asa dan takut gagal untuk kesekian kalinya maka dari itu ketika ada olimpiade dia mensupport temannya untuk mengikuti perlombaan itu. GS mengatakan bahwa ketika banyak yang mensupport dia namun dia tidak bisa memberikan yang terbaik maka ia akan merasa bersalah pada dirinya sendiri maka dari itu adari kejadian kegagalan GS membuat dia putus asa dan tidak mau untuk memulainya lagi. Seorang siswa laki-laki yang berinisial JH adalah seorang siswa yang bercita-cita sebagai TNI namun dikarenakan dia pernah mengalami kecelakaan ketika kelas 3 SMP dan membuat kakinya patah, JH memang masih bisa berjalan namun tidak sempurna dan kriteria sebagai calon TNI. Hal ini membuat JH putus asa karena apa yang ia inginkan tidak bisa lagi digapai lagi. selanjutnya RS adalah salah satu siswi yang mengalami putus asa dikarenakan orang tuanya yang sedang sakit. Orang tuanya pernah mengatakan agar RS tidak usah lagi melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. RS cukup sekolah sampai SMA setelah itu langsung bekerja, hal itu disebabkan biaya pengobatan orangtuanya yang cukup mahal dan perekonomian mereka yang menurun. Dari penjelasan diatas

⁵ Ardiansyah Purnama, Alin Raviksyah Putra, "*Sifat Mudah Putus Asa pada Mahasiswa Salah Tujuan*". Vol 8 No 1 hal 30-31.

menjelaskan bahwa setiap orang yang tidak mendapatkan standart keinginannya maka mereka langsung putus asa dan bahkan belum pun mencoba namun mereka langsung merasa putus asa, dibawah ini merupakan ciri-ciri yang dialami oleh siswa SMAN 1 Sipoholon yang sedang mengalami putus asa.

- Tidak mau belajar
- Tidak memiliki semangat dalam belajar
- Tidak mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru
- Cenderung menjadi pribadi yang introvert
- Tidak memiliki komitmen dan pendirian yang teguh
- Kerap mengabaikan kebersihan dan penampilan
- Kurang energy atau merasa kelelahan
- Merasa kurang berharga dan kurangnya motivasi.

Ada beberapa hal yang di dilakukan oleh konselor kepada klien SMA N 1 Sipoholo supaya tidak mudah putus asa yakni:

Percaya diri

Keyakinan atau percaya diri adalah keadaan di mana seseorang merasa aman dan mengakui kemampuan pribadinya untuk melakukan atau mencapai sesuatu. Kepercayaan diri dinilai berdasarkan pendapat pribadi dan diri sendiri. Penilaian ini juga dapat disebabkan oleh penilaian diri yang positif dari orang lain. Dalam hal ini, orang tersebut cenderung percaya. Namun sebaliknya, ketika penilaian banyak orang tentang dirinya negatif, maka orang tersebut “down” secara psikologis. Itu membuat seseorang merasa rendah diri atau tidak aman.

Manfaat percaya diri

Percaya dirimemiliki banyak manfaat. Sulit bagi seseorang yang kurang percaya diri untuk maju. Setiap orang membutuhkan kepercayaan diri untuk dapat menentukan tahapan pengambilan keputusan. Rasa percaya diri sangat diperlukan dalam lingkungan siswa, karena jika siswa tidak memiliki rasa percaya diri maka kita tidak dapat mengemukakan pendapat. Rasa percaya diri dapat ditingkatkan dengan selalu berpikir positif.

Cara agar percaya diri

- Berfikir positif terhadap diri anda

Salah satu cara untuk meningkatkan rasa percaya diri adalah dengan selalu berpikir positif. Pusatkan kekuatan Anda. Temukan hal-hal positif dalam diri Anda. Ketika Anda fokus pada kekuatan Anda, Anda menjadi lebih percaya diri. Pastikan Anda dapat menghadapi tantangan apa pun karena Anda memiliki kelebihan yang tidak dimiliki orang lain.

- Berhenti membandingkan diri dengan orang lain

Seringkali alasan orang merasa tidak aman adalah karena mereka membandingkan diri mereka dengan kesuksesan orang lain. Anda harus tahu bahwa kesuksesan orang ini, seperti kesuksesan Anda, dimulai dari kegagalan demi kegagalan. Namun orang percaya mereka bisa. Bersamaan dengan keyakinan ini juga muncul ketekunan dan kegigihan seseorang hingga akhirnya berhasil. Membandingkan diri Anda dengan orang lain biasanya membuat Anda merasa "lebih rendah", terutama ketika Anda menganggap orang itu lebih baik dari Anda. Anda harus berhenti membandingkan diri Anda dengan orang lain dan fokus pada diri sendiri. Lakukan setiap kali Anda merasa lebih buruk. Ini meningkatkan kepercayaan diri Anda.

- Ingat semangat anda dimasa lalu

Salah satu cara untuk membuat diri Anda percaya diri adalah dengan mengingat semangat Anda sebelumnya. Ini membuat Anda lebih bersemangat karena jika sebelumnya Anda sangat percaya diri dan bersemangat, mengapa sekarang tidak? Ingatkan diri Anda tentang semua tujuan yang telah Anda capai sejauh ini. Meski terkesan sederhana, cara ini benar-benar mengekspos kemampuan Anda sebagai pribadi yang berpandangan positif dan membuat Anda bersemangat serta percaya diri untuk mencapai tujuan selanjutnya. Anda juga akan menjadi lebih sadar bahwa Anda memiliki potensi.

Menambah wawasan

Seseorang lebih percaya diri ketika mereka memiliki visi yang luas. Hal ini memungkinkan orang tersebut untuk mengungkapkan pendapatnya dengan lebih percaya diri karena memiliki keahlian atau pendapat tentang topik tertentu. Dengan terus memperkaya diri sendiri dengan pengetahuan dan kemampuan untuk mempelajari hal-hal baru, Anda meningkatkan rasa percaya diri Anda. Oleh karena itu, jangan pernah berhenti

belajar dan menambah wawasan untuk memfasilitasi integrasi ke dalam komunitas tertentu.⁶

Apa kata Alkitab tentang keputusan dan bagaimana cara mengatasinya

1. Pertahankan Harapan

Keputusan adalah sesuatu yang ada dalam pikiran kita, tetapi tidak ditindaklanjuti atau dipahami. Tindakan lahir dari pikiran yang dipicu oleh keputusan itu. Misalnya, jika kita berpikir bahwa kita tidak akan mendapat nilai bagus meskipun kita belajar, kita malas berkelahi. Secara tidak sadar, kita mencari alasan atau situasi yang akan menggagalkan niat untuk belajar. Oleh karena itu, hal pertama yang perlu kita lakukan adalah mengubah pemikiran kita, atau lebih tepatnya cara berpikir kita. Ingat masih ada harapan. Bukan itu saja. Seseorang berhenti melakukan sesuatu karena dia kehilangan harapan. Dia percaya bahwa tidak peduli seberapa keras dia berusaha, hasilnya akan tetap sama. Jangan pernah kehilangan harapan. Jika Anda kehilangan harapan, Anda kehilangan kehidupan. Tanpa harapan semuanya berakhir (Ortberg, 2016). Setiap orang memiliki harapan bahwa suatu saat pasti akan lulus, karena mereka yakin bahwa apa yang mereka lakukan suatu saat akan membuahkan hasil. Karena ada harapan Tuhan akan memberikan cita-cita yang sesuai dengan bakat dan kemampuan pribadi Anda. Jangan kehilangan harapan. Saat matahari terbenam, bintang-bintang muncul. Seperti kata pepatah, saat matahari terbenam, bintang-bintang terbit. Jadi jangan kehilangan harapan dan harapan untuk yang terbaik. Dengan berpikir positif, kita memberi kesempatan pada diri sendiri untuk mencari solusi dan melakukan hal-hal yang mengarah pada kesuksesan.

Ada dua tipe solusi yang bisa diterapkan:

Setelah anda kembali memiliki pengharapan, anda perlu aktif mencari solusi. Iman tanpa perbuatan adalah kosong (Yakobus 2:17), dan harapan yang tidak disertai tindakan sama dengan sia-sia.

• Lanjutkan Apa yang Selama Ini Anda Lakukan

Ketika dia mendengar bahwa itu adalah Yesus dari Nazaret, dia berseru: "Yesus, anak Daud, kasihanilah aku!" Banyak orang memarahinya agar diam. Tapi lebih keras: "Putra Daud, kasihanilah aku!" Kemudian Yesus berhenti dan berkata: "Memanggilnya!" Mereka memanggil orang buta itu dan berkata kepadanya: "Berani, berdiri Dia memanggilmu." Penanda 10: 47-49 Jika Anda berpikir Anda berada di

⁶ Ibid, hal 31-34

jalan yang benar atau Anda menuju ke arah yang benar, teruskan. Lakukan lebih sering dan lebih konsisten. Bartimeus menemukan jalan yang benar. Ia ingin sembuh dan disebut orang yang tepat, yaitu Yesus. Dia tahu bahwa Yesus dapat menyembuhkannya, jadi dia terus menangis memohon belas kasihan-Nya. Meskipun yang lain menyuruhnya diam, Bartimeus tidak menyerah, tetapi berteriak lebih keras. Jika Anda telah melakukan hal yang benar dan tidak melihat hasil, teruslah berkontribusi. Suatu hari Anda pasti akan mendapatkan hadiahnya. Anda tidak pernah tahu seberapa dekat skor jika Anda menyerah. Terus mencoba!

- Ubah Strategi, Bukan Tujuannya

Terkadang hanya melakukan hal yang sama berulang kali tidak cukup untuk menyelesaikan masalah. Ada pepatah mengatakan, "Ketika Anda melakukan hal yang sama tetapi mengharapkan sesuatu yang berbeda, hasil beberapa hasil dari salah satu dari salah satu hasil dari-hasil ucapan-mengharapkan-hasil dari berbagai ucapan, kamu lakukan, kamu gila" (McKean, 2016). Untuk keluar dari keputusasaan, Anda mungkin perlu jalan atau strategi lain. Jika Anda merasa mandek, bicaralah kepada seorang mentor, manajer, pemimpin spiritual atau seseorang yang Anda percayai Mintalah mereka untuk membantu Anda melihat sesuatu dari perspektif yang berbeda atau menemukan cara lain. Misalnya, Anda mencoba waktu istirahat di malam hari, tetapi Anda tetap tertidur atau tidak dapat berkonsentrasi. Tujuan Anda tetapsama: "Aku punya waktu tenang." Kenapa kamu tidak tertidur? Ubah waktunya menjadi besok. Jika Anda masih mengantuk, cobalah mandi sebelum waktu istirahat untuk menyegarkan diri. Ubah strateginya, tapi jangan pernah tujuannya.

1. Tetaplah Berdoa

Setelah poin pertama dan kedua selesai, jangan lupa poin ketiga ini. Ingatlah bahwa manusia hanya bisa merencanakan, tetapi Tuhan yang memberikan hasilnya (Amsal 16: 9). Sertakan Tuhan dalam setiap rencana yang Anda buat. Percayalah bahwa doa dapat mengubah banyak hal, baik keadaan maupun hati kita. "Serahkan pekerjaanmu kepada Tuhan, dan semua rencana mu akan menjadi kenyataan."Amsal16:3 Berbicara tentang keputusasaan, rasul Paulus adalah orang yang berada dalam bahaya keputusasaan yang besar. Dipenjara, dihina, dirantai, bahkan dilempari batu - dia menjalani semua ini dalam perjalanannya sebagai pengikut Kristus dan seorang penginjil. Apakah dia putus asa?

TIDAK. Paulus mampu bertahan sampai akhir karena dia percaya bahwa Tuhan adalah sumber kekuatannya. Tanpa hubungan yang baik dengan Tuhan, Paulus mungkin akan menyerah di tengah jalan. "Tetapi kami memiliki harta ini dalam bejana tanah liat, sehingga jelaslah bahwa kekuatan yang melimpah itu berasal dari Allah dan bukan dari kami. Kami ditindas dalam segala hal, tetapi tidak ditindas; kita bingung tapi tidak putus asa; ini kami." Dianiaya tetapi tidak ditinggalkan, kami ditolak tetapi tidak dihancurkan." -2 Korintus 4: 7-9 Siapakah sumber kekuatan Anda? Apakah engkau masih berdoa kepada Tuhan dalam suka dan duka? Jika tidak, segeralah berpaling kepada-Nya untuk meminta pertolongan dan kekuatan. Jika putus asa, tetaplah berharap, teruslah mencari solusi dan teruslah berdoa! Jangan putus asa lama-lama. Mengapa? Karena kita memiliki Tuhan yang luar biasa yang jauh lebih besar dari semua masalah kita. Jadi jangan katakan, "Tuhan, saya punya masalah besar." Tapi katakan, "Hei, Masalah, aku punya Tuhan yang hebat!"⁷

HASIL PENELITIAN

Ketika melakukan konseling selama 4 kali pertemuan ada banyak perubahan yang kami lihat terhadap konseli, mereka sudah tidak grogi lagi ketika melakukan konseling. Konseli yang sering menangis dipertemuan kedua namun dipertemuan ke 4 konseli mulai bisa mengekspresikan dirinya menjadi seseorang yang lebih kuat. Dan melalui pendekatan psikoanalisis yaitu menolong konseli menyadari konflik yang ada dalam dunia tidak sadar, konselor pastoral membantu konseli untuk mengeluarkan hal-hal yang dibenamkan pada waktu awal kehidupan (asosiasi bebas). Melalui pendekatan ini memudahkan para konseli untuk berfikir secara luas dan memikirkan hal apa yang harus dilakukan kedepannya, karena ketika kita putus asa itu hanya akan membuat kita putus asa, Tuhan memiliki rencana yang indah terhadap anak-anak-Nya. Ketika kami melakukan konseling hal pertama yang kami lakukan adalah berdoa terlebih dahulu supaya proses konseling berjalan dengan baik dan tidak lupa untuk mendoakan konseli supaya tetap semangat dan diberikan semangat. Lalu ketika kami melihat konseli/siswa sedang murung kami juga memberikan penguatan berupa bernyanyi lagu rohani serta merenunginya. Lalu konselor juga memberikan ilustrasi-ilustrasi supaya melalui ilustrasi tersebut konseli dapat membandingkan hidupnya dan berjuang kembali. Konselor juga

⁷ <https://gkdi.org/blog/putus-asa/>

memberikan nats alkitab sebagai penguatan untuk konseli yakni yang tertulis didalam Amsal 23:18 “karena masa depan sungguh ada dan harapanmu tidak akan hilang” dari nats tersebut dapat kita pegang bahwa Tuhan itu sudah menyediakan yang terbaik kepada kita Ia telah menjanjikan masa depan yang indah untuk itu janganlah merasa mudah putus asa dan menyerah karena kita memiliki Tuhan yang maha Baik. Dari hasil konseling yang dilakukan konselor melihat ada sekitar 55% perubahan yang dialami oleh konseli dan harapan kedepannya semoga konseli bisa berubah menjadi lebih baik lagi. ciri-ciri perubahan yang dialami oleh konseli yaitu

1. Siswa mulai memakai pakaian yang rapi dan lengkap ketika ke sekolah
2. Siswa lebih cerah dan bersemangat ketika memulai pembelajaran sekolah
3. Siswa memiliki komitmen yang kuat supaya bisa semakin giat dan tidak mudah terombang-ambing
4. Siswa lebih bersikap terbuka terhadap persoalan yang dihadapi terhadap konselor
5. Siswa sudah mau bersosial yakni bergaul dan berteman kepada semua orang tidak lagi menutup diri.

KESIMPULAN

konseling Kristen adalah hubungan timbal balik antara dua individu, konselor yang ingin membantu atau membimbing, dan konseli yang membutuhkan pemahaman untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi. Dalam hal ini, konselor Kristen berusaha menerapkan kebenaran Firman Tuhan pada permasalahan hidup. kata putus asa diartikan tersendiri, yaitu kata putus asa dan putus asa. Disosiasi didefinisikan sebagai pemisahan atau penghilangan, tidak ada lagi, tidak lagi sedangkan harapan didefinisikan sebagai harapan. Dari kedua kata tersebut yang dapat diartikan secara terpisah, putus asa dapat diartikan sebagai kehilangan harapan. Keyakinan atau percaya diri adalah keadaan di mana seseorang merasa aman dan mengakui kemampuan pribadinya untuk melakukan atau mencapai sesuatu. Kepercayaan diri dinilai berdasarkan pendapat pribadi dan diri sendiri. Dari hasil konseling yang dilakukan dapat membawa perubahan yang baik terhadap siswa yakni siswa menjadi pribadi yang lebih kuat dan memiliki komitmen untuk menggapai cita-cita. Kita memiliki Tuhan yang baik yang sudah mempersiapkan semua baik masa depan dan juga harapan yang kita inginkan, Tuhan telah menyediakan

masa depan yang indah bagi setiap orang yang mau berhadapan kepada-Nya dan juga mau berusaha dan berjuang terhadap cita-citanya.

DAFTAR PUSTAKA

Sabhayati Abd Rahman BP; dkk. “Pengertian Pendidikan, dan Unsur-unsur Pendidikan”. Vol 2 No 1 Juni 2022 hal 3.

Alin Raviksyah Putra Ardiansyah Purnama, “Sifat Mudah Putus Asa pada Mahasiswa Salah Tujuan”. Vol 8 No 1 hal 30-31.

Collins, Gary R, “Konseling Kristen Yang Efektif: Malang Literatur SAAT, 2010”. Vol 3 No. 1 Juli 2022, Hal 99.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), 914

<https://gkdi.org/blog/putus-asa/>