



## **Integrasi Alkitab Pada Strategi *Coping* Albert Ellis: Masukan Bagi Pelayanan Konseling Kristen Penderita Depresi**

**Donald Siwabessy**

Sekolah Tinggi Teologi Saint Paul Bandung

Email: siwabessyd4@gmail.com

### Article history:

Submit: June 17, 2023

Revised: October 24, 2023

Accepted: July 17, 2023

Published: December 1, 2023

Keywords: Bible

Integration, Coping

Strategies, Christian

Counseling, Depression

Kata kunci: Integrasi

Alkitab, Strategi Coping,

Konseling Kristen, Depresi

### **Abstract**

Handling of the problem of depression which continues to increase after the Covid Pandemic, can be handled through Christian counseling using Albert Ellis's coping strategy approach. This study aims to integrate Bible truth into Albert Ellis's coping strategies, which are inputs for treating depression through Christian counseling. This study used a qualitative research method with a literature study approach. The results of the study show that the integration of the Bible into Albert Ellis's coping strategies can be carried out carefully, by eliminating aspects that are not in line with Bible truths, and accommodating aspects that are in line with the Bible to then be integrated into the coping strategy. Through this process the integration of the Bible into Albert Ellis's coping strategies can be an important input for treating depression through Christian counseling.

### **Abstrak**

Penanganan masalah depresi yang terus meningkat pasca Pandemi Covid, dapat ditangani melalui konseling Kristen dengan menggunakan pendekatan strategi *coping* Albert Ellis. Penelitian ini bertujuan untuk mengintegrasikan kebenaran Alkitab pada strategi *coping* Albert Ellis, yang menjadi masukan bagi penanganan depresi melalui konseling Kristen. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi Alkitab pada strategi *coping* Albert Ellis dapat dilakukan secara hati-hati, dengan mengeliminir aspek yang tidak sejalan dengan kebenaran Alkitab, dan mengakomodasi aspek yang sejalan dengan Alkitab untuk kemudian diintegrasikan dalam strategi *coping* tersebut. Melalui proses ini integrasi Alkitab pada strategi *coping* Albert Ellis dapat menjadi masukan penting bagi penanganan depresi melalui konseling Kristen.

### **Pendahuluan**

Tahun 2018, sebelum terjadi Pandemi Covid, Kementerian Kesehatan Indonesia merilis hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) tentang prevalensi gangguan mental emosional 114 – D. Siwabessy, *Integrasi Alkitab Pada Strategi Coping Albert Ellis: Masukan Bagi Pelayanan Konseling Kristen Penderita Depresi*

dengan gejala depresi dan kecemasan. Untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia. Itu menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk alami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk alami depresi.<sup>1</sup> Angka-angka ini meningkat drastis pasca Pandemi Covid, dimana tekanan dan masalah hidup bereskalasi menyebabkan meningkatnya kecemasan, stress dan depresi.<sup>2</sup> Kondisi ini tentu menjadi tantangan berat bagi upaya penanganan masalah depresi secara nasional, tak terkecuali dihadapi gereja dalam menolong warganya melalui alat bantu yang dimilikinya, konseling Krtisten.

Depresi disebabkan karena ketidakmampuan mengatasi tekanan masalah. Sebagai gangguan mental, depresi menimbulkan berbagai masalah mulai dari cara berpikir, bertingkah laku, emosi maupun dampak fisik. Namun gangguan ini kerap diabaikan dan tidak tertangani dengan baik, sehingga individu mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri. Gangguan depresi, bukan hanya terjadi di kalangan bukan Kristen, namun juga dapat dialami oleh individu yang mengaku Kristen. Selain disebabkan karena mengalami hambatan dalam pertumbuhan kerohanian, depresi dapat bertambah berat karena individu memiliki sudut pandang negatif dan berpikir keliru.<sup>3</sup>

Anggapan bahwa peristiwa dan pandangan negatif mempengaruhi munculnya depresi, mendorong banyak ahli melakukan penelitian mengenai keterkaitan antara *stressor* dengan depresi. Retnowati menjelaskan, beberapa faktor yang diasumsikan berfungsi sebagai moderator antara kejadian menekan dengan munculnya depresi, antara lain sumber daya pribadi (*personal resources*), sumber dari lingkungan (*social resources*) dan strategi mengatasi masalah (*strategi coping*).<sup>4</sup> Maka untuk meminimalisir depresi, individu perlu meningkatkan *coping skill* disertai dengan pemahaman yang intens tentang spiritualitas dan lingkungan yang sportif.

Menurut Zainun Mu'tadin dalam Indawati dan Kholifa menjelaskan bahwa, Strategi *Coping* merupakan suatu proses, individu berusaha menangani dan menguasai situasi menekan, akibat dari masalah yang dihadapi dengan cara melakukan perubahan kognitif

---

<sup>1</sup> Team KemenKesRI, "Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)," *Kemenke RI*.

<sup>2</sup> Siti Mutmainah, "Kemungkinan Depresi Dari Postingan Pada Media Sosial," *JURNAL SNATI* 1, no. 2 (2022): 1.

<sup>3</sup> Irma Isnaini and Alfi Purnamasari, "Cognitive Behavior Therapy Untuk Mereduksi Pikiran Negatif Pada Individu Dengan Episode Depresif Berat," *Jurnal Sudut Pandang ( JSP ) Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan* 2, no. 12 (2022): 30–39, <https://thejournalish.com/ojs/index.php/sudutpandang/article/view/377/261>.

<sup>4</sup> Sofia Retnowati, "Sumber Daya Pribadi Dan Sumber Daya Sosial Sebagai Mediator Dampak Kejadian Menekan Terhadap Munculnya Gejala Depresi Pada Remaja.," *Anima, Indonesian Psychological Journal* 23 4 (2008): 360–371.

maupun perilaku.<sup>5</sup> Strategi *coping* dapat dibagi menjadi tiga kategori, yaitu *problem focused strategies*, *emotional focused strategies*, dan *appraisal focused strategies*. Salah satu indikator dari *appraisal focused strategies* adalah *turning to religion* – kembali ke agama atau kepercayaan.<sup>6</sup>

Salah satu pengembangan *appraisal focused coping* diusulkan oleh Albert Ellis tahun 1955. Albert Ellis, psikolog Amerika (1913-2007), merupakan tokoh peletak dasar konseling REBT (*Rational Emotif Behavioral Therapy*). REBT merupakan salah satu bentuk psikoterapi konseling. Untuk bahasan selanjutnya terkait REBT, penulis menggunakan istilah strategi *coping* Albert Ellis. Pola pendekatan strategi *coping* Albert Ellis, mengintegrasikan aspek behavior, kognitif, serta emotif, didasarkan pada asumsi bahwa setiap gejala emosi dan perilaku terbentuk bukan semata-mata disebabkan oleh *stressor* atau suatu peristiwa (*event*), melainkan terbentuk karena sistem keyakinan (*believe system*) yang dimiliki oleh individu.

Strategi *coping* Ellis dikenal dengan teori A-B-C. A adalah *activating event*, B adalah *believe system*, dan C adalah *consequence*. C disebabkan oleh B dalam menanggapi A. Adapun tujuan utama strategi *coping* Ellis ialah membantu individu meminimalkan pandangan yang mengalahkan diri (*self-defeating*) dengan cara menggantikan pikiran irasional, sehingga individu dapat lebih rasional dan produktif.<sup>7</sup> Secara teknis Ellis menawarkan strategi *coping* dengan cara, mengajak individu mendeteksi dan melawan *self-talk* yang negatif, membawa individu berpikir secara rasional, mengajar individu menafsirkan kembali suatu peristiwa secara positif, membawa individu menemukan dan menggunakan humor dalam setiap peristiwa, serta menuntun individu kembali kepada keyakinan – *turning to religion*.<sup>8</sup>

Dalam konteks konseling Kristen, strategi *coping* Albert Ellis bukanlah hal baru, telah ada upaya penggunaannya dalam penanganan masalah depresi. Namun penggunaannya dapat dikatakan belumlah maksimal sebab masih saja ditemui pro kontra perbedaan pendapat pakar, terkait penggunaannya dalam konseling Kristen hingga saat ini. Di satu sisi, hadir kelompok pakar yang menolak keseluruhan pandangan Albert Ellis, sedang di sisi berseberangan berupaya mengintegrasikannya dengan pendekatan Alkitab. Kelompok yang menolak menilai

---

<sup>5</sup> Nanik Indawati Kholifa, "Hubungan Antara Optimisme Dengan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi," *Jurnal Psikologi* 4, no. 1 (2017): 19–25.

<sup>6</sup> Margaret A. Lloyd Weiten, *Psychology Applied To Modern Life: Adjustment In The 90s*, 5th ed. (USA: Brooks Cole Publishing Company, 1997).

<sup>7</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*, 3rd ed. (Malang: UMM Press, 2010).

<sup>8</sup> Weiten, *Psychology Applied To Modern Life: Adjustment In The 90s*.

pendekatan ini bertentangan dengan iman Kristen. Sementara kelompok yang lebih akomodatif berpendapat, pendekatan ini dapat diintegrasikan kebenaran Alkitab.

Melihat pro kontra perbedaan pendapat demikian, penulis menilai terbuka peluang untuk terus mengintegrasikan Alkitab pada strategi *coping* Albert Ellis. Asumsi awal penulis adalah bahwa integrasi Alkitab pada strategi *coping* Albert Ellis dapat dilakukan dan memberi masukan bagi penggunaannya melalui konseling Kristen. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengintegrasikan kebenaran Alkitab pada strategi *coping* Albert Ellis, yang menjadi masukan bagi penanganan depresi melalui konseling Kristen.

## **Metode**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan kajian Pustaka. Penulis melakukan pendalaman terhadap pendekatan strategi *coping* Albert Ellis dengan membaca dari beberapa sumber dan artikel yang relevan. Melalui kajian Pustaka ini juga, penulis akan mendalami makna beberapa teks Alkitab, antara lain: Yohanes 3:16; Roma 12:2; 1 Yohanes 1:8; Filipi 4:11; Filipi 4:4. Teks Alkitab yang didalami ini adalah teks-teks Alkitab yang dianggap mendukung pendekatan dalam strategi *coping* Albert Ellis. Setelah diperoleh maknanya, penulis mengemukakan implikasi-implikasi makna beberapa teks Alkitab itu, terkait integrasinya ke dalam strategi *coping* Albert Ellis bagi penderita depresi. Sumber-sumber pustaka seperti buku tafsiran, dan beberapa buku lainnya digunakan untuk melakukan proses pendalaman ini. Penulis kemudian menyajikan seluruh hasil analisis penelitian ini secara deskriptif dan membaginya dalam beberapa sub tema pembahasan yang relevan.

## **Hasil dan Pembahasan**

### ***Perbedaan Pendapat tentang Penggunaan Strategi Coping Albert Ellis***

Ditemui dua asumsi berbeda di antara pakar konseling Kristen terkait penggunaan strategi *coping* Albert Ellis dalam konseling Kristen penanganan masalah depresi. Ditemui pakar konseling Kristen yang menolak, di sisi lain ditemui pula pakar konseling Kristen yang berupaya mengkritisi dan mengintegrasikan strategi *coping* Albert Ellis dengan Alkitab.

Menurut Adams dan Bobgan, seluruh teori dan praktik psikoterapi modern, termasuk strategi *coping* Albert Ellis, tidak sejalan dengan iman Kristen, karena strategi *coping* Ellis

mampu mengalihkan konselor dari pandangan Alkitab.<sup>9</sup> Bagi Adams, strategi *coping* Albert Ellis dalam pendekatan REBT yang bersifat humanistik, mampu menggantikan kedudukan firman Allah.<sup>10</sup> Adam berpendapat bahwa, strategi *coping* cukup dilakukan dengan berpegang pada kekuatan Roh Kudus sebagai dasar iman Kristen. Bobgan juga menyatakan, penggunaan strategi *coping* Albert Ellis dalam pendekatan REBT, cenderung bersikap membawa individu berusaha menyelesaikan masalah dengan usaha sendiri ketimbang mengandalkan Allah.<sup>11</sup> Perkembangan yang terbaru dikemukakan oleh Powlison, bahwa orang yang telah ditolong dengan pendekatan REBT adalah contoh orang yang telah dipsikologikan. Artinya ia telah dimuridkan dengan suatu cara memproses masalah yang praktis dengan menyisihkan hal-hal yang paling benar tentang Allah, diri sendiri, dan dunianya. Menurutnya orang seperti demikian justru perlu dikonseling.<sup>12</sup>

Berbeda dengan pakar sebelumnya, Stanton L. Joner berasumsi bahwa tidak semua konsep strategi *coping* Albert Ellis dapat diterima maupun ditolak, karena dijumpai aspek yang masih dapat diterima dan diintegrasikan dengan iman Kristen.<sup>13</sup> Menurutnya konseling Kristen tidak dapat secara langsung bersikap menolak kegunaannya, karena strategi *coping* Albert Ellis dapat menjadi sarana yang dipakai Roh Kudus, bilaman konsep tersebut telah diperbaharui dengan prinsip Alkitab. Adapun konsep yang ditolak ialah nilai-nilai humanistiknya, sedangkan konsep yang dapat diterima adalah pentingnya sikap menerima diri sendiri atas dasar penerimaan mutlak Yesus di kayu salib, dan sikap mengubah dimensi kognitif agar searah dengan Firman Tuhan. Johnson juga berpendapat, penggunaan strategi *coping* Albert Ellis yang telah dikritisi dengan mengikuti standar Alkitab, akan sangat efektif digunakan sebagai strategi *coping* depresi. Ini disebabkan karena strategi *coping* Albert Ellis telah mengakomodasi sistem keyakinan Kristen, dengan menjadikan Firman Tuhan sebagai filter.<sup>14</sup>

Memperhatikan pro kontra perbedaan pendapat di atas, setidaknya membuka wawasan dan memberi masukan untuk bersikap hati-hati dan kritis dalam mengintegrasikan kebenaran Alkitab ke dalam strategi *coping* Albert Ellis. Juga memberi masukan dua aspek dari strategi

---

<sup>9</sup> Jay E. Adams, "Journal of Biblical Ethics in Medicine" 3, no. 2 (1988).

<sup>10</sup> Ibid.

<sup>11</sup> Martin & Deidre Bobgan, *Bimbingan Berdasarkan Firman Allah* (Bandung: Kalam Hidup, 1985).

<sup>12</sup> David Powlison, *Mengatakan Kebenaran Dalam Kasih: Konseling Dalam Komunitas* (Surabaya: Momentum, 2011).

<sup>13</sup> Stanton L. Jones, "Rational-Emotive Therapy in Christian Perspective," *Journal of Psychology and Theology* 17, no. 2 (1989): 112–118.

<sup>14</sup> W. Brad Johnson, "The Comparative Efficacy of Christian and Secular Rational-Emotive Therapy with Christian Clients," *Journal of Psychology and Theology* 22, no. 2 (1994): 130–140.

*coping* Albert Ellis yang perlu mendapat perhatian dalam upaya integrasi itu. Pertama, aspek yang tidak sejalan dengan Alkitab dan tidak dapat diintegrasikan kebenaran Alkitab. Kedua, aspek yang sejalan dan dapat diintegrasikan dengan kebenaran Alkitab. Kedua aspek ini menjadi bagian dari penelitian dan pembahasan selanjutnya.

### ***Aspek yang Tidak Sejalan dengan Alkitab dalam Strategi Coping Albert Ellis***

Berkenan dengan strategi *coping* Albert Ellis sebagai *appraisal-focused coping*, penulis mengamati aspek *turning to religion* tidak bertujuan membawa individu lebih dekat pada Tuhan. *Turning to religion* yang digunakan dalam strategi *coping* Ellis hanya sebatas membawa individu pada perubahan keyakinan berpikir secara kognitif dengan mempercayakan penyelesaian masalah pada kekuatan atau potensi diri. Dalam filosofinya, Ellis memandang keyakinan individu pada roh supranatural memang tidak berbahaya, namun ketergantungannya pada roh supranatural, mampu mendatangkan bahaya bagi jiwa atau kesehatan mental.<sup>15</sup> Adapun bahaya dari gangguan jiwa yang dimaksud Ellis adalah seperti mengalami delusi maupun halusinasi yang berlebihan.

*Turning to religion* (kembali pada keyakinan) dalam strategi *coping* Ellis, dengan langkah mempercayakan penyelesaian masalah pada potensi diri, didasarkan pada filosofi yang menekankan konsep humanistik. Humanistik berpandangan, sebagai makhluk unik manusia mampu mewujudkan dan mengaktualisasi semua potensi dirinya. Menurutnya, motivasi bergantung dari bagaimana pandangan individu mengenai dirinya sendiri sebagai manusia. Dengan kata lain, humanistik dalam filosofi Albert Ellis melihat manusia memiliki kemampuan tersendiri mengatasi permasalahan hidup yang dialaminya (masalah berpikir irasional), lewat pengaktualisasian diri secara aktif dan progresif.

Selain itu prinsip dasar dari humanistik sifatnya hedonistik, dimana kesenangan atau kebahagiaan diri sendiri merupakan tujuan akhir hidup manusia. Hedonistik menghalalkan kebahagiaan dapat diraih dengan berbagai cara, meski berbuat dosa sekalipun. Prinsip humanistik dengan sifat hedonistik tentu sangat bertentangan dengan konsep alkitabiah yang menyatakan bahwa kegagalan manusia untuk menikmati kebahagiaan bukan disebabkan tidak mampu meraih tujuan akhir, sebaliknya karena dosa. Penyebab utama manusia gagal mengasihi Allah dan sesamanya.

---

<sup>15</sup> Albert Ellis, *How To Make Yourself Happy And Remarkably Less Disturbable* (Jakarta: Grasindo, 2005).

Konsep humanistik dan hedonistik tidak dapat dipertahankan dalam konseling Kristen, dengan alasan bahwa konsep humanistik membawa individu mengambil sikap lebih mengandalkan kekuatan sendiri dan menolak keimanan kepada Allah. Humanistik dalam bentuk aktualisasi diri, berpotensi menjadikan individu tidak bersedia menerima firman Allah sebagai kebenaran mutlak dalam penyelesaian masalah. Sedangkan Alkitab dengan jelas menegaskan, manusia pada dasarnya tidak memiliki kemampuan pribadi untuk mengatasi permasalahan.

Berawal dari kejatuhan dalam dosa, keadaan manusia menjadi rusak total. Dosa telah merusak pikiran, perasaan, maupun kehendak manusia. Sebagai konsekuensinya, manusia terlahir dalam keadaan diperbudak dosa, terlepas dari anugerah Allah, dan sama sekali tidak memiliki kemampuan mengikuti Tuhan. Dengan upaya pribadi, manusia tidak memiliki kemampuan membebaskan diri dari dosa dan permasalahan hidup. Penyelesaian masalah manusia hanya dapat dilakukan oleh Yesus. Pembebasan-Nya bukan hanya dalam kaitan dengan penyelamatan dari dosa, tetapi juga membebaskan serta memampukan manusia menghadapi masalahnya setiap hari.<sup>16</sup>

Terkait strategi *coping* Albert Ellis dengan rekonstruksi kognitif yang bersifat humanistik, menurut penulis, Alkitab dengan tegas menghendaki agar orang percaya melakukan penyelesaian masalah bukan menggunakan kekuatan berpikir, tetapi harus memilih sikap bergantung sepenuhnya pada kuasa Allah. Dalam menyelesaikan masalah, individu memerlukan pikiran dan perasaan yang sejalan dengan kehendak Allah. Pikiran dan perasaan yang sejalan dengan kehendak Allah akan memunculkan kesadaran baru bahwa sumber kekuatan bersumber dari Allah, bukan dari kemampuan diri.

### ***Aspek yang Sejalan dengan Alkitab dalam Strategi Coping Albert Ellis***

Bagian terakhir ini merupakan inti yang mendasari dan merangkumkan upaya mengintegrasikan Alkitab pada strategi *coping* Albert Ellis, dan masukannya bagi konseling Kristen terhadap penderita depresi. Beberapa aspek strategi *coping* Albert Ellis yang sejalan dengan Alkitab, dan dapat diintegrasikan dengan kebenaran Alkitab, serta digunakan dalam konseling Kristen adalah sebagai berikut.

---

<sup>16</sup> J.L.Ch Abineno, *Manusia Dan Sesamanya Di Dalam Dunia* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1998).  
120 – D. Siwabessy, *Integrasi Alkitab Pada Strategi Coping Albert Ellis: Masukan Bagi Pelayanan Konseling Kristen Penderita Depresi*

### Kebutuhan akan Penerimaan Tanpa Syarat (Yohanes 3:16)

Strategi  *coping* Albert Ellis dalam elemen berpikir rasional, bertujuan membawa individu memiliki penerimaan tanpa syarat.<sup>17</sup> Saat individu memiliki penerimaan positif tanpa syarat, sangat membantu dirinya mengevaluasi pikiran, perasaan dan tindakan, serta menolongnya mengalami pemulihan. Bagian ini bersesuaian dengan Yohanes 3:16, berkenaan dengan penerimaan tanpa syarat dari Allah terhadap manusia berdosa. Kasih Allah adalah kasih yang tulus pada manusia berdosa. Kata “begitu besar” dalam Yohanes 3:16, dalam bahasa aslinya berarti, “seperti ini, demikian, saja, maka, sesuai dengan, begitu saja, begitu.”<sup>18</sup> Point ini menekankan bahwa Allah dengan bersungguh hati dan berketetapan hati, bertindak memberikan kasih-Nya bagi manusia. Ketetapan-Nya terus terlaksana, tidak dipengaruhi oleh keadaan manusia yang seringkali berubah.

Pengertian kata “kasih” dalam Yohanes 3: 16, merujuk pada kasih Allah yang bersedia menerima manusia berdosa tanpa syarat, dengan suatu tujuan agar manusia pada akhirnya mengalami sukacita Ilahi setelah mengalami pemulihan hidup, baik dalam bentuk keselamatan kekal maupun dalam bentuk penerimaan yang utuh dari Allah. Kasih itu merupakan pemberian yang didasarkan pada pilihan, pertimbangan dan keputusan Allah, dan bukan didasarkan pada pilihan manusia.<sup>19</sup> Konsep kasih Allah yang tidak terbatas dan menerima manusia tanpa syarat, menurut penulis dapat digunakan menjadi dasar yang baik untuk konseling Kristen, menolong konseli penderita depresi menyadari dan menerima dirinya dalam luasnya penerimaan Allah atasnya. Hal ini menjadi sebuah masukan penting bagi penanganan penderita depresi melalui strategi  *coping* Albert Ellis.

### Rekonstruksi Pikiran (Roma 12:2)

Strategi  *coping* Albert Ellis sebagai  *appraisal-focused coping*, berupaya membawa konseli menemukan makna positif dari situasi menekan yang dihadapi, dan menemukan suatu keyakinan baru yang difokuskan pada pertumbuhan pribadi. Kelebihan yang ditemui dari upaya mengurangi pemikiran irasional, agar individu akhirnya dapat berpikir rasional dan lebih produktif menjalani kehidupan. Ellis menekankan pada pentingnya perubahan pada pikiran, karena pikiran sebagai sumber dalam beremosi dan berperilaku. Itu berarti upaya melakukan perubahan emosi dan perilaku, dimulai dengan perubahan pikiran.

---

<sup>17</sup> Ellis, *How To Make Yourself Happy And Remarkably Less Disturbable*.

<sup>18</sup> Hasan Sutanto, *Perjanjian Baru Interlinear – Indonesia* (Jakarta: LAI, 2003).

<sup>19</sup> Gordon J. Keddei, *Study Commentary John : Volume Chapter 1-12* (USA: Evangelical Press, 2001).

Terkait hal itu, Firman Allah dalam Roma 12:2 menghendaki agar orang percaya mengalami pembaharuan budi. “Pembaharuan budi”, dalam bahasa aslinya ditulis dalam bentuk kata kerja, orang kedua jamak, masa kini, positif, imperatif. Dengan pengertian, “mengubah dalam rupa, mengubah.”<sup>20</sup> Lebih jelas lagi kata itu diartikan perubahan pada bentuk yang lain, mengubah, mengkonfigurasi. Berkenan dengan orang percaya, kata ini memiliki pengertian hidup diubah oleh pembaharuan pikiran dalam Kristus. Sebuah perubahan pikiran yang terjadi dalam hidup orang yang bertobat dari tujuan awal yang salah. Dalam kata “pembaharuan budi”, juga terkandung unsur penyesalan, perasaan bersalah, reformasi, keputusan untuk berbalik dan pertobatan. Dengan demikian perintah Allah bukan hanya untuk menjalani perubahan, tetapi menjadi agen Allah, pengubah dunia di dalam maupun di luar diri.

Kata “pembaharuan budi”, berasal dari kata μεταμορφουσθε, muncul sebanyak empat kali dalam Perjanjian Baru, dengan didominasi pengertian berubah rupa. Vine menjelaskan bahwa kata ini menekankan pada tuntutan untuk mengalami perubahan di bawah kuasa Allah, dimana perubahan tersebut akhirnya terekspresi secara nyata melalui karakter dan perilaku. Kata itu juga menjelaskan suatu proses yang terjadi secara *continue* untuk menjadi segambar dengan Kristus, yang terjadi karena pekerjaan Roh Kudus.<sup>21</sup> Berkaca pada kebenaran Alkitab ini, menurut penulis upaya merekonstruksi pikiran irasional penderita depresi dalam strategi *coping* Albert Ellis, dapat ditempuh dengan mengintegrasikan pikiran-pikiran kebenaran Kristus sebagaimana ditemukan dalam Alkitab guna menggantikan semua pikiran irasional konseli. Utuhnya proses ini akan tergambar dari perubahan karakter dan perilaku konseli yang dijamin berlangsungnya oleh pekerjaan kuasa Allah.

#### Ketidaksempurnaan Manusia (1 Yohanes 1:8)

Salah satu dari dua belas keyakinan rasionalnya, Albert Ellis menyoroti bahwa manusia merupakan pribadi yang tidak sempurna. Dalam ketidaksempurnaannya manusia berpotensi melakukan kesalahan. Karena itu Ellis berupaya mendorong individu mengakui bahwa dirinya bukan pribadi yang sempurna, tidak dapat melakukan segala sesuatu secara sempurna, dan masih berpotensi melakukan kesalahan. Berdasarkan konsep tersebut, individu diarahkan memiliki sikap tidak menuntut terhadap “keharusan” yang hendak dicapai. Tujuan

---

<sup>20</sup> Sutanto, *Perjanjian Baru Interlinear – Indonesia*.

<sup>21</sup> William White Jr. W.E. Vine, Merrill F. Unger, *Vine's Complete Expository Dictionary Of Old and New Testament Words* (Nashville: Thomas Nelson Publishers, 1985).

konsep ini untuk mengubah pemikiran irasional individu bahwa seseorang harus bersifat perfeksionis, berkompeten, intelegen, dan mampu mencapai setiap kemungkinan yang menjadi perhatiannya.

Konsep Ellis ini sejalan dengan kebenaran yang diusung 1 Yohanes 1:8, bahwa tidak satupun manusia di muka bumi yang tidak berbuat dosa. Bila ada orang yang mengakui dirinya tidak berdosa, sesungguhnya orang tersebut telah melakukan penipuan terhadap diri sendiri dan kebenaran tidak ada didalamnya. Dalam ayat ini, Yohanes menggunakan kata benda dan bukan kata kerja, dengan tujuan untuk menekankan pengertian dosa sebagai sifat dasar atau kuasa yang ada di dalam tabiat manusia.<sup>22</sup> Natur keberdosaan inilah yang menjadikan tidak dijumpai satupun manusia yang sempurna. Kata “dosa” (αμαρτιαν) dalam ayat ini pemunculannya sebanyak 174 kali dalam Perjanjian Baru, didominasi pengertian “dosa”. Dalam ayat ini menjelaskan pengertian natur keberdosaan yang merusak hati nurani manusia, sebagai kekuatan atau kuasa yang dapat mengendalikan manusia, dan sebagai ketidaktaatan manusia terhadap hukum Ilahi. Ketidaktaatan terhadap hukum Allah menyebabkan manusia berada di bawah kutuk dosa dan penghakiman.<sup>23</sup> Mengintegrasikan kebenaran Alkitab ini pada strategi *coping* Ellis dalam menangani penderita depresi bermanfaat menolong menyadarkan konseli pada natur keberdosaan dan ketidak sempurnaannya. Juga bernilai membawa konseli pada sikap memerlukan Yesus sebagai pembebas dari dosa dan penyempurna hidup. Dengan demikian konseli diharapkan belajar menerima ketidaksempurnaannya dengan menjadikan Kristus sebagai penyempurna hidupnya.

#### Toleransi yang tinggi terhadap Tekanan (Filipi 4:11)

Salah satu tujuan strategi *coping* Albert Ellis adalah menolong individu memiliki toleransi yang tinggi terhadap tekanan dan kesulitan hidup, dengan cara belajar menerima dan menghadapinya.<sup>24</sup> Meski pada dasarnya kesulitan bukan sesuatu yang menyenangkan, namun kesulitan dapat memberi faedah positif saat individu mampu memberi penilaian yang tepat. Dengan kata lain, Ellis berupaya membawa individu memiliki kesiapan mental menghadapi tekanan. Dari perspektif Alkitab, tujuan ini sejalan dengan Filipi 4:11. Kata “telah belajar”

---

<sup>22</sup> *Alkitab Penuntun Hidup Berkelimpahan* (Malang: Gandum Mas, 2000).

<sup>23</sup> White Jr. W.E. Vine, Merril F. Unger, *Vine's Complete Expository Dictionary Of Old and New Testament Words*.

<sup>24</sup> Ellis, *How To Make Yourself Happy And Remarkably Less Disturbable*.

dalam bahasa aslinya dapat diartikan, “belajar, mengetahui, memahami, mendengar.”<sup>25</sup> Pengertian belajar ini lebih mengarah pada belajar melalui pengalaman atau praksis hidup. Zodiathes menjelaskan bahwa, belajar ini juga dimaksudkan melatih diri menjalin relasi yang intim dengan Yesus melalui mengenal-Nya, mengetahui ajaran-Nya, dan mematuhi-Nya.<sup>26</sup> Mengintegrasikan kebenaran ini pada strategi *coping* Albert Ellis dalam menangani penderita depresi, konselor bertujuan membawa konseli memiliki kemampuan menghadapi tekanan dengan sikap bertindak secara aktif belajar melalui pengalaman yang menekan. Cara yang ditempuh bisa mencontoh pengalaman Paulus dan Yesus dalam menghadapi dan menikmati berbagai situasi menekan.

Sukacita Sejati (Filipi 4:4)

Strategi *coping* Albert Ellis sebagai *appraisal focused coping* juga menekankan penggunaan humor untuk mengubah persepsi kognitif individu. Berdasarkan hasil penelitian, 40 % sikap humor dapat mengurangi *stressor* karena humor berfungsi menolong individu melakukan penilaian yang tepat terhadap suatu peristiwa, dan melepaskan emosi-emosi negatif yang terpendam.<sup>27</sup> Bagian ini sejalan dengan kebenaran Filipi 4:4 yang meghendaki individu senantiasa dipenuhi sukacita. Kata “bersukacita” dalam bahasa aslinya χαίρετε memiliki pengertian, “bersukacita, memberi salam.”<sup>28</sup> Sukacita sebagai salah satu karakter Ilahi, memiliki pengertian lebih dalam dari bergembira. Sukacita dimaksud sebagai ekspresi yang muncul bukan hanya saat menerima pengalaman yang menyenangkan, namun lebih menekankan kemampuan individu bersukacita di tengah penderitaan dan peristiwa yang menekan.<sup>29</sup> Mengintegrasikan kebenaran ini pada strategi *coping* Alber Ellis, menurut penulis, konseli penderita depresi diarahkan untuk mengalami sukacita sejati yang tidak dipengaruhi keadaan, suasana hati, orang di sekitar, atau harta benda yang dimiliki. Namun sukacita yang diperoleh saat konseli bersedia belajar menaati firman Allah dan memberi diri hidup dalam kendali Allah.

## Simpulan

---

<sup>25</sup> Sutanto, *Perjanjian Baru Interlinear – Indonesia*.

<sup>26</sup> Spiros Zodiathes, *The Complete Word Study: Dictionary New Testament* (USA: AMG Publisher, 1993).

<sup>27</sup> Farid Mashudi, *Psikologi Konseling* (Yogyakarta: IRCiSoD, 2012).

<sup>28</sup> Sutanto, *Perjanjian Baru Interlinear – Indonesia*.

<sup>29</sup> Gerhard & Host Balz Schneider, *Exegetical Dictionary Of The New Testament*, 1st ed. (Michigan: William B. Eerdmans Publishing Company, 1994).

Dalam mengatasi masalah depresi dengan statistik penderita terus meningkat pasca Pandemi Covid hingga saat ini, konseling Kristen dapat memanfaatkan keberadaan strategi *coping* Albert Ellis, guna mengukuhkan perannya secara khusus menolong warganya, orang Kristen yang bermasalah depresi. Memerhatikan perbedaan pendapat pakar menyertai pemanfaatan strategi *coping* Albert Ellis dalam konseling Kristen, maka tindak pemanfaatan itu tidak serta-merta dapat dilakukan secara langsung, perlu lebih dulu upaya mengintegrasikan kebenaran Alkitab ke dalam strategi tersebut. Dari penelitian di atas ditemukan bahwa integrasi Alkitab pada strategi *coping* Albert Ellis guna menangani penderita depresi melalui konseling Kristen adalah mungkin dilakukan. Hal tersebut dimungkinkan bila melewati proses integrasi yang dilakukan secara hati-hati, dengan mengeliminir aspek yang tidak sejalan dengan Alkitab, dan mengakomodasi aspek yang sejalan dengan Alkitab untuk kemudian diintegrasikan ke dalam strategi *coping* tersebut. Dengan demikian integrasi Alkitab pada strategi *coping* Albert Ellis dapat menjadi masukkan penting bagi konseling Kristen dalam menangani penderita depresi.

#### **Daftar Pustaka**

- Abineno, J.L.Ch. *Manusia Dan Sesamanya Di Dalam Dunia*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1998.
- Adams, Jay E. "Journal of Biblical Ethics in Medicine" 3, no. 2 (1988).
- Bobgan, Martin & Deidre. *Bimbingan Berdasarkan Firman Allah*. Bandung: Kalam Hidup, 1985.
- Ellis, Albert. *How To Make Yourself Happy And Remarkably Less Disturbable*. Jakarta: Grasindo, 2005.
- Isnaini, Irma, and Alfi Purnamasari. "Cognitive Behavior Therapy Untuk Mereduksi Pikiran Negatif Pada Individu Dengan Episode Depresif Berat." *Jurnal Sudut Pandang ( JSP ) Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan* 2, no. 12 (2022): 30–39.  
<https://thejournalish.com/ojs/index.php/sudutpandang/article/view/377/261>.
- Johnson, W. Brad. "The Comparative Efficacy of Christian and Secular Rational-Emotive Therapy with Christian Clients." *Journal of Psychology and Theology* 22, no. 2 (1994): 130–140.
- Jones, Stanton L. "Rational-Emotiv Therapy in Christian Perspektif." *Journal of Psychology and Theology* 17, no. 2 (1989): 112–118.

- Keddei, Gordon J. *Study Commentary John : Volume Chapter 1-12*. USA: Evangelical Press, 2001.
- Kholifa, Nanik Indawati. “Hubungan Antara Optimisme Dengan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi.” *Jurnal Psikologi* 4, no. 1 (2017): 19–25.
- Latipun. *Psikologi Konseling*. 3rd ed. Malang: UMM Press, 2010.
- Mashudi, Farid. *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD, 2012.
- Mutmainah, Siti. “Kemungkinan Depresi Dari Postingan Pada Media Sosial.” *JURNAL SNATI* 1, no. 2 (2022).
- Powlison, David. *Mengatakan Kebenaran Dalam Kasih: Konseling Dalam Komunitas*. Surabaya: Momentum, 2011.
- Retnowati, Sofia. “Sumber Daya Pribadi Dan Sumber Daya Sosial Sebagai Mediator Dampak Kejadian Menekan Terhadap Munculnya Gejala Depresi Pada Remaja.” *Anima, Indonesian Psychological Journal* 23 4 (2008): 360–371.
- Schneider, Gerhard & Host Balz. *Exegetical Dictionary Of The New Testament*. 1st ed. Michigan: William B. Eerdmans Publishing Company, 1994.
- Sutanto, Hasan. *Perjanjian Baru Interlinear – Indonesia*. Jakarta: LAI, 2003.
- Team KemenKesRI. “Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas).” *Kemenke RI*.
- Weiten, Margaret A. Lloyd. *Psychology Applied To Modern Life: Adjustment In The 90s*. 5th ed. USA: Brooks Cole Publishing Company, 1997.
- White Jr. W.E. Vine, Merril F. Unger, William. *Vine’s Complete Expository Dictionary Of Old and New Testament Words*. Nashville: Thomas Nelson Publishers, 1985.
- Zodhiathes, Spiros. *The Complete Word Study: Dictionary New Testament*. USA: AMG Publisher, 1993.
- Alkitab Penuntun Hidup Berkelimpahan*. Malang: Gandum Mas, 2000.