

Konseling Biblika Terhadap Kasus Trauma Akibat Covid-19

Ester Widiyaningtyas¹⁾, David Ming²⁾, Mario Gani³⁾

Sekolah Tinggi Teologi Excelsius Surabaya,

esterwidiyaningtyas@sttexcelsius.ac.id

Masuk 24 April 2025	Diterima 9 Mei 2025	Terbit 02 Oktober 2025
---------------------	---------------------	------------------------

DOI Crossref: <https://doi.org/10.63436/bejap.v4i1.80>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Abstract

The Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) pandemic that swept the world in 2020–2021 has had a profound impact on various aspects of life, including health, economy, politics, socio-cultural dynamics, and education. Beyond physical and material losses, the pandemic has also left deep psychological effects, including trauma among individuals directly exposed to the virus. This background highlights the urgent need for a concrete faith-based response from Christians, particularly through counseling ministries. The purpose of this study is to emphasize the importance of biblical counseling as a form of spiritual support and psychological recovery for Covid-19 victims. This research employs a descriptive qualitative approach, using theological and psychological literature studies as the basis for analysis. The findings indicate that biblical counseling, grounded in the principle of the sufficiency of Scripture, can provide spiritual strength, hope, and inner peace to individuals suffering from mental distress caused by the pandemic. The benefit of this study is to offer a meaningful contribution to church ministries in responding to global crises with a holistic and theological approach.

Keywords: Covid-19, trauma, psychology, counseling, mental

Abstrak

Pandemi Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) yang melanda dunia pada tahun 2020–2021 telah memberikan dampak yang sangat luas di berbagai aspek kehidupan, mulai dari kesehatan, ekonomi, politik, sosial-budaya, hingga pendidikan. Tidak hanya menimbulkan kerugian fisik dan material, pandemi ini juga menyisakan dampak psikologis yang

mendalam, termasuk trauma pada individu yang terpapar langsung. Latar belakang ini mendorong perlunya respons iman yang konkret dari umat Kristen, khususnya melalui pelayanan konseling. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyoroti pentingnya konseling alkitabiah sebagai bentuk pertolongan rohani dan pemulihan psikologis bagi korban Covid-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan studi literatur teologis dan psikologis sebagai dasar analisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling alkitabiah, yang berlandaskan pada prinsip kecukupan Alkitab, dapat memberikan penguatan iman, harapan, dan kedamaian batin bagi individu yang mengalami tekanan jiwa akibat pandemi. Manfaat Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi pelayanan gereja dalam menghadapi krisis global dengan pendekatan yang bersifat holistik dan teologis.

Kata Kunci : Covid-19, trauma, psikologi, konseling, jiwa

Pendahuluan

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) pertama kali terdeteksi di Wuhan, Tiongkok, pada akhir Desember 2019. Penyakit ini disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2), yang secara klinis menunjukkan gejala seperti demam, batuk, kelelahan, sakit kepala, hingga diare. Dalam beberapa kasus, gejala ini dapat berkembang menjadi *Acute Respiratory Distress Syndrome* (ARDS), cedera miokard akut, hingga infeksi sekunder yang mematikan (Huang et al., 2020). Salah satu komplikasi paling serius adalah *badai sitokin*, yakni respons imun yang berlebihan yang merusak jaringan tubuh (Mehta et al., 2020; Rusdiana & Akbar, 2020).

Pandemi COVID-19 telah menciptakan krisis kesehatan global, bukan hanya secara fisik, tetapi juga secara psikologis. Tingkat kematian yang tinggi dan ketidakpastian penyakit ini menimbulkan kecemasan yang mendalam, baik bagi pasien maupun keluarga mereka. Dalam laporan WHO tahun 2022, terdapat peningkatan prevalensi gangguan kecemasan dan depresi global sebesar 25% sebagai dampak dari pandemi COVID-19 (WHO, 2022). Di Indonesia, data dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) menunjukkan bahwa lebih dari 60% pasien COVID-19 mengalami gangguan psikologis: 68% mengalami kecemasan, 67% depresi, 77% trauma psikologis, dan 1 dari 5 pasien pernah berpikir untuk mengakhiri hidupnya (PDSKJI, 2021).

Tragisnya, terdapat kasus bunuh diri pasien COVID-19 yang tertekan secara mental akibat hasil tes yang terus-menerus positif, seperti kasus di RS Haji Surabaya (Utomo, 2020). Tekanan ini dapat berasal dari banyak faktor: ketakutan terhadap kematian, isolasi sosial, stigma dari lingkungan, hingga kehilangan pekerjaan. Ketika kondisi psikis memburuk, sistem kekebalan tubuh juga dapat terdampak negatif, sehingga memperparah kondisi fisik (Kusnanto et al., 2020).

Sebagaimana tertulis dalam Amsal 17:22, “Hati yang gembira adalah obat yang manjur, tetapi semangat yang patah mengeringkan tulang,” maka kesehatan psikis sangat mempengaruhi kesehatan jasmani. Ketakutan dan depresi menciptakan lingkaran negatif antara tubuh dan jiwa. Oleh karena itu, intervensi psikologis, termasuk konseling berbasis iman dan spiritualitas, menjadi sangat penting bagi pasien COVID-19.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur, yaitu dengan menelaah dan menganalisis data dari sumber-sumber tertulis yang relevan. Data yang digunakan diperoleh dari jurnal-jurnal ilmiah yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan. Salah satu sumber utama dalam penelitian ini adalah studi kasus yang telah dilakukan oleh Suaibatul Aslamiyah dan Nurhayati (2021), yang memberikan gambaran konkret mengenai penerapan konseling alkitabiah dalam konteks pandemi Covid-19. Analisis terhadap penelitian tersebut digunakan sebagai pijakan untuk mengembangkan pemahaman konseptual dan aplikatif mengenai pentingnya peran konseling berbasis iman dalam mendampingi individu yang mengalami tekanan psikologis.

Hasil dan Pembahasan

Konseling Kasus Trauma Akibat Covid-19 Secara Biblika

Konseling bukanlah hal baru dalam Gereja. Sejak masa gereja mula-mula, nasihat rohani dan penghiburan telah menjadi bagian integral dari kehidupan komunitas Kristen. Perjanjian Baru memberikan banyak perintah untuk "saling menasihati" (Rm. 15:14), "menghibur dengan perkataan" (1 Tes. 4:18), hingga "mengaku dosa dan saling mendoakan supaya sembuh" (Yak. 5:16). John MacArthur dan Wayne A. Mack menyatakan bahwa pelayanan konseling Alkitabiah adalah perluasan dari pemuridan dalam gereja lokal (MacArthur & Mack, 2019). Dalam kasus pasien COVID-19, penting untuk terlebih dahulu memahami penyebab paparan dan bagaimana pandangan teologis dapat membantu mengatasi trauma yang ditimbulkan. Dua pendekatan biblika dapat diterapkan:

Jika Pasien Terpapar karena Melalaikan Protokol Kesehatan

Pasien yang menyadari kelalaian dalam mengikuti protokol kesehatan perlu dibimbing untuk bertobat dan menaati pemerintah sebagai otoritas yang ditetapkan Allah. Firman Tuhan menegaskan, "Tiap-tiap orang harus takluk kepada pemerintah... Sebab itu barangsiapa melawan pemerintah, ia melawan ketetapan Allah..." (Roma 13:1–2). Titah ini juga ditegaskan dalam Titus 3:1 yang menasihatkan agar umat percaya tunduk dan siap melakukan pekerjaan yang baik.

Jika Pasien Sudah Taat namun Tetap Terpapar

Dalam kasus ini, konselor perlu memberikan penghiburan teologis: bahwa segala sesuatu terjadi dengan seizin Tuhan dan memiliki maksud mulia (Tan et al., 2022). Seperti ketika Yesus menjawab bahwa orang buta bukan karena dosa pribadi, tetapi agar pekerjaan Allah dinyatakan (Yohanes 9:3). Dalam Ayub 2:10, respons iman terhadap penderitaan juga digambarkan, "Apakah kita mau menerima yang baik dari Allah, tetapi tidak mau menerima yang buruk?" Sikap iman seperti ini akan membimbing pasien untuk tetap mempercayai kebaikan dan kedaulatan Allah, sebagaimana dikatakan dalam Mazmur 27:3.

Namun, apapun penyebabnya, Alkitab mengajarkan bahwa manusia telah jatuh dalam dosa (Rm. 3:10; Wati et al., 2023). Kadang penderitaan dipakai Tuhan sebagai sarana disiplin

dan pemurnian (Ibr. 12:10). Hal ini bukan untuk mencelakakan, melainkan untuk mengarahkan umat kepada kehidupan yang kudus dan penuh harapan (Yeremia 29:11).

Pertimbangan terhadap Status Iman Konseli

Sebelum memberikan konseling, konselor perlu mengenali apakah konseli adalah orang percaya atau bukan. Injil menjadi dasar utama konseling Alkitabiah. Jika konseli belum menerima Kristus, maka konseling diarahkan kepada pengenalan akan keselamatan di dalam Yesus Kristus. Sebab tanpa transformasi rohani, perubahan sejati tidak dapat terjadi (MacArthur & Mack, 2019). Rasul Paulus menyatakan bahwa manusia rohani memahami hal-hal dari Roh Allah, sementara manusia duniawi tidak mampu (1 Kor. 2:14–15).

Konseling Kasus Trauma Akibat COVID-19 menurut Pandangan Gary R. Collins

Gary R. Collins, seorang tokoh terkemuka dalam bidang konseling Kristen, menawarkan pendekatan yang integratif dalam menangani trauma, termasuk yang disebabkan oleh pandemi COVID-19. Dalam *Christian Counseling: A Comprehensive Guide*, Collins menekankan bahwa konselor harus peka terhadap pengalaman emosional konseli yang kompleks dan sering kali sulit diungkapkan secara langsung (Collins, 2007).

Menghindari Tanya-Jawab Terburu-Buru (Critical Incident Stress Debriefing)

Collins mengingatkan bahwa proses *debriefing* atau tanya-jawab segera setelah kejadian traumatik dapat menjadi kontra-produktif. Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ini tidak selalu efektif dalam mencegah *Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)* dan justru dapat memperparah gejala trauma (Devilly & Cotton, 2003; Mayou et al., 2000; Pitman et al., 1991). Beberapa ahli bahkan menilai *debriefing* sebagai "pemborosan waktu" jika dilakukan sebelum konseli siap secara emosional dan biologis (Wessely & Deahl, 2003).

Menurut Herman (2005), tubuh manusia memerlukan waktu untuk memproses trauma secara neurologis sebelum mampu mengakses dan membicarakannya. Oleh sebab itu, Collins menyarankan agar konselor memberi waktu untuk stabilisasi internal terlebih dahulu sebelum membahas pengalaman traumatik.

Menciptakan Rasa Aman dan Kepercayaan

Setelah peristiwa traumatis, konseli cenderung mengalami kebingungan emosional, derealisasi, dan ketakutan akan masa depan. Dalam kondisi ini, konselor diharapkan menjadi figur yang menyediakan tempat aman dan penuh penerimaan. Konseling harus menekankan bahwa mencari pertolongan adalah langkah sehat dan bukan tanda kelemahan. Dukungan emosional dari individu yang tenang dan penuh empati sangat dibutuhkan untuk membangun kembali kepercayaan konseli terhadap dunia sekitarnya (Collins, 2007).

Memberikan Informasi Psikoedukatif dan Strategi Koping

Konselor sebaiknya menjelaskan secara sederhana bagaimana otak dan tubuh merespons trauma—sehingga konseli tidak merasa “gila” atau rusak. Strategi pengelolaan stres seperti teknik pernapasan dalam, imajinasi terpandu (*guided imagery*), dan rutinitas harian dapat menenangkan sistem saraf simpatis yang hiperaktif (Cardenas et al., 2003).

Selain itu, keyakinan religius dapat menjadi sumber kekuatan dan ketenangan spiritual yang signifikan dalam proses pemulihan.

Menggunakan Teknik Terapi Perilaku-Kognitif (CBT)

Collins juga mendukung penerapan pendekatan perilaku-kognitif yang berfokus pada restrukturisasi pemikiran negatif dan pengembangan keterampilan hidup yang sehat (Follette & Ruzek, 2006; Powell & McCone, 2004). Konselor dapat melatih konseli untuk mengidentifikasi ketakutan irasional, membangun bukti untuk melawan distorsi kognitif, serta menerapkan teknik relaksasi dan penjadwalan aktivitas. Penulisan jurnal dan aktivitas fisik juga disarankan sebagai bagian dari terapi yang menyeluruh.

Pendekatan Neurologis: Teknik Otak Utuh (Whole-Brain Techniques)

Trauma sering kali “terperangkap” dalam bagian bawah otak (amigdala, batang otak) sehingga sulit diakses oleh fungsi kognitif rasional. Untuk itu, Collins menyarankan penggunaan metode integratif seperti:

- **Bercerita (Narrative Therapy):** Membantu integrasi memori dan emosi melalui refleksi hidup dan masa depan.
- **Intervensi multisensorik:** Mengaktifkan sistem limbik melalui terapi nonverbal (musik, seni, sentuhan terapeutik) agar proses penyembuhan bisa dimulai dari “bawah ke atas”.
- **EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing):** Teknik ini membantu menghubungkan aktivitas otak kanan dan kiri, memungkinkan pemrosesan ulang pengalaman traumatis secara efektif (Shapiro, 2002).
- **Thought Field Therapy (TFT):** Terapi ini juga mengklaim mampu menyelaraskan fungsi neurologis otak atas dan bawah dengan stimulasi titik-titik energi tubuh.

Walau metode ini masih kontroversial, penelitian awal menunjukkan bahwa EMDR dan intervensi multisensorik memiliki hasil signifikan bagi sebagian pasien PTSD (Belaise et al., 2005).

Menumbuhkan Harapan yang Realistis

Depresi yang dialami akibat trauma COVID-19 sering kali membawa konseli ke dalam jurang keputusasaan. Collins menekankan bahwa tugas konselor adalah menyalakan kembali harapan—bahwa masa depan tetap terbuka bagi pemulihan dan pemaknaan ulang kehidupan. Dalam konteks iman Kristen, pengharapan bukan sekadar optimisme, melainkan pengharapan yang teguh kepada Allah yang sanggup menolong dalam keadaan yang paling gelap sekalipun (Roma 5:3–5).

Pandangan Wayne A. Mack dalam Konseling Alkitabiah

Wayne A. Mack, seorang tokoh penting dalam konseling Kristen, mengemukakan enam prinsip utama dalam memberikan nasihat secara Alkitabiah. Prinsip-prinsip ini dirancang

untuk membantu konselor menjalankan tugasnya dengan belas kasih, ketajaman teologis, dan integritas pastoral (MacArthur, Jr. & Mack, 2019).

Membangun Relasi yang Bermakna dengan Konseli

Relasi yang sehat antara konselor dan konseli merupakan landasan utama dalam proses konseling. Konselor dipanggil untuk menunjukkan kasih dan keprihatinan yang tulus, meneladani Yesus Kristus yang “tergerak oleh belas kasihan” (Matius 9:36). Rasul Paulus juga menjadi teladan konselor yang penuh empati, sebagaimana ia menasihati para penatua di Efesus dengan air mata (Kisah Para Rasul 20:31). Hubungan yang tulus, penuh hormat, dan dibangun di atas kepercayaan serta keterbukaan, akan mendorong konseli untuk merasa aman secara emosional dan spiritual. Selain itu, menjaga kerahasiaan konseli merupakan bentuk tanggung jawab moral dan profesional seorang konselor Kristen.

Menumbuhkan Pengharapan Injili dalam Diri Konseli

Pengharapan dalam konteks Alkitabiah bukanlah optimisme semu, melainkan keyakinan yang kokoh berdasarkan janji-janji Allah (Roma 15:13). Konselor harus membimbing konseli untuk menaruh iman kepada Yesus Kristus dan percaya bahwa kelahiran baru oleh Roh Kudus memampukan manusia menerima keselamatan sejati. Pengharapan ini mencakup pengakuan terhadap realitas penderitaan dan dosa, namun tetap berpegang pada kedaulatan dan kuasa Allah dalam mengubah hidup (1 Petrus 1:3–5). Firman Tuhan menjadi sumber kekuatan untuk memperbaharui pengharapan setiap hari (Ratapan 3:22–23).

Mengumpulkan dan Menafsirkan Data dengan Hati-Hati

Pengumpulan data harus dilakukan secara komprehensif dan penuh kehati-hatian, tidak terburu-buru dalam menilai, sebagaimana kegagalan Imam Eli yang menuduh Hana mabuk tanpa mengetahui situasi sebenarnya (1 Samuel 1:13–14). Setelah data terkumpul, konselor harus menafsirkan secara bijak: apakah konseli telah mengalami keselamatan? Sejauh mana tingkat kedewasaan rohaninya? Apa saja penyebab terdalam dari permasalahan yang dihadapi? Dalam proses ini, Alkitab menyediakan wawasan penting untuk memahami akar masalah dan hambatan perubahan. Konselor juga harus bersikap terbuka untuk menguji kembali penafsirannya agar tidak terjebak pada kesalahan subjektif.

Memberikan Pengajaran Berdasarkan Kebenaran Alkitab

Konseling Kristen bukan sekadar dukungan emosional, tetapi juga proses pembelajaran yang berlandaskan Firman Tuhan. Alkitab dipandang sebagai sumber otoritatif yang lengkap, praktis, dan cukup untuk memberikan arahan hidup (2 Timotius 3:16–17). Oleh karena itu, segala bentuk pengajaran dalam konseling harus bersumber dari Alkitab, bukan semata-mata dari opini manusia yang terbatas dan berdosa. Dengan pertolongan Roh Kudus, konselor harus menyampaikan kebenaran dengan jelas, relevan, dan konsisten.

Membimbing Konseli untuk Mengambil Keputusan dan Bertobat

Konseli harus dibantu untuk berhenti menyalahkan pihak lain atau keadaan, dan diarahkan untuk bertanggung jawab atas sikap serta pilihannya sendiri. Pengakuan dosa dan pertobatan yang sejati adalah langkah krusial menuju pemulihan rohani (1 Yohanes 1:9; Amsal 28:13). Komitmen untuk menghidupi prinsip-prinsip Firman Tuhan menjadi puncak dari konseling Alkitabiah, di mana konseli bersedia mengikat diri pada pola pikir dan tindakan yang berkenan di hadapan Tuhan.

Menerapkan Ajaran Firman Tuhan dalam Kehidupan Konseli

Tahap akhir konseling Alkitabiah adalah mengaktualisasikan pengajaran Firman Tuhan ke dalam kehidupan nyata konseli secara berkelanjutan. Tujuannya adalah perubahan karakter yang mencerminkan keserupaan dengan Kristus (Roma 12:2; 2 Korintus 3:18). Dengan demikian, proses konseling bukan hanya menyelesaikan masalah, tetapi membentuk konseli menjadi pribadi yang hidup sesuai kehendak Tuhan, bertumbuh dalam kesalehan, dan menjadi saksi Kristus di tengah dunia.

Pelaksanaan Konseling Kasus Trauma Akibat Covid-19

Pelaksanaan konseling kasus ini mengikuti lima tahapan sebagaimana dijelaskan dalam bagian pendahuluan. Setiap tahap diarahkan untuk pemulihan psikologis dan spiritual pasca trauma akibat pandemi COVID-19, melalui pendekatan konseling integratif dan transformatif berbasis iman Kristen (Anderson, 2003; Collins, 2007).

Penentuan Profil Konseli

Konseli adalah laki-laki, usia 45 tahun, pegawai swasta, beragama Islam. Ia dirawat di RS GL Tobing, Tanjung Morawa, Sumatera Utara, setelah dinyatakan positif COVID-19 akibat kontak langsung dengan penderita.

Gejala fisik: demam, tekanan darah rendah, dan sesak napas.

Gejala psikologis awal: terkejut dan panik saat hasil Rapid Test menunjukkan positif, lalu mengalami syok, takut, dan penurunan motivasi.

Trauma sosial dan ekonomi: merasa sedih karena harus meninggalkan anak-anak saat dirujuk ke RS; diijauhi tetangga; stres akibat isolasi dan kehilangan penghasilan; mengalami insomnia selama satu minggu.

Pasca pemulihan: merasa terasing di lingkungan sosial; mengalami trauma mendalam selama satu bulan dan takut bersosialisasi; panik setiap mendengar sirine ambulans atau melihat berita pandemi.

Perbandingan Siluet Konseli dengan Standar Firman Tuhan

Pendekatan siluet adalah metode dalam konseling pastoral untuk menyoroti perbedaan antara keadaan konseli dengan kebenaran yang diajarkan oleh Firman Tuhan. Ini bertujuan untuk menunjukkan kasih, kebenaran, dan pengharapan melalui perbandingan spiritual (Crabb, 1999; Tan, 2011).

Tabel 1. Perbandingan Siluet Konseli dengan Standar Firman Tuhan

Siluet Konseli	Standar Firman Tuhan
Beragama Islam	<i>Matius 11:28–30; Yohanes 16:8–11; 1 Korintus 2:14–15:</i> Hanya Yesus memberi kelegaan sejati; Roh Kudus menginsyafkan.
Terkejut, panic	<i>Roma 8:28; Mazmur 62:2; 1 Samuel 30:1–25:</i> Allah turut bekerja dalam segala sesuatu untuk mendatangkan kebaikan.
Takut, stres, kehilangan motivasi	<i>Mazmur 42:6,12; 43:5; Markus 5:36; Mazmur 18:7:</i> Berserahlah, jangan takut, Tuhan adalah tempat perlindungan.
Harus meninggalkan keluarga saat dirawat	<i>Kejadian 50:20; Ayub 2:10:</i> Tuhan bisa pakai situasi buruk menjadi berkat.
Tidak bisa bekerja dan kehilangan pendapatan	<i>Matius 6:25–34; Mazmur 55:23; Ibrani 13:5:</i> Jangan kuatir; Tuhan mencukupi segala kebutuhan umat-Nya.
Trauma dan takut bersosialisasi	<i>Mazmur 91:1–16:</i> Tuhan adalah perlindungan dan benteng dalam bahaya.

Konfrontasi Penebusan

Konfrontasi dilakukan secara non-konfrontatif secara doktrinal, mengingat konseli adalah seorang Muslim. Konselor menggunakan pendekatan reflektif dengan menyampaikan nilai-nilai universal dari Firman Tuhan tanpa menyebutkan ayat secara eksplisit. Tujuannya agar konseli membuka hati terhadap kasih Allah (Tan, 2011).

Konselor mendoakan bimbingan Roh Kudus, sebab hanya Roh Kudus yang dapat menginsyafkan seseorang tentang kebenaran (Yoh. 16:8–11). Sebagaimana tertulis, manusia duniawi tidak dapat memahami perkara rohani tanpa Roh Kudus (1 Kor. 2:14–15). Kelegaan sejati hanya diberikan oleh Yesus (Mat. 11:28).

Internalisasi dan Penguatan Iman dalam Konseling Trauma Pasca-COVID-19: Pendekatan Teologis-Pastoral

Penyadaran Melalui Kisah Alkitab dan Teologi Redemptif

Apabila konseli bersedia membuka diri, proses konseling dilanjutkan dengan penyadaran bahwa segala sesuatu yang terjadi diizinkan Allah dalam kedaulatan-Nya untuk mendatangkan kebaikan bagi mereka yang mengasihi-Nya (Roma 8:28; Anderson, 2003). Konselor membagikan narasi biblika seperti kisah Daud di Ziklag (1 Samuel 30:1–6), yang mengalami tekanan berat setelah keluarganya diculik dan rekannya berbalik hendak membunuhnya. Namun Daud tidak menyerah pada tekanan tersebut; ia justru menguatkan kepercayaannya kepada Tuhan dan mencari petunjuk-Nya.

Demikian juga, Yesus sendiri menegaskan dalam Markus 5:36: “*Jangan takut, percaya saja!*”. Ini menjadi dasar pastoral bahwa di tengah kesesakan, Tuhan tetap mendengar dan memperhatikan seruan umat-Nya (Mazmur 34:18; Tan, 2011). Konselor

meneguhkan konseli untuk mendekatkan diri kepada Allah, sebagai satu-satunya penolong dan sumber damai sejati (Mazmur 62:2).

Penerapan Teologi Naratif: Kisah Yusuf dan Ayub

Kisah Yusuf yang dijual oleh saudara-saudaranya (Kejadian 50:20) menjadi refleksi penting bagi konseli. Dalam keterasingan dan ketidakadilan, Yusuf tetap mempercayai bahwa Allah sedang merancang rencana kebaikan. Begitu pula Ayub, dalam penderitaan yang berat, menegur istrinya agar tidak hanya menerima yang baik dari Tuhan, tetapi juga yang buruk (Ayub 2:10). Melalui ini, konselor menanamkan pemahaman teologis bahwa umat Tuhan dipanggil untuk menjaga integritas dan kesucian, bahkan dalam penderitaan (Crabb, 1999; Wright, 2006).

Mengatasi Kekhawatiran dan Tekanan Ekonomi

Kekhawatiran yang bersumber dari kehilangan pekerjaan dan beban ekonomi merupakan realitas yang valid dan patut dihargai secara empatik. Namun konselor juga menuntun konseli untuk memahami bahwa Tuhan adalah penyedia yang setia (Filipi 4:19; Matius 6:25–34). Kekhawatiran harus diserahkan kepada Allah karena Ia memelihara dan menopang orang benar (Mazmur 55:23; Ibrani 13:5).

Pemulihan Trauma melalui Kepercayaan kepada Allah sebagai Perlindungan

Trauma yang dialami, seperti ketakutan berinteraksi sosial atau memori terhadap sirine ambulans, perlu diproses secara spiritual dan psikologis. Konselor menegaskan bahwa Allah adalah tempat perlindungan bagi umat-Nya (Mazmur 91). Bahkan ketika banyak yang rebah di sekitar, Tuhan membentengi mereka yang percaya kepada-Nya dengan kuasa-Nya.

Komitmen Individu dan Disiplin Rohani

Setelah pemahaman terbentuk, konseli didorong untuk membuat komitmen pribadi melalui doa dan permohonan kepada Tuhan. Hanya Roh Kudus yang mampu menyadarkan dan menggerakkan hati seseorang untuk menerima Yesus Kristus sebagai Tuhan dan Juruselamatnya (Yohanes 16:8–11; 1 Korintus 2:14). Konseli diarahkan untuk memikirkan perkara-perkara di atas, bukan hanya pada masalah duniawi (Kolose 3:2), sebab mereka yang mendengar dan melakukan firman Tuhan akan diberkati (Wahyu 1:3), dan akan menjadi seperti rumah yang dibangun di atas batu (Matius 7:24–25).

Pengkondisian Pribadi dan Spiritualitas Pascakrisis

Konseli diberikan pemahaman bahwa menerima Kristus bukan berarti semua persoalan selesai secara instan. Namun jalan orang benar adalah seperti cahaya fajar yang semakin terang (Amsal 4:18). Tuhan membuat perbedaan antara orang benar dan orang fasik (Maleakhi 3:18). Setiap ujian yang datang akan disertai kekuatan untuk menghadapinya (1 Korintus 10:13). Konselor membimbing agar konseli terus bertumbuh dalam iman, melalui disiplin spiritual seperti doa, membaca Alkitab, dan bergabung dalam komunitas iman.

Kesimpulan

Melaksanakan konseling Alkitabiah terhadap individu non-Kristen yang mengalami trauma akibat COVID-19 merupakan tugas yang menantang. Tantangan tersebut tidak hanya terletak pada pemberian penguatan dan nasihat, melainkan juga pada proses membawa konseli untuk mengenal pribadi Kristus dan menumbuhkan iman yang menyelamatkan. Model lima tahap konseling yang telah dijelaskan dalam tulisan ini memberikan kerangka yang efektif dan harus terus dilatih dalam praktik nyata. Konselor perlu mengembangkan kepekaan spiritual dan pastoralnya agar mampu menyesuaikan pendekatan dengan kondisi dan latar belakang konseli. Namun, keberhasilan konseling tidak hanya terletak pada sesi formal, melainkan juga pada tindak lanjut (*follow-up*) yang sistematis. Apabila konseli menunjukkan keterbukaan dan bersedia menerima Yesus Kristus sebagai Tuhan dan Juruselamat, maka proses pemuridan dan pembinaan rohani harus dilanjutkan melalui keterlibatan dengan gereja lokal atau kelompok sel. Ini penting agar konseli mengalami pertumbuhan iman yang berkelanjutan dan memiliki dukungan saat menghadapi tekanan dari lingkungan sosial atau keluarga yang berbeda keyakinan. Dalam pelayanan konseling, terdapat beberapa hal mendasar yang harus menjadi perhatian serius bagi seorang konselor Kristen: Pertama, Kedekatan Pribadi dengan Tuhan. Konselor harus memiliki hubungan pribadi yang intim dengan Tuhan. Kelahiran baru dan hidup yang ditopang oleh firman serta doa merupakan syarat mutlak (Kolose 4:2; Roma 8:28–29). Konselor dipanggil untuk menjadi teladan yang hidup dalam iman, dengan komitmen terhadap gereja lokal (Kisah Para Rasul 2:41, 47) dan pertumbuhan spiritual yang berkelanjutan. Kedua, Relasi Konselor dengan Sesama. Konselor bukan hanya pembimbing, tetapi juga pemberita Injil (Matius 28:19–20). Dalam relasi ini, konselor menjadi pelayan yang rendah hati dan guru yang siap menghadapi tantangan dan penolakan (Amsal 29:1; 1 Samuel 16). Pewartaan Injil menjadi esensial karena hanya melalui iman kepada Kristus, konseli dapat mengalami pemulihan sejati (Tan, 2011). Ketiga, Keteladanan dalam Keluarga. Hidup rumah tangga konselor juga harus mencerminkan nilai-nilai Injil. Relasi yang sehat dalam pernikahan dan keluarga menjadi kesaksian konkret bagi konseli mengenai transformasi hidup dalam Kristus (Efesus 5:25–33). Keempat, Kewaspadaan terhadap Dosa Pribadi. Konselor harus menjaga integritas moral dan rohani, serta siap untuk mengakui dan bertobat dari kesalahan pribadi (Galatia 6:1). Perawatan terhadap kesehatan fisik juga penting agar konselor tetap mampu berkonsentrasi dan hadir secara utuh dalam pelayanan (1 Korintus 3:17). Kelima, Sikap Hati dalam Pelayanan Konseling. Pelayanan konseling harus dilakukan dengan belas kasihan (Matius 9:36), rasa hormat (Roma 12:10; Filipi 2:3; 1 Petrus 2:17), serta ketulusan hati (2 Korintus 4:2). Konselor dipanggil untuk menumbuhkan pengharapan dalam diri konseli dengan terus mengarahkan pandangan mereka kepada kebenaran Firman Tuhan.

Referensi

- Adams, J. E. (1970). *Competent to Counsel: Introduction to Nouthetic Counseling*. Zondervan.
- Adams, J. E. (1979). *A Theology of Christian Counseling: More than Redemption*. Zondervan.

- American Bible Society. (2021). *Trauma Healing: Equipping Churches to Help Survivors*. ABS.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.).
- Anderson, N. T. (2003). *Discipleship Counseling: The Complete Guide to Helping Others Walk in Freedom and Grow in Christ*. Regal Books.
- Aslamiyah, S., & Nurhayati. (2021). Tingkat Depresi Pasien COVID-19 di RS GL Tobing. *Jurnal Psikologi Kesehatan*.
- Aslamiyah, S., & Nurhayati. (2021). Dampak Covid-19 terhadap Perubahan Psikologis, Sosial dan Ekonomi Pasien Covid-19 di Kelurahan Dendang, Langkat, Sumatera Utara. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 56–69. <https://doi.org/10.22373/jrpm.v1i1.664>
- Belaise, C., Fava, G. A., & Marks, I. M. (2005). Alternatives to debriefing and modifications to cognitive behavior therapy for posttraumatic stress disorder. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74(4). <https://doi.org/10.1159/000085144>
- Belaise, C., Fava, G. A., Rottoli, E., Tomba, E., & Guidi, J. (2005). Emerging trends in psychotherapy research. *Journal of Clinical Psychology*, 61(2), 212–217.
- Cardenas, J., Lamb, T., & Shell, A. (2003). Stress management and spiritual coping. *Pastoral Psychology*, 52(1), 15–28.
- Cardenas, J., Williams, K., Wilson, J. P., Fanouraki, G., & Singh, A. (2003). PTSD, major depressive symptoms, and substance abuse following September 11, 2001, in a midwestern university population. *International Journal of Emergency Mental Health*, 5(1).
- Collins, G. R. (2007). *Christian Counseling: A Comprehensive Guide* (3rd ed.). Thomas Nelson.
- Crabb, L. J. (1999). *Connecting: Healing Ourselves and Our Relationships*. Thomas Nelson.
- Crabb, L. J. (1999). *Effective Biblical Counseling: A Model for Helping Caring Christians Become Capable Counselors*. Zondervan.
- Deville, G. J., & Cotton, P. (2003). Psychological debriefing and the workplace: Defining a concept, controversies and guidelines for intervention. *Australian Psychologist*, 38(2). <https://doi.org/10.1080/00050060310001707147>
- Fatoni, A., & Rakhmatullah, A. (2021). Dampak Psikologis COVID-19 terhadap Masyarakat. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(1), 1–6.
- Fatoni, A. Z., & Rakhmatullah, R. (2021). Acute Respiratory Distress Syndrome (ARDS) pada Pneumonia COVID-19. *Journal of Anaesthesia and Pain*, 2(1), 11–24. <https://doi.org/10.21776/ub.jap.2021.002.01.02>

- Follette, V. M., & Ruzek, J. I. (2006). *Cognitive-behavioral Therapies for Trauma* (2nd ed.).
- Herman, J. L. (2005). Early Intervention for Trauma and Traumatic Loss. *American Journal of Psychiatry*, 162(5). <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.5.1036-a>
- Herman, J. L. (2005). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence*. Basic Books.
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., Zhang, L., ... & Cao, B. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*, 395(10223), 497–506. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5)
- James, R. K., & Gilliland, B. E. (2016). *Crisis Intervention Strategies* (8th ed.). Cengage Learning.
- Kamphuis, J. H., & Emmelkamp, P. M. G. (2005). 20 Years of research into violence and trauma: Past and future developments. *Journal of Interpersonal Violence*, 20(2). <https://doi.org/10.1177/0886260504268764>
- Kusnanto, H., Agustian, D., & Hilmanto, D. (2020). The Psychological Impact of COVID-19 Pandemic on Patients in Indonesia. *Journal of Mental Health*, 2(1), 1–7.
- Lewis, S. J. (2003). Do one-shot preventive interventions for PTSD work? A systematic research synthesis of psychological debriefings. *Aggression and Violent Behavior*, 8(3). [https://doi.org/10.1016/S1359-1789\(01\)00079-9](https://doi.org/10.1016/S1359-1789(01)00079-9)
- Lewis, S. (2003). Post-traumatic stress disorder: The role of trauma in adult development. *Journal of Adult Development*, 10(4), 329–343.
- MacArthur, J. F., Jr., & Mack, W. A. (2019). *Introduction to Biblical Counseling: A Basic Guide to the Principles and Practice of Counseling* (3rd ed.). Thomas Nelson.
- Mayou, R. A., Ehlers, A., & Hobbs, M. (2000). Psychological debriefing for road traffic accident victims. *British Journal of Psychiatry*, 176(6), 589–593. <https://doi.org/10.1192/bjp.176.6.589>
- McMinn, M. R. (1996). *Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling*. Tyndale House.
- Mehta, P., McAuley, D. F., Brown, M., et al. (2020). COVID-19: Consider cytokine storm syndromes and immunosuppression. *The Lancet*, 395(10229), 1033–1034.
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia. (2021). *Survei Nasional Gangguan Psikologis selama Pandemi COVID-19*. Jakarta: PDSKJI.
- Pitman, R. K., Altman, B., Greenwald, E., Longpre, R. E., Macklin, M. L., Poire, R. E., & Steketee, G. S. (1991). Psychiatric complications during flooding therapy for posttraumatic stress disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 52(1).
- Powell, S., & McCone, D. (2004). Treatment of adjustment disorder with anxiety: A September 11, 2001, case study with a 1-year follow-up. *Cognitive and Behavioral Practice*, 11(3). [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(04\)80047-6](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(04)80047-6)

- Rusdiana, A., & Akbar, M. R. (2020). Badai Sitokin: Patofisiologi dan Penatalaksanaan. *Jurnal Biomedik*, 13(2), 246–252. <https://doi.org/10.25077/jsfk.7.3.248-254.2020>
- Shapiro, F. (2002). *EMDR as an Integrative Psychotherapy Approach*. American Psychological Association.
- Shapiro, F. (2002). *EMDR: The Breakthrough Therapy for Overcoming Anxiety, Stress, and Trauma*. Basic Books.
- Tan, S.-Y. (2011). *Counseling and Psychotherapy: A Christian Perspective*. Baker Academic.
- Tan, C., Ming, D., & Sirait, J. R. (2022). Kajian Makna Ibadah Pada Masa Pandemi Covid 19. *Aletheia: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 3(1), 39–49. <https://doi.org/10.55851/ALETHEIA.V3I1.61>
- Utomo, D. P. (2020, July 1). Pasien COVID-19 yang Bunuh Diri di RSUD Haji Surabaya Baru Sehari Dirawat. *Detik.com*. Retrieved from <https://news.detik.com>
- Wati, M., Koseda, N., Norawanti, N., & Supendi, M. (2023). Kajian Teologis tentang konsep Perseverance of the Saints bagi pertumbuhan rohani umat Kristen di Indonesia. *Basilius Eirene: Jurnal Agama Dan Pendidikan*, 2(2), 30–42. <https://doi.org/10.63436/bejap.v2i2.32>
- Wessely, S., & Deahl, M. (2003). Psychological debriefing is a waste of time. *British Journal of Psychiatry*, 183(1), 12–14. <https://doi.org/10.1192/bjp.183.1.12>
- WHO. (2022). *Mental Health and COVID-19: Early Evidence of the Pandemic's Impact*. Geneva: World Health Organization.
- Winurini, S. (2020). Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi COVID-19. *Info Singkat: Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual Dan Strategis*, 12(15), 13–18.
- Wright, C. J. H. (2006). *The Mission of God: Unlocking the Bible's Grand Narrative*. IVP Academi