

**AFIRMASI DALAM TEORI KONSELING KRISTEN**  
**GARY R. COLLINS**  
**(Oleh: Epafra Mujono, MA)**

---

*Abstrak*

*Penelitian kepustakaan ini secara khusus akan membahas tentang afirmasi di dalam teori konseling Gary R. Collins, sebuah teori konseling Kristen yang dibangun atas kebenaran Firman Allah. Tulisan ini secara khusus akan membicarakan pokok-pokok: Sekilas tentang teori Gary R. Collins, Meneladani Yesus sebagai Konselor Agung, Tanggung Jawab Gereja dalam Berafirmasi, Hakekat Afirmasi dalam Konseling, Konselor Kristen dan Afirmasinya dan Tujuan-tujuan Berafirmasi.*

*Kata kuncinya adalah 'afirmasi' dan 'Teori konseling Gary R. Collins'.*

**Sekilas tentang Teori Konseling Gary R. Collins**

Sekilas atau gambaran singkat tentang teori konseling Gary R. Collins, pada bagian ini hanya akan membahas tentang keyakinan-keyakinan Collins dalam konseling dan tujuan-tujuan bimbingan atau konseling.

**Keyakinan-keyakinan Dasar**

Gary R. Collins adalah seorang konselor Kristen yang mendasarkan bimbingannya kepada kebenaran Firman Allah. Karena itu teori bimbingannya di dasarkan atas keyakinan-keyakinan yang mendasar yakni: Pertama, Allah adalah kebenaran dan Alkitab adalah wahyu Allah yang menjadi pedoman kehidupan orang percaya (Collins, 1971:18-19). Kedua, semua manusia telah jatuh ke dalam dosa, dan kejatuhan inilah yang menjadi penyebab utama munculnya masalah manusia. Keyakinan inilah yang menyebabkan munculnya salah satu arah dalam konselingnya yakni supaya konseli “menyadari akan dosa, mengakui di hadapan Tuhan, mengalami pengampunan dan memulai kehidupan yang baru” (Collins, 1990:3). Ketiga, Allah menciptakan langit dan bumi dengan segala isinya, dan menolong segala yang ada dengan firman-Nya yang penuh kuasa (Ibr 1:2-3). Allah menciptakan manusia dengan segala kebebasannya (Yoh 1:8-9) dan Kristus mati untuk menghapus segala dosa dan kesalahan kita (Ibr 7:24-25; I Tim 2:4-6).

Dengan demikian terlihat jelas bahwa ia memiliki pandangan yang berbeda dengan cara pandang dunia ini terhadap persoalan-persoalan yang ada dalam hidup manusia. Dalam hal ini ia berkata jelas demikian: “Allah mengatur setiap bagian hidup kita, mendengarkan doa anak-anak-Nya, menyelamatkan orang yang percaya dan menolong mereka untuk mengatasi segala persoalan hidupnya” (Collin, 1990:4). Keempat, Roh Kudus dapat bekerja dalam hidup orang belum percaya kepada Yesus, dengan berkata:

Tetapi ketika Roh Kudus datang, Yesus berkata: “Ia akan menyadarkan dunia akan kejahatan, dosa dan kebenaran dan penghakiman(Yoh 16:8). Dengan perkataan lain, Roh Kudus - Konselor dipergunakan oleh Bapa untuk membawa orang-orang yang belum percaya beriman kepada Yesus Kristus (Yoh 6:44). (Collins, 1993:157)

Kelima, secara khusus dalam kehidupan orang percaya, Roh Kudus diyakini berkarya untuk mengubah kehidupan orang percaya ke arah yang lebih baik, membimbing orang percaya, menghadirkan hadirat Allah dalam dunia ini, menciptakan komunitas yang baru bagi orang percaya dan memberikan karunia-karunia Roh (Collins, 1993: 169-171).

Dengan melihat keyakinan-keyakinan Garry R. Collins di atas, jelaslah bahwa ia adalah seorang yang mendasarkan seluruh teori konselingnya dengan pemakaman Alkitabiah.

**Tujuan Bimbingan**

Menurut teori konseling Gary R. Collins, konseling Kristen memiliki dua tujuan utama yakni: Pertama, untuk membawa para konseli kepada pengenalan akan Yesus Kristus sebagai Tuhan dan Juruselamat pribadi. Sebab inilah kunci utama untuk dapat menangani masalah manusia (Collins, 1990:4). Kedua, untuk membawa setiap konseli yang sudah percaya kepada Yesus kepada pertumbuhan ke arah kedewasaan di dalam Kristus (Collins, 1990:3). Tujuan ini juga tersirat dalam pemikiran Gary R. Collins yang terdapat dalam salah satu bentuk konselingnya yaitu spiritual konseling (Collins, 1990:57).

Dengan demikian dalam teori konseling Collins ini diyakini bahwa setiap konselor dalam menolong konselinya di saat menyelesaikan masalahnya perlu terus mengarahkan konselinya kepada Yesus dan kehidupan orang percaya yang dewasa di dalam-Nya.

### **Meneladani Yesus dalam Konseling**

Bagi kehidupan orang Kristen, Yesus adalah segalanya. Ia yang telah menebus hidup ini, telah memiliki keseluruhan hidup orang Kristen. Dalam catatan keseluruhan Injil, selain Yesus terlihat sebagai figure pengajar, lapun terlihat jelas sebagai pribadi konselor. Banyak peristiwa yang dicatat dalam Injil-injil yang menunjukkan diri-Nya sebagai seorang konselor yang membimbing dengan baik. Di dalam Yohanes 21:1-19 Yesus membimbing Petrus yang putus asa bersama murid yang lain untuk memperbaharui komitmennya. Dalam Yohanes 3:1-21 Yesus membimbing Nikodemus yang sedang mencari pemenuhan kebutuhan utamanya yakni hidup kekal. Dalam Yohanes 4:1-12 Yesus membimbing seorang perempuan Samaria untuk memberikan jawaban terhadap persoalan hidupnya yang hina sebagai seorang perempuan nakal. Karena itu, serorang konselor Kristen tentunya tidak bisa mengabaikan keteladanan Yesus ini dalam pelayanan konselingnya, termasuk di dalam bersikap terhadap para konselinya. Dalam hal ini Gary R. Collins mengungkapkan pendapatnya bahwa: “Yesus telah menunjukkan empati, kehangatan dan keaslian, dan konselor yang berhasil harus melakukan hal yang sama. Hal ini mungkin, bagaimanapun juga bahwa setiap hal itu bisa dilakukan” (1976: 34). Jika demikian, pikiran Gary R. Collins ini juga mengandung makna bahwa setiap konselor Kristen perlu memberikan afirmasi dalam mencapai keberhasilan pelayanan bimbingannya, karena Yesus juga telah memberikan afirmasi dalam pelayanan-Nya.

### **Tanggung Jawab Gereja dalam Bimbingan**

Gereja dalam arti persekutuan orang percaya kepada Yesus merupakan sebuah komunitas hidup yang dibentuk bukan untuk memikirkan dan memperhatikan diri sendiri. Tetapi Yesus memanggil setiap orang percaya kepada kehidupan yang bernuansa “saling”. Saling memperhatikan (Fil 2:3-4), saling menegur (Gal 6:1), saling membantu (Rom 15:1; Gal 6:2), saling mendoakan (Kol 4:3), dan juga saling mendorong dan menguatkan (I Tes 5:14; Ibr 3:13). Gary R. Collins pun sangat menekankan bahwa kehidupan orang Kristen haruslah demikian, sehingga tugas membimbing orang lain adalah tugas seluruh anggota Tubuh Kristus. Ia mempertegas pikirannya ini dengan mengutip pikiran Lawrence Crabb dengan berkata bahwa: “Crabb percaya bahwa gereja local seharusnya mengambil tindakan dari tiga elemen tersebut. Dan membesarkan hati orang lain seharusnya menjadi tanggung jawab setiap anggota gereja”. (Collins, 1980:469)

Menurut Gary R. Collins, dalam komunitas Kristen, saudara-saudara seiman menjadi orang-orang yang semestinya dekat dan memberikan dukungan bagi saudaranya yang lain, terutama di saat mereka dalam keadaan penderitaan atau pergumulan. Saudara-saudara seiman mampu memberikan pertolongan dalam hal memberikan dukungan ini. Dalam menekankan hal Gary R. Collins berkata demikian:

Pemimpin gereja, terutama pendeta, seiring kali mempunyai kesempatan untuk memberikan hiburan dan penguatan bagi mereka yang sedang dalam pergumulan dan penderitaan. .... Bahkan di beberapa tempat, saudara-saudara seiman dianggap sebagai sanak keluarga yang terdekat (I Kor 12:12-27)”. (Collins, 1990:53)

Tekanannya ialah bahwa tugas untuk mendorong, menguatkan dan membesarkan hati bagi kehidupan orang percaya ini bukan saja tugas para pemimpin gereja saja, ini juga menjadi tugas anggota tubuh Kristus lainnya. Secara khusus dalam konteks memberikan pertolongan bagi mereka yang berduka, Gary R. Collins berpendapat bahwa: “*Memberikan Dukungan*. Beberapa orang menghadapi dukanya sendirian, dengan tanpa seorangpun yang hadir untuk memberikan dukungan yang dekat dan menolongnya untuk mengambil keputusan. Ini membuat kesedihan yang berat.” (Collins, 1988:358). Dalam hal pemberian dukungan ini, bukan saja hamba Tuhan yang dapat melakukannya, tetapi juga setiap anggota jemaat dapat memberikan dukungan kepada orang-orang terutama mereka yang ada dalam suasana dukacita. Untuk menegaskan hal ini Garry R. Collins mengatakan bahwa:

Dalam masyarakat kita pendeta adalah seorang yang dirancang untuk memberikan perhatian yang dekat kepada mereka yang kehilangan, tetapi tugas pemimpin-pemimpin gereja ini akan menjadi lebih mudah dan efektif jika anggota-anggota gereja memberikan dukungan tambahan. (1988: 358)

Atas dasar pikiran inilah, ia berkeyakinan bahwa setiap anggota gereja sebenarnya bisa ambil bagian dalam tugas memberikan bimbingan kepada orang lain, dalam tingkat dan fungsi yang berbeda, sebab Allah sudah mempercayakan tugas ini. Dalam hal tanggung jawab setiap orang percaya untuk ambil bagian dalam pelayanan bimbingan ini, ia juga mendukung pendapat Lawrence Crabb mengenai tingkatan-tingkatan konseling dalam gereja dan perbedaan keterlibatan setiap anggota gereja, yang demikian:

Level 1 adalah konseling untuk membesarkan hati. Semua anggota gereja local seharusnya belajar untuk memperhatikan, sebagai orang yang sensitive untuk menunjukkan dukungan dan kasih yang tertuju baik kepada orang percaya maupun bukan orang percaya. (Collins, 1987: 74).

Dengan demikian dapat terlihat jelas bahwa dalam teori konselingnya, Gary R. Collins yang mengkhususkan afirmasi dalam bentuk dorongan dan membesarkan hati orang lain merupakan salah satu tugas pelayanan yang dipercayakan kepada setiap orang percaya. Tugas untuk mendorong dan membesarkan hati orang lain ini tidak hanya diberikan kepada para pemimpin gereja tetapi juga kepada setiap anggota tubuh Kristus secara keseluruhan, dalam tingkatan dan proporsi yang berbeda-beda. Dengan istilah lain, tanggung jawab untuk memberikan bimbingan (termasuk memberikan afirmasi) kepada orang lain, adalah tugas yang diberikan oleh Tuhan kepada setiap anggota Tubuh Kristus, yakni setiap anggota jemaat.

### **Hakekat Afirmasi dalam Bimbingan**

Hakekat afirmasi yang dimaksud dalam tulisan ini adalah apa makna maupun peranan afirmasi dalam bimbingan.

#### **Afirmasi sebagai Salah Satu Kebutuhan**

Dalam proses konseling afirmasi sangat dibutuhkan. Secara khusus dalam konseling tertentu seperti konseling krisis karena kematian, afirmasi sangat diharapkan oleh para konseli. Sebab pada dasarnya afirmasi ini merupakan salah satu kebutuhan yang mendesak bagi mereka yang ada dalam masa krisis. Dalam hal ini Gary R. Collins mengungkapkan bahwa:

Dalam menolong keluarga yang berdukacita konselor biasanya menemukan adanya kebutuhan-kebutuhan tertentu. Misalnya, kebutuhan akan dukungan dari orang-orang lain yang dapat menemani mereka, dan yang dapat menjadi teman berbicara yang bersedia menemani mereka, dan yang dapat menjadi teman berbicara yang bersedia menjadi pendengar, dan yang bersedia menolong. (1990: 170)

Demikian juga dalam konteks bimbingan sebaya, Gary R. Collins berpendapat singkat bahwa “Sebagai konselor yang sebaya dalam memulai pekerjaannya sering kali menemukan kebutuhan untuk membesarkan hati, dan dukungan secara psikologis, secara khusus ketika dalam konseling ini mengalami kesulitan”. (1976: 64-65) Seorang konseli yang sedang menghadapi kesulitan (apalagi kesulitan itu merupakan kesulitan yang berat), maka pastilah dibutuhkan penguatan ataupun dukungan dari konselor.

Jadi menurut Gary R. Collins, afirmasi dalam bentuk dukungan, dorongan dan tindakan yang membesarkan hati merupakan kebutuhan yang sering ditemukan dalam proses konseling. Untuk itulah konselor harus memahami dan mempergunakan afirmasi dimana perlu, dalam pelayanan konselingnya.

#### Afirmasi sebagai Bagian Penting dalam Bimbingan

Konseling memiliki nuansa makna yang bervariasi, sebab terdapat banyak aspek yang terkandung di dalamnya. Di dalamnya terkandung aspek mengingatkan, memberikan pertolongan dan penghiburan, mengadakan konfrontasi dan aspek lainnya. Dalam teori konselingnya, Gary R. Collins memberikan tekanan yang cukup kuat terhadap aspek pemberian penghiburan, dukungan dan membesarkan hati konseli. Dalam hal ini ia memberikan penjelasan nuansa makna konseling itu dengan melihat bahasa Yunani dengan berkesimpulan bahwa:

*Proses Konseling.* Proses konseling telah disimpulkan bukan dengan banyak kata Yunani, *neutheteo* yang berarti menegor, mengingatkan dan memarahi, tetapi dengan satu kata *parakaleo* juga, yang berarti menghibur, mendukung dan membesarkan hati, sama seperti mendesak dan mengingatkan. (Collins:1987: 73)

Dengan memahami bahwa penghiburan, dorongan ataupun penguatan merupakan aspek-aspek mendapat tekanan kuat dalam teori konseling Gary R. Collin maka nampaklah jelas bahwa aspek ini merupakan bagian yang sangat penting dalam proses konseling. Hal ini sangat perlu, secara khusus di awal dan pertemuan konseling. Hal ini dinilai sangat perlu, secara khusus di awal pertemuan konseling untuk membawa konseli kepada keterbukaan dan kepercayaan terhadap konselor.

Dukungan dan penguatan adalah bagian-bagian penting dalam beberapa situasi konseling, secara khusus dalam pemuliannya. Ketika seseorang dibebani oleh keperluan dan konflik-konflik mereka mendapat manfaat dari stabilitas dan perhatian seorang pribadi yang empatik yang menunjukkan penerimaan dan memberikan jaminan. Ini lebih dari hal menegakkan yang tertindih. Dukungan ini termasuk membimbing konseli untuk mengambil persediaan sumber daya kerohanian dan psikologinya, tindakan yang menguatkan dan pertolongan dengan beberapa problema atau kegagalan yang mungkin datang sebagai hasil dari tindakan itu (Collins, 1988: 45).

Atas dasar adanya kebutuhan akan dukungan dan pentingnya dukungan ini, Gary R. Collins memberikan beberapa langkah praktis dalam menolong orang lain yang sedang menghadapi dukacita. Dalam langkah kedua yang dituliskan, ia menyarankan: “Berikan dukungan ... Kemungkinan ini akan menjadi satu hal yang penting secara khusus saat situasi kematian, kesedihan saat itu sangat berat, seperti halnya peristiwa bunuh diri ataupun pembunuhan”. (1980: 424)

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa teori konseling Gary R. Collins cukup memberikan tekanan kepada hal afirmasi yang biasanya tampil dalam bentuk dukungan. Hal ini disebabkan karena afirmasi itu penting dan karena afirmasi merupakan salah satu kebutuhan konseli, terutama dalam saat menghadapi masa krisisnya.

#### Afirmasi sebagai Salah Satu Sasaran Bimbingan

Menurut teori Gary R. Collings, konseling memiliki beberapa sasaran khusus yang hendak dicapai dalam prosesnya. Salah satu sasaran itu adalah memberikan dukungan kepada

konseli, terutama bagi konseli yang sedang mengalami masa krisis. Dalam masa krisis ini, afirmasi sangat diperlukan karena konseli sedang dalam keadaan tidak stabil baik dalam hal perasaan, pikiran maupun kehendaknya. Dengan adanya afirmasi dari konselor yang dapat dinyatakan melalui dukungan yang diberikan, konseli dapat memperoleh pertolongan untuk memberdayakan potensi-potensi pribadi maupun kerohaniannya dalam menghadapi masa-masa krisisnya.

*Dukungan.* Seringkali orang-orang mampu mencapai setiap sasaran di atas dan memanfaatkannya dengan efektif, kecuali dalam masa-masa stress ataupun krisis yang luar biasa. Bagi pribadi yang demikian ini akan memperoleh manfaat di saat adanya dukungan, penguatan ... .. Sehingga mereka bisa mengerahkan kembali sumber-sumber kepribadian dan kerohaniannya untuk menemukan dan menghadapi masalah hidupnya secara efektif. (Collins, 1980: 24)

Memberikan dukungan menjadi salah satu sasaran dalam teori konseling Gary R. Collins, karena ia meyakini bahwa dengan menerima dukungan dan penguatan dari konselor, seorang konseli memperoleh manfaat yang baik dalam menghadapi masalahnya.

#### Dorongan sebagai Salah Satu Bentuk Bimbingan

Gary R. Collins tidak setuju dengan pendapat-pendapat yang hanya menekankan salah satu aspek saja dalam konseling, misalnya hanya aspek konfrontasi saja, menerima saja, atau penghiburan saja. Ia mengemukakan bahwa aspek-aspek tersebut penting, tetapi juga perlu menekankan aspek yang lain secara seimbang. Satu aspek yang perlu ditekankan juga adalah aspek menguatkan, mendorong ataupun menanggung beban. Karena ia melihat bahwa beberapa aspek itu terlihat jelas dalam Alkitab.

Padahal jika diperhatikan, ada banyak cara yang disaksikan untuk menolong orang lain dalam Alkitab. Kadang-kadang melalui konfrontasi (Rom 15:14), ... menguatkan (I Tes 5:11), menerima (Roma 15:7), bahkan kadang-kadang dengan menolong konseli menanggung beban atau pergumulan mereka (Gal 6:2). (Collins, 1990:19)

Untuk mempertegas keyakinannya ini, Gary R. Collins mengangkat sebuah contoh seorang konselor yang memberikan penguatan kepada orang lain yang sedang ditolongnya yakni Elihu. Secara jelas Alkitab mencatat dalam kitab Ayub, dimana di dalamnya Elihu yang memberikan penguatan kepada Ayub. Ia mengatakan bahwa: "Elihu menguatkan (Ayub 33: 6,7). Ia berkata kepada Ayub, "bagi Allah, aku sama dengan engkau, aku manusia biasa, dengan berbagai macam persoalan, dan aku tidak datang untuk membuat engkau takut ..." (1990: 26) Bahkan dalam menilai penting dan perlunya penguatan atau dorongan ini dalam konseling, ia memberikan usulan penerapannya sampai kepada seorang konseli yang jatuh dalam dosa atau gagal sekalipun. Sebab diasumsikan bahwa dengan penguatan, dorongan yang diberikan itu, seseorang yang telah jatuh dalam dosa merasa diterima, didengar dan dihargai, yang biasanya memotivasi untuk bangkit dan berjuang kembali.

Oleh sebab itu, sangat penting bagi konselor untuk dapat menguatkan dan meyakinkan konseli, bahwa sekalipun mereka gagal dan berbuat dosa, kita bisa mengerti dan tidak menolak bahkan mengingatkan. Bahwa Tuhan Yesus datang ke dunia karena Ia mengasihi kita sewaktu kita masih berdosa (Roma 5:8). (Collins 1990: 26)

Berdasarkan perbedaan sasaran khusus yang hendak dicapai dalam setiap konseling, Gary R. Collins mengakui adanya klasifikasi bentuk konseling, yakni '*supportive* konseling', '*confrontation* konseling', '*educative* konseling', '*spiritual* konseling', '*group* konseling', '*informal* konseling' dan '*preventive* konseling'.

Melihat pentingnya dukungan seorang konselor bagi konselinya dan adanya sasaran khusus untuk memberikan dukungan dalam konseling, maka Gary R. Collinspun mengakui bahwa hal memberikan dukungan, dijadikan salah satu dasar pengklasifikasian bentuk konseling (1990: 63). Itu berarti bahwa, afirmasi yang merupakan salah satu bentuk penguatan dan dukungan, dalam

teori konseling Gary R. Collins dinilai sebagai salah satu perkara yang penting untuk dimengerti dan dilakukan oleh para konselor Kristen.

### **Afirmasi sebagai Dukungan Emosional**

Seringkali didapati kenyataan bahwa, seorang konseli yang berada dalam persoalan yang dihadapinya perlu pertolongan dari orang lain, terutama di saat konseli itu menghadapi masa krisis. Pertolongan yang diperlukan oleh konseli dari orang-orang di sekitarnya itulah yang oleh Gary R. Collins disebut sebagai “system-sistem pertolongan”. Menurut pendapatnya, sistem pertolongan itu secara garis besar terbagi menjadi tiga tipe pertolongan. Salah satu tipe pertolongan yang dimaksudkan itu adalah dukungan secara emosional bagi seorang konseli. Dalam hal ini ia menyetujui dan mengutip pendapat Lyod M. Perry dan Charles M. Sell, demikian:

*Sistem Pertolongan.* Sistem-sistem sosial yang merangsang stress dan membuat kekacauan dapat juga memberikan pertolongan dan dukungan pada waktu yang diperlukan. Pertolongan itu cenderung terbagi dalam tiga tipe yakni: Dukungan riil seperti makanan, uang, atau akomodasi yang diperlukan, dukungan informasional termasuk pemberitahuan, menasehati dan laporan mengenai pengalaman orang lain dan dukungan secara emosional dalam bentuk membesarkan hati, pemberian jaminan dan pemahaman bahwa seseorang mau memperhatikan dan bisa menolongnya. (Collins 1987: 56)

Secara khusus dalam konteks pembimbingan terhadap seorang konseli yang sudah percaya kepada Yesus, konselor yang memiliki pengertian dan kepedualian kepada konselinya, memberikan kontribusi yang sangat berarti baginya. Bahkan sekalipun seorang konselor tidak bisa memberikan jalan keluar baginya, tetapi paling tidak konselor dapat mendengarkan masalah yang sedang dipergumulkan oleh konseli dan bisa mendoakannya. Itupun sudah memberikan sebagian dorongan dan penguatan bagi konseli. Dalam hal ini Gary R. Collins berpendapat bahwa “Konseli sering kali juga menemukan dorongan dan semangat untuk berjuang pada saat ia mengerti bahwa ada saudara-saudara seiman yang bersama-sama berdoa dengannya” (1990: 18). Jadi, dalam teori konseling Gary R. Collins terlihat bahwa afirmasi dengan segala bentuknya yakni penguatan, dorongan ataupun dukungan sangat penting dan perlu dalam konseling. Tanpa pengesampingan penting dan perlunya aspek-aspek lainnya, ia memberikan tekanan yang kuat terhadap aspek ini, hingga menjadi salah satu sasaran konselingnya dan mendasari salah satu bentuk konselingnya yakni “*supportive* konseling”. Dan dalam konteks bimbingan terhadap konseli yang mengalami pergumulan-pergumulan khusus, afirmasi memberikan dukungan secara emosional yang cukup besar bagi konseli tersebut.

### **Konselor Kristen dan Afirmasinya**

Dalam proses konseling afirmasi dengan berbagai macam bentuknya, baik sebagai pujian, penghargaan, dorongan maupun perkataan yang membesarkan hati merupakan bagian yang sangat penting. Dalam pelayanan-Nya, Yesus juga telah menunjukkan afirmasi yang cukup banyak tertulis dalam keempat Injil. Kenyataan ini memberikan pengertian bahwa konseling dan konselor Kristen yang ada di dalam proses situ tidak bisa terlepas dari afirmasi jika bimbingannya itu mau berhasil.

### **Afirmasi sebagai salah Satu ‘Perangkat’ Konselor untuk Berhasil**

Dalam teori konselingnya, Gary R. Collins menilai bahwa afirmasi sangat perlu dan berguna bagi konseli terutama mereka yang sedang mengalami pergumulan-pergumulan khusus seperti: saat-saat krisis, maupun pergumulan rendah diri. Dalam menghadapi masa krisis misalnya, seorang konseli mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan, membuat langkah

untuk maju. Konseli ini perlu orang lain yang bisa dan rela membesarkan hatinya, menguatkan dan menolongnya untuk mengambil keputusan. Dalam situasi yang seperti inilah seorang konselor bisa memberikan pertolongan dan penguatan kepada konselinya.

Bagaimanapun juga seorang konselor harus membesarkan hati. Para konselor harus mendorong konseli untuk mengambil tindakan, untuk mengevaluasi kemajuan-kemajuannya dan untuk memodifikasi rencana-rencana dan tindakan, ketika pengalaman menuntut untuk menunjukkannya, inilah sebuah kebijaksanaan. (Collins, 1980: 52)

Nampaknya terlihat bahwa, dalam teori konselingnya Gary R. Collins menilai afirmasi merupakan salah satu 'perangkat' bagi konselor bahkan dinilainya sebagai sebuah kebijaksanaan seorang konselor.

#### Afirmasi sebagai Salah Satu Ketrampilan yang Harus Dimiliki Konselor

Gary R. Collins menyadari betapa pentingnya menggunakan afirmasi dalam proses bimbingan, karena itu ia juga menilai bahwa afirmasi merupakan ketrampilan yang perlu dipelajari dan dimiliki oleh seorang konselor Kristen. Sebagai salah satu alasannya ialah bahwa bagi seorang konseli, untuk mengakui masalahnya, mengakui kegagalannya bukanlah hal yang mudah, itulah sebabnya konselor perlu memberikan afirmasi kepada konselinya. Dengan afirmasinya itu konselor dapat memberikan pesan kepada konseli bahwa konselor tetap menerimanya, sekalipun konseli itu kalah dalam probelamanya atau salah dalam kehidupannya. Dalam hal ini, jelas ia berkata bahwa: "*Dorongan*. Kata ini secara tidak langsung, bukan berarti bahwa penolong berusaha menegakkan kepincangan-kepincangan psikologis para konseli saja, sehingga mereka tidak pernah belajar untuk menangani masalahnya sendiri." (Collins, 1976: 49) Lebih lanjut lagi Collins menjelaskan bahwa ketrampilan berafirmasi perlu dikuasai oleh seorang konselor, karena ini menolong konseli untuk mengungkapkan kekurangan atau kelemahannya (yang sering kali merupakan penyebab masalahnya). Ia berkata demikian: "Kemauan untuk mengakui, bagaimanapun juga merupakan kesulitan bagi seorang konseli untuk membuka, mengatakan kegagalannya, untuk mengakui dosa pikiran dan perbuatannya dan untuk mengakui kealahannya dalam beberapa problema." (Collins, 1976: 49) Itulah sebabnya afirmasi diperlukan untuk dikuasai oleh seorang konselor.

Secara khusus dalam konteks konseling sebaya, dorongan dan penguatan sangat diperlukan, terutama di saat konseli mengalami kesulitan untuk mengungkapkan masalah, mengambil keputusan dan untuk maju. Dalam bimbingan semacam ini, dorongan yang membesarkan hati konseli akan menolong konseli dalam berkeputusan. Memberikan dorongan dan ekspresi emosi yang membesarkan hati ini juga menjadi poin Gary R. Collins dalam memberikan saran-saran yang harus dilakukan oleh seorang konselor, untuk berhasil dalam pelayanannya.

Inilah hal-hal yang mungkin dapat dilakukan oleh para konselor sebaya, seperti juga oleh konselor profesional: memberikan dorongan dalam waktu yang diperlukan, ekspresi emosi yang membesarkan hati, ... Membesarkan hati dan menuntun para konseli sebagaimana mereka mencoba cara-cara yang baru dalam menyampaikan masalah, membuat keputusan-keputusan atau dalam perjuangannya untuk menghindari kejatuhannya dalam dosa. (Collins, 1976: 66-67)

Jadi dari pendapat Collins tersebut dapat dijelaskan bahwa, afirmasi yang diberikan oleh seorang konselor merupakan salah satu aspek penting untuk keberhasilan sebuah konseling, terutama bagi para konseli yang sedang dalam keadaan terpuruk, sehingga ia membutuhkan dukungan yang membesarkan hati.

#### Tujuan Berafirmasi

Dalam teori konseling Gary R. Collins, pemberian afirmasi kepada seorang konseli memiliki beberapa tujuan, baik yang berhubungan dengan proses konselingnya maupun bagi konselinya secara khusus.

### Membangun Harga Diri dan Kepercayaan Konseli

Penghargaan atau pujian merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia. Penghargaan atau pujian ini merupakan bagian dari afirmasi, yakni memberikan penegasan dengan menghargai atau memuji sesuatu yang benar-benar ditemukan dalam diri konseli dan layak dihargai. Secara khusus dalam konseling, afirmasi seorang konselor kepada konselinya bisa membangun harga diri konseli tersebut. Penerimaan konselor terhadap konseli, kesediaan konselor untuk mendengar dengan aktif merupakan sesuatu yang berharga dan membangun harga diri konseli. Sebab penerimaan konselor untuk mendengar itu, seorang konseli akan merasa dihargai oleh konselor. Konselor yang membuka dirinya bagi konseli juga memberikan harapan bagi seorang konseli. Dalam hal ini Gary R. Collins berkata demikian:

*Penguatan untuk Penyingkapan Diri dan Evaluasi Diri.* Sering kali sharing dapat menolong dalam membangun harga diri. Ketika seseorang membagikan penerimaan dirinya, orang lain dapat memberikan juga sebagai umpan balik. Seperti ada beberapa orang lain menunjukkan penerimaan, konseli-konseli dapat memulai untuk menerima dirinya sendiri. (Collins, 1988: 321)

Secara spesifik dalam bimbingan kepada seorang konseli yang memiliki pergumulan rendah diri (inferior), ia sangat memerlukan penghargaan atau pujian. Seorang yang rendah diri, merasa dirinya penuh dengan kekurangan dan kelemahan, sehingga ia tidak bisa melihat sisi-sisi kehidupannya yang positif. Seringkali ia merasa tidak berharga, merasa tidak berguna karena tidak bisa melakukan apa-apa seperti orang lain. Dalam menghadapi konseli yang seperti inilah seorang konselor perlu memberikan afirmasi yang tulus dan murni untuk membangun harga diri konselinya. Secara singkat Gary R. Collins mengatakan demikian: “Hal ini akan sangat menolong yakni dukungan yang terus menerus, penguatan yang lemah lembut dan persetujuan yang sejuk dan tulus hati, untuk memberikan prestasi yang dengan jelas dapat dievaluasi sebagai hal yang baik. (1988: 321)

### Menolong Konseli untuk Mengungkapkan

Dalam konteks pembicaraan konseling suportifnya, Gary R. Collins menjelaskan bahwa konseling ini dimaksudkan untuk terus mendorong konseli, sementara konseli sendiri sudah membuka diri. Tetapi dalam proses konselingnya, sering kali konseli mengalami kesulitan untuk mengungkapkan persoalannya, dan terlebih dari itu mengungkapkan emosi dan frustasinya, terutama saat pertemuan pertamanya. Dalam kesulitan konseli inilah seorang konselor perlu terus memberikan afirmasi dalam bentuk dorongan untuk bisa mengungkapkan baik persoalannya, maupun emosi dan frustasinya (Collins, 1990: 53-54)

Dalam melihat pentingnya pengungkapan emosi dan frustrasi konseli ini dalam proses konseling, Gary R. Collins sampai menyetujui dan mengizinkan seorang konseli yang mau mengungkapkan emosi negatifnya misalnya kemarahannya. Ia menyetujui ide pengungkapan kemarahan ini dengan satu catatan, asalkan melalui pengungkapan itu bisa mengurangi tekanannya dan bukan menambahkan kemarahannya.

Saya mengerti bahwa ada beberapa konselor yang percaya bahwa ketika seseorang sedang marah mereka seharusnya dibesarkan hatinya untuk berteriak dan mengungkapkan perdebatannya, asalkan ledakan itu menguapkan dan mengurangi tekanan untuk sesaat. Hal ini berkemungkinan baik. (Collins, 1984: 63)

Dan dalam konteks konseling hanya satu kali pertemuan saja, Gary R. Collins juga mempertegas pendapatnya ini dengan menyetujui dan mengutip pikiran Bernard L. Bloom sebagai salah satu langkah dari dua belas garis tuntunannya dalam membimbing. “*Membesarkan hati untuk mengungkapkan perasaannya.* Buatlah seseorang tersebut mengerti bahwa ia diperkenankan untuk menangis atau mengungkapkan kesedihannya”. (Collins, 1987:135)

Jadi, dalam teori konseling Gary R. Collins salah satu tujuan dalam memberikan afirmasi adalah menolong konseli untuk mengungkapkan masalahnya, mengungkapkan emosi-emosinya, termasuk emosi-emosi negatifnya. Dengan afirmasi yang diberikan, memberikan kesan bagi konseli bahwa mengungkapkan emosi (termasuk yang negatif seperti menangis) adalah tidak salah.

#### Mengurangi Kegelisahan dan Memberikan Harapan

Dalam konseling, seringkali seorang konseli datang dengan kegelisahannya sebagai salah satu gejala ataupun akibat dari persoalan yang sedang dihadapinya. Ada konseli yang datang dan tidak tahu apa persoalan yang sesungguhnya ia alami. Yang konseli rasakan hanya gelisa saja, tetapi itu bukan masalah utamanya, itu hanya gejala atau akibat dari masalah yang sesungguhnya. Menurut Gary R. Collins, dalam menghadapi konseli yang bergumul dengan hal seperti ini, afirmasi seorang konselor yang dimulai dari kesediaannya untuk menerima dan mengerti konseli akan mengurangi kegelisahan konselinya. Secara jelas Gary R. Collins mengungkapkan pikirannya dalam menghadapi kegelisahan konseli, demikian:

*Berikan Dukungan.* Seperti yang kita lihat, kegelisahan konseli dapat memperoleh sedikit pertolongan dari tatap muka dengan seorang konselor yang sabar. Bagaimanapun juga seorang penolong haruslah tenang, mendukung dan sabar sekalipun ia melihat kemajuan yang berkemungkinan datangnya sangat lamban. Ini mungkin menjadi waktu dimana sesuatu yang nyata tidak ada yang dapat dikerjakan oleh konseli untuk mengambil tindakan melawan sumber-sumber kegelisahannya. Pada waktu yang demikian ini merupakan keperluan khusus untuk merasakan perhatian yang mendorong dari hubungan yang hangat melalui pengertian seorang konselor. (Collins, 1980; 68)

Bagi seseorang yang mengalami stress, afirmasi yang berupa dukungan dan penguatan dari orang lain sangat berarti dan memberikan harapan. Itulah sebabnya Gary R. Collins memberikan beberapa saran yang perlu diperhatikan saat seseorang menghadapi stress ini. Salah satu saran yang diberikan olehnya adalah untuk datang kepada orang lain yang dapat memberikan penghiburan dan bimbingan yang menguatkan. Ia menyarankan demikian: “Carilah seseorang yang dapat menolong. Seringkali orang dapat memberikan pengarahannya yang segar atau jalan keluar yang kreatif pada problema anda. Teman, konselor dan juga tetangga dan keluarga dapat menghibur, membimbing dan menguatkan”. (Collins, 1990: 76)

Sedangkan dalam konteks bimbingan kepada seorang konseli yang mengalami stress karena penyakit yang tidak dapat disembuhkan, afirmasi sangat diperlukan. Sebab konseli yang demikian ini, biasanya sudah tidak punya harapan lagi. Menurut Gary R. Collins, dalam membimbing konseli ini, afirmasi perlu diberikan berupa dorongan yang menjadikan ia lebih optimis menghadapi penyakitnya itu. Ia memberikan saran demikian:

Jika Anda memberikan pengharapan tentunya Anda mencoba-coba yang realistis. ... Paling tidak Anda mendorong orang untuk lebih optimis, dan menyadarkan mereka, bahwa Allah itu penuh kasih dan Maha Kuasa, apapun yang menimpa kita ada dalam pengetahuan-Nya. (1990: 74-75)

Dapatlah disimpulkan bahwa penggunaan afirmasi sangat bermanfaat bagi setiap konseli. Namun yang harus diperhatikan adalah penerapannya yang harus disesuaikan dengan konteks dan kebutuhan setiap konseli.

#### Menolong Konseli untuk Berkeputusan

Dalam konseling, tanggungjawab untuk mengambil keputusan dan bertindak terletak sepenuhnya pada konseli. Tetapi seringkali seorang konseli mengalami kesulitan untuk mengambil keputusan jika ada beberapa pilihan yang menyulitkan atau harus melakukan sesuatu yang baru dan yang tidak pernah ia pikirkan. Bisa saja konseli merasa takut tidak mampu, takut salah ataupun takut gagal. Bisa juga terjadi seorang konseli sudah mempunyai pilihan-pilihan

jawaban persoalannya, tetapi ia sendiri kurang yakin apakah pilihannya betul atau salah. Afirmasi yang diberikan oleh konselor kepada konseli yang mengalami ketakutan berkeputusan ini, dapat menolong ataupun menguatkannya dalam berkeputusan. Gary R. Collins juga memiliki usulan yang demikian bagi seorang konselor (secara khusus dalam konseling sebaya) untuk berhasil dalam bimbingannya. Salah satu pikirannya yang diusulkan adalah: "Berikan dorongan pada waktu yang diperlukan, ekspresi emosi yang membesarkan hati, ... Membesarkan hati menuntun para konseli sebagaimana mereka mencoba-coba cara yang baru dalam menyampaikan masalah, membuat keputusan-keputusan ..." (1976: 67)

### Membawa Konseli kepada Hidup yang Efektif

Dalam proses bimbingan terhadap orang-orang yang secara khusus memiliki kesulitan-kesulitan psikologis dalam kemandiriannya, afirmasi dalam bentuk dukungan dan penguatan sangat dibutuhkan. Orang-orang yang memiliki pergumulan ini seperti orang yang rendah diri, memiliki pengalaman traumatis ataupun mereka yang memiliki ketrikatan terhadap kebiasaan-kebiasaan yang tidak benar, perlu orang lain yang menguatkannya. Perlu orang lain yang mendorongnya, membesarkan hatinya dan yang menahannya dari kelemahan-kelemahannya. Dengan jelas Gary R. Collins mengungkapkan pendapatnya secara khusus bagi konseli yang ada dalam pergumulan keterikatan alkohol, demikian:

Konseling yang bersifat mendorong lebih sering dipergunakan bagi orang-orang yang sedang memiliki kesulitan untuk berdiri sendiri di tengah problema-problema kehidupannya. Ada beberapa yang berupa 'kepincangan-kepincangan psikolog' yang seringkali di saat itu perlu ditahan dengan pembimbingan dan adanya jaminan. Sebagai contoh seorang yang kecanduan alkohol; seringkali perlu dukungan yang seperti ini. Dan mereka dapat memperolehnya dalam kelompok-kelompok pemulihan orang-orang yang kecanduan alkohol. (Collins, 1976: 55)

Demikian juga bagi konseli yang ada dalam pergumulan krisis kehidupan, Gary R. Collins, menjelaskan bahwa:

Yang lain, mereka yang lama jatuh dalam saat krisis dan memerlukan beberapa orang yang mendengarkan dimana mereka harus menangani hal-hal kegagalannya yang mengecewakan, kehilangan seorang yang dicintainya atau yang lain berupa bencana alam. (Collins, 1976: 55)

Dengan demikian jelaslah bahwa afirmasi sangat dibutuhkan, terutama bagi para konseli yang sedang dalam pergumulan, yang di dalamnya memerlukan dukungan dari orang lain.

### Bentuk-bentuk Afirmasi

Memberikan pujian atau penghargaan kepada seseorang, dapat diberikan melalui perkataan-perkataan langsung (secara verbal) maupun secara tidak langsung yang berupa acungan jempol, memberikan hadiah dan sebagainya. Demikian juga dalam proses konseling, afirmasi seorang konselor kepada konselinya dapat berupa kata-kata langsung yang menghargai, memuji, mendorong dan menguatkan. Dalam hal ini Gary R. Collins menilai bahwa konselor yang mendengar konseli dengan aktif berarti sudah memberikan afirmasi kepada konselinya. Dalam hal ini afirmasi non verbal yang nampak, tetapi juga menyebukan bahwa dalam mendengarkan secara aktif perlu memberikan tanggapan dengan kata-kata langsung. Tanggapan yang menguatkan dan menegaskan ini merupakan afirmasi secara verbal. Dalam hal ini ia berkata demikian:

*Mendengar.* Hal ini menyangkut pemberian perhatian kita secara penuh kepada konseli dan menunjukkan perhatian melalui kontak mata, sikap badan yang rileks, menggunakan pernyataan yang membesarkan hati (Seperti: "Ini merupakan usaha yang bermaksud baik", "Saya melihat bahwa Anda berarti"), sesekali merupakan sebauhan tanggapan penyelidikan (Seperti: "Teruskan!", "Katakan lebih banyak lagi!", "Lalu bagaimana?") dan pengulangan secara periodic mengenai apa yang dikatakan konseli, hanya untuk meyakinkan bahwa kita mengerti. (Collins, 1976: 45)

Menurut Gary R. Collins juga, afirmasi yang non verbal bisa berupa tindakan-tindakan yang secara langsung memberikan pertolongan, penghiburan, menguatkan ataupun pujian kepada orang lain. Dalam hal ini, memang ia tidak berbicara dalam konteks konseling secara formal, tetapi hal ini tentunya juga bisa dilakukan dalam konteks keconseling. “Dukungan termasuk juga membimbing konseli untuk mengambil persediaan sumber-sumber daya rohani dan psikologinya, tindakan yang menguatkan dan pertolongan dalam masalah-masalah atau kegagalan-kegagalan yang mungkin datang sebagai hasil dari tindakannya itu. (Collins, 1980: 29)

### **Kesimpulan**

Setelah memperhatikan keseluruhan isi bab ini, nampaklah jelelas bahwa teori konseling Gary R. Collins merupakan salah satu teori konseling Kristen yang Alkitabiah karena keyakinan-keyakinan dasarnya maupun keyakinannya yang kuat untuk meneladani Yesus. Di dalamnya disebut bahwa gereja sangat diperlukan dapat memberikan karena semua orang percaya bisa melakukannya dan arena ini merupakan salah satu kebutuhan manusia. Afirmasi mendapatkan tekanan yang cukup kuat dalam teori konseling, ini terlihat nyata adanya salah satu bentuk konseling adalah '*supportive counseling*' yakni konseling yang bertujuan untuk memberikan dukungan, membesarkan hati kepada para konseli. Afirmasi ini sangat ditekankan penggunaannya karena pemberian afirmasi sangat bermanfaat bagi konseli.