

SELAMAT DATANG PSIKOLOGI!

PAUL GUNADI

Sewaktu saya sedang berkuliah, seseorang pernah bertanya kepada ibu saya mengenai bidang studi apa yang sedang saya pelajari. Setelah mendengar jawaban bahwa saya sedang belajar psikologi, dengan serta merta ia menasehati ibu saya bahwa psikologi adalah ilmu yang melawan Tuhan dan sebaiknya saya menempuh bidang ilmu yang lain. Lebih dari 20 tahun kemudian, komentar tersebut tetap mewakili sebagian pandangan orang Kristen terhadap psikologi. Namun demikian, dengan rasa syukur saya harus mengatakan bahwa sambutan gereja-gereja terhadap sumbangsih ilmu psikologi pada umumnya adalah positif. Seminari pun telah merangkul disiplin ilmu ini dan memasukkannya sebagai mata kuliah ke dalam kurikulum pendidikan teologi.

TIDAK KOMPATIBEL DENGAN KEKRISTENAN

Sebenarnya kecurigaan kelompok tertentu Kristen terhadap psikologi bukanlah tanpa dasar. Beberapa tokoh psikologi—dan sudah tentu pandangan teoretis mereka—lebih berkiblat ke arah anti-Kristen daripada sebaliknya. Sebagai contoh, Albert Ellis, yang terkenal dengan teori *Rational Emotive Therapy*-nya, pernah menulis sebuah makalah yang berjudul, “There is No Place for the Concept of Sin in Psychotherapy,”¹ (“Tidak Ada Tempat bagi Konsep Dosa di dalam Psikoterapi”). Tokoh yang lain, misalnya Eric Fromm, menentang dogma kristiani yang menekankan bahwa tujuan akhir manusia ialah memuliakan Allah sebab baginya Tuhan merupakan sebuah fiksi belaka.²

Bagi sebagian tokoh psikologi, konsep tentang Tuhan dan eksistensinya bukan saja tidak relevan dengan psikologi, melainkan juga tidak relevan dengan kehidupan manusia modern, titik! Sigmund Freud, tokoh pemula psikologi dan perintis psikoanalisis, dengan sinis mengatakan bahwa kalangan intelektual tidak akan mempercayai konsep tentang Tuhan.³ Sikap Freud terhadap agama memang tidak ramah. Pada

¹ V. C. Grounds, *Christianity and Psychotherapy: Two Rival Views of Reality?* (Seminary Study Series; tidak dipublikasikan. Denver: Denver Seminary, t. t.).

² Ibid.

³ Ibid.

1907 ia menulis sebuah makalah dengan judul "Obsessive Acts in Religious Practices" ("Tindak Obsesif dalam Kegiatan Agamawi") di mana ia menjabarkan pengamatannya tentang perilaku obsesif di dalam kegiatan agamawi.⁴

Bagi Freud, agama seolah-olah adalah tongkat penyanggah belaka bagi orang yang lemah. Ia menjelaskan bahwa agama bersumber dari perpanjangan rasa ketidakberdayaan manusia yang muncul pada masa kanak-kanak.⁵ Jadi, agama sesungguhnya merupakan ilusi semata dan sarana pertahanan (*defense*) yang berkembang guna menolong manusia mengatasi kemahaperkasaan alam.⁶ Lebih jauh lagi, Freud bahkan mendefinisikan Tuhan tidak lebih dari sekadar proyeksi sosok ayah yang diperbesar dalam kehidupan manusia.⁷ Kesimpulan akhir Freud sungguh sederhana: Manusia akan kehilangan iman religiusnya tatkala otoritas sosok ayah dalam hidupnya memudar.⁸

Tokoh-tokoh psikologi yang lain tidak jauh berbeda dari Freud meski tidaklah sevilgar Freud. P. C. Vitz mendaftarkan sekurang-kurangnya lima tokoh kontemporer yang telah menelurkan pandangan yang berlawanan dengan iman kristiani, yaitu Carl Jung, Erich Fromm, Carl Rogers, Abraham Maslow dan Rollo May. Menurut Vitz, pandangan mereka pada dasarnya merupakan bentuk penyembahan diri dan bercorak narsisistik karena terlalu menitikberatkan pada pemenuhan atau aktualisasi diri. Ia menjuluki konsep pemuasan diri dalam psikologi modern ini sebagai sebuah "agama" di mana diri-lah yang disembah dan dikultuskan. Berangkat dari pemahaman ini tidaklah salah jika Vitz berkesimpulan bahwa psikologi sebagai sebuah "agama" memang bernapaskan anti-Kristen.⁹

Kita mungkin menghela napas panjang ketika membaca sekilas tinjauan di atas dan mulai bertanya-tanya, "Mengapa kita telah membuka pintu dan membiarkan psikologi melenggang masuk ke rumah kita dengan begitu mudahnya? Bukankah lebih tepat jika kita menolak sumbangsih psikologi dan hanya berpegang pada Alkitab?" Saya bisa memaklumi reaksi seperti ini sebagaimana saya pun dapat memahami cetusan keprihatinan teman ibu saya itu. Kita tidak dapat dan tidak boleh membiarkan *seluruh* psikologi masuk, namun kita bisa dan seharusnya

⁴N. S. Duvall, "On Being Human: A Psychoanalytic Perspective" dalam *Christian Perspectives on Being Human* (J. P. Moreland dan D. M. Ciochi, eds.; Grand Rapids: Baker, 1993) 151-168.

⁵Grounds, *Christianity*.

⁶Duvall, "On Being Human."

⁷Ibid.

⁸Grounds, *Christianity*.

⁹*Psychology As Religion: The Cult of Self-Worship* (Edisi kedua; Grand Rapids: Eerdmans, 1994).

mengundang *sebagian* psikologi masuk. Semua ilmu pengetahuan, termasuk psikologi, harus disaring melalui Alkitab dan saya percaya yang lolos penyaringan akan bermanfaat bagi kehidupan kita di bumi ini.

KOMPATIBEL DENGAN KEKRISTENAN

Di samping konsep-konsep yang bertentangan dengan Alkitab, ternyata ada cukup banyak pandangan psikologi yang terdapat di dalam (dan tidak bertentangan dengan) Alkitab dan telah menambah pemahaman kita akan hidup ini. Misalnya, psikologi sarat dengan penekanan pada kebutuhan dasar manusia akan hubungan yang intim dengan sesama—diwujudkan dalam kasih dan percaya—dan tema ini pun banyak ditemukan di Alkitab.¹⁰ Beberapa contoh lainnya seperti kebutuhan akan makna hidup, pertumbuhan emosional, bebas dari rasa bersalah, emosi yang destruktif seperti kecemasan, kemarahan, dan depresi, juga dicatat dan dibahas di Alkitab.¹¹

Praktek psikoterapi pun sebenarnya tidaklah terlalu berseberangan dengan praktek pelayanan penggembalaan, kalau tidak dapat dikatakan bahwa keduanya sebetulnya bertetangga. Istilah terapis yang kita kenal sekarang berasal dari kata Yunani *therapon* yang berarti “seseorang yang secara dekat dan intim menolong, melayani, dan menyembuhkan.”¹² Dalam bahasa Latin, *therapon* diterjemahkan *ministerium* yang dalam bahasa Inggrisnya adalah *minister* atau pelayan. Dengan kata lain, akar dari terapi dan pelayanan sesungguhnya sangat berdekatan.¹³ Kenyataannya adalah sebelum psikologi muncul sebagai sebuah bidang ilmu tersendiri, para hamba Tuhan sudah menjalani dan berfungsi sebagai penasehat atau penolong dengan memanfaatkan hikmat yang sekarang kita sebut psikologi.¹⁴

TEOLOGI DI ATAS PSIKOLOGI

Meski berdekatan, psikologi dan teologi tidaklah sejajar. Teologi harus menjadi penyaring dan otoritas untuk menyeleksi sumbang pikir psikologi, bukan sebaliknya. Secara historis, teologi jauh lebih mendahului psikologi dalam hal perkembangan dan pematangan pemikirannya. Dari segi epistemologis, sebagai sebuah bidang ilmu, teologi telah memiliki

¹⁰ W. T. Kirwan, *Biblical Concepts for Christian Counseling* (Grand Rapids: Baker, 1984).

¹¹ *Ibid.*

¹² T. C. Ogden, “The Historic Pastoral Care Tradition: A Resource for Christian Psychologists,” *Journal of Psychology and Theology* 20/2 (1992) 137.

¹³ *Ibid.*

¹⁴ *Ibid.*

kemantapan dan kedalaman yang jauh lebih sistematis *vis-à-vis* psikologi. Dari segi pragmatis, teologi termasuk pelayanan penggembalaan di dalamnya telah menyebarkan faedah yang diakui dan dinikmati oleh lebih banyak orang ketimbang psikologi.

Berjuta manusia telah menerima keselamatan dalam Tuhan Yesus dan mengalami perubahan hidup yang drastis sebagai akibat pertobatan mereka—suatu bukti khasiat yang tidak mudah diragukan. Sebaliknya, jumlah orang yang mengalami perubahan hidup akibat perkenalan dengan psikologi modern jauh di bawah pertobatan rohani secara kristiani. Perubahan hidup mereka pun tidaklah seradikal perubahan akibat keselamatan dalam Kristus.

Namun saya memperhatikan ada sebuah gejala baru di kalangan para pelayan Tuhan yang menganggap diri kurang mampu atau terlatih untuk menangani masalah-masalah kehidupan. Saya melihat adanya bahaya mereduksi tugas hamba Tuhan hanya pada masalah “rohani” dan walaupun harus bersentuhan dengan masalah kehidupan, itu pun yang “ringan-ringan” saja. Dengan tajam C. A. Kolar membagikan pengamatannya, yakni secara tanpa sadar kita telah menerima diktum bahwa yang paling terampil menghadapi masalah kehidupan adalah psikiater, kemudian psikolog klinis, setelah itu psikoterapis, dan terakhir hamba Tuhan. Menurut Kolar, pada akhirnya hamba Tuhan membatasi lingkup pelayanannya pada hal-hal yang berkaitan dengan keselamatan belaka.¹⁵

Di dalam kuliah-kuliah yang saya ajar, seringkali saya mengingatkan para mahasiswa bahwa dunia kita ini telah berjalan selama ribuan tahun tanpa psikologi. Sebagai sebuah bidang ilmu, psikologi modern baru mencapai perkembangan luasnya sekitar 50 tahun terakhir ini. Kehadiran psikologi tidak menambah perbaikan mutu kehidupan manusia secara drastik, walaupun ia tidak pula mengurangnya. Saya kira kita perlu mencermati pengamatan Kolar tadi dan mengubah paradigma pemikiran yang telah mulai berkembang ini. Solusi yang diberikan Kolar sangatlah praktis, yakni perlengkapi para hamba Tuhan dengan keterampilan konseling pada tingkatan profesional agar dapat siap memberi pertolongan yang dibutuhkan dewasa ini. Namun sebelumnya, saya kira kita perlu mendudukan masalah pada proporsi sebenarnya. Memang betul ada banyak masukan dari psikologi yang dapat bermanfaat bagi pelayanan hamba Tuhan, tetapi sebaliknya dan seharusnya, kita perlu melihat sumbangsih teologi untuk psikologi pula.

¹⁵ *Solution-Focused Pastoral Counseling* (Grand Rapids: Zondervan, 1997).

TEOLOGI UNTUK PSIKOLOGI

Boleh dikata cukup banyak sumbangsih yang dapat diberikan oleh teologi kepada psikologi. J. R. Beck menjabarkan empat keterkaitan antara teologi dan psikologi di mana sumbangsih dari kedua belah pihak dapat saling menguntungkan.¹⁶ *Pertama*, teologi diperlukan agar kita bisa memahami manusia seutuhnya. Pada hakekatnya psikologi merupakan cabang ilmu yang mempelajari manusia, namun tanpa pengertian teologis upaya kita memahami manusia tidaklah akan berakhir lengkap.

Kedua, teologi melengkapi psikologi dalam upayanya menolong manusia. Beck menjelaskan bahwa psikologi berusaha meningkatkan kualitas kehidupan manusia dengan cara mengidentifikasi problem, mencari tahu penyebabnya dan mengembangkan jalan keluarnya. Dalam konteks ini, psikologi bersifat soteriologis, dan jantung kekristenan soteriologis pula, yakni Kristus telah datang untuk membebaskan manusia dari problem dosa.

Ketiga, teologi mengarahkan psikologi untuk memberi pengakuan kepada Allah Pencipta yang terus menjalin hubungan dengan manusia ciptaan-Nya. Sebaliknya, psikologi mengajak teologi untuk memberi perhatian kepada penderitaan, kebutuhan, serta keputusan manusia, dan bukan hanya pada hal-hal yang bersifat transenden.

Keempat, pada saat penciptaan, Tuhan telah memberi mandat kepada manusia untuk menguasai bumi dan segala ciptaan-Nya serta untuk mengenal diri kita dan dunia kita. Berdasarkan pemahaman ini, Beck mendorong kita untuk terus mendalami baik teologi maupun psikologi yang dapat menambah pengenalan kita akan dunia dan diri kita.

PSIKOLOGI UNTUK TEOLOGI

D. Browning memberikan beberapa masukan yang bermanfaat tentang sumbangsih yang dapat diberikan psikologi kepada teologi. Menurutny, psikodiagnosis sangatlah berfaedah bagi pelayanan konseling di gereja. Ia menjelaskan bahwa teologi menerangkan pelbagai dampak dosa terhadap jiwa manusia dan dosa itu sendiri merupakan penyalahgunaan kebebasan manusia. Gangguan jiwa berhubungan dengan faktor-faktor yang merintang atau membatasi kebebasan manusia sebelum atau pada saat dosa diperbuat.

Dengan kata lain, bagi Browning, diagnosis psikologis dapat membantu hamba Tuhan memahami hal-hal yang merintang kebebasan

¹⁶ "The Role of Theology in the Training of Christian Psychologists," *Journal of Psychology and Theology* 20/2 (1992) 99-109.

manusia untuk bertumbuh secara rohani. Sudah tentu diagnosis psikologis tidaklah berfungsi untuk menggantikan penilaian spiritual; ia hanyalah melengkapi diagnosis rohani.

Sumbangsih kedua yang bisa dibagikan psikologi adalah pemahaman *developmental* terhadap kehidupan manusia. Menurut Browning, dengan masukan psikologis ini, hamba Tuhan akan lebih dapat mengerti riwayat perkembangan dari suatu masalah, misalnya latar belakang perkembangan kecemasan, riwayat konflik atau sejarah kecacatan kepribadian yang dimiliki seseorang.¹⁷

KESIMPULAN

Melihat fakta-fakta di atas ini, sikap yang berhati-hati terhadap psikologi—dan bukan kecurigaan—adalah sikap yang perlu terus kita pelihara. Kita tidak perlu membuang psikologi, namun kita juga jangan sampai mendewakan psikologi. Psikologi—dalam hal ini konseling—bukanlah satu-satunya jawaban terhadap problem manusia; konseling yang bersifat psikologis hanya merupakan satu dari sejumlah jawaban yang ada terhadap problem manusia, sebagaimana diakui oleh C. R. Rogers sendiri.¹⁸

Ada banyak sumber daya yang terdapat dalam firman Tuhan yang kurang tergali atau—ini yang lebih menyedihkan—kurang dihargai. Browning sendiri pada akhirnya menyimpulkan bahwa apa yang disumbangsihkan psikologi sebenarnya bukanlah hal-hal yang tidak dimiliki oleh kekristenan kita. Ia merangkumnya dengan sangat indah dan tepat: “Psikologi menolong kita memilah, mempertajam, menyeimbangkan dan melihat dengan lebih dalam sumber daya yang telah kita miliki.”¹⁹ Saya berharap kita semua dapat dengan lega berkata: “Selamat datang psikologi!” tanpa berharap terlalu banyak—atau terlalu sedikit—darinya.

¹⁷ “Psychology in the Service of the Church,” *Journal of Psychology and Theology* 20/2 (1992) 127-136.

¹⁸ *Counseling and Psychotherapy* (Boston: Houghton Mifflin, 1942).

¹⁹ “Psychology in the Service of the Church” 135.