

Isu Kesehatan Mental (*Mental Health*) dan Peranan Pelayanan Konseling Pastoral Kristen

Delpi Novianti¹

delpi.novianti@gmail.com

Abstract

Mental health is just as important as physical health. Mental health is the basis for the success of building social relations, living a more productive life, the ability to develop one's potential and to become individuals who are more responsible for their environment or in the community. On the other hand, if a person experiences mental health problems, it will trigger failure to build social relationships, become unproductive, tend to be irresponsible and unable to develop self-potential. So that the issue of mental health is a factor in not achieving the development of a productive, prosperous life and reducing human resources. Using a descriptive-exploratory research approach based on the results of data and previous research, it was found that mental health issues in Indonesia continue to increase significantly from year to year at various ages. Mental health issues in Indonesia itself are still below standard in providing services for prevention, treatment and recovery. Therefore through this research, it was found that Christian pastoral counseling can contribute in dealing

¹ Sekolah Tinggi Teologi Kadesi Bogor

with mental health issues by: providing an understanding of the correct self-concept; guiding to make decisions, restoration in relationships and contemplation as the fulfillment of self-spirituality.

Keywords: Mental health, Christian Counseling.

Abstrak

Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Kesehatan mental merupakan dasar dari berhasilnya membangunnya relasi sosial, hidup lebih produktif, kemampuan dalam mengembangkan potensi diri dan menjadi individu yang lebih bertanggung jawab bagi lingkungan hidupnya atau dalam komunitas. Namun sebaliknya jika seseorang mengalami masalah kesehatan mental akan menjadi pemicu dalam gagalnya membangun hubungan sosial, menjadi tidak produktif, lebih cenderung tidak bertanggung jawab dan ketidakmampuan dalam mengembangkan potensi diri. Sehingga isu kesehatan mental faktor dalam tidak tercapainya pembangunan kehidupan yang produktif, sejahtera dan mengurangi sumber daya manusia. Dengan pendekatan penelitian deskriptif-eksploratif berdasarkan hasil dari data dan riset penelitian sebelumnya ditemukan bahwa isu kesehatan mental di Indonesia dari tahun ke tahun secara signifikan terus mengalami kenaikan dalam berbagai usia. Masalah isu kesehatan mental di Indonesia sendiri masih dibawah standar dalam memberikan pelayanan bagi pencegahan, penanganan serta pemulihan. Karena itu melalui penelitian ini, ditemukan bahwa konseling pastoral Kristen dapat memberikan kontribusi dalam menghadapi isu kesehatan mental dengan cara: memberikan pemahaman tentang konsep diri yang benar; membimbing untuk mengambil keputusan, pemulihan dalam relasi dan kontemplasi sebagai pemenuhan spiritualitas diri.

Kata kunci: Kesehatan mental, Konseling Kristen.

Pendahuluan

Kesehatan mental atau yang lebih populer dikalangan masyarakat disebut sebagai *mental health* sudah menjadi isu global yang dialami banyak negara. Berdasarkan riset isu *mental health*

semakin meningkat terlebih adanya pandemi covid 19. Kesehatan mental merupakan komponen mendasar untuk membentuk hubungan sosial, menjaga produktivitas, keseimbangan hidup sehari-hari, dan hubungan seimbang dengan lingkungan.² Berdasarkan definisi *World Health Organization* (WHO), sehat adalah suatu keadaan yang sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial yang terbebas dari penyakit atau kelemahan/cacat.³

Sedangkan dalam UU Kesehatan No. 18 Tahun 2014 di sana dijelaskan bahwa kesehatan diartikan kondisi di mana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya.⁴

Dari pengertian ini akan memberikan dampak yang sebaliknya jika seseorang mengalami gangguan kesehatan mental yang berdampak pada hubungan sosialnya, menjadi tidak produktif dan kehilangan kemampuan untuk memberikan kontribusi pada lingkungannya. Masalah kesehatan mental kini menjalar dalam kehidupan masyarakat, khususnya pada generasi muda di Indonesia. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun

² Vingki Maulana Putri, "Kewajiban Masyarakat Menerima Edukasi Kesehatan Mental," <https://osf.io/2rhau/>. Diakses pada 02 Februari 2023, pukul 10:53 WIB.

³ M. Wildan Yuliansyah, *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental* (Surakarta: PT. Borobudur Inspira Nusantara, 2016).16.

⁴ Walda Isna Nisa, *Penanganan Kesehatan Mental Berbasis Komunitas* (Malang: MNC Publishing, 2019). 3.

mengalami gangguan mental emosional, sekitar 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi (Rokom, 2021).⁵ Riset lain berdasarkan hasil survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), sebanyak satu dari tiga remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. Jumlah itu setara dengan 15,5 juta remaja di dalam negeri.⁶

Masalah yang urgent ini, dari banyak kasus baik secara global dan nasional penanganan terkait masalah kesehatan mental hanya mendapatkan penanganan profesional kurang dari 10% bahkan penanganannya bisa lebih rendah dalam konteks negara-negara dengan pendapatan menengah kebawah.⁷ Di ikuti dengan krisis kesehatan mental ini, menjadi pemicu dalam fenomena bunuh diri di Indonesia yang cukup signifikan dalam kelompok masyarakat yang rentan terhadap sumber tekanan psikososial.⁸

Data ini menunjukkan bahwa kesehatan mental masyarakat Indonesia perlu diperhatikan dan mengupayakan penanganan yang tepat agar mengurangi gejala kesehatan mental pada masyarakat, komunitas, serta individu. Kesehatan mental sangat penting sebab hal ini berkaitan dengan kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang dapat mempengaruhi cara berpikir, merasakan dan bertindak. Karena kesehatan mental atau kesejahteraan mental menjadi

⁵ Lihat: <https://sardjito.co.id/2022/03/09/minimnya-kesadaran-masyarakat-terhadap-mental-health/>. Diakses pada 02 Februari 2023, pukul 11:08 WIB.

⁶ Lihat: <https://dataindonesia.id/ragam/detail/survei-1-dari-3-remaja-indonesia-punya-masalah-kesehatan-mental>. Diakses pada 04/03/2023, pukul 12:04 WIB.

⁷ Reski Amelia, *Pentingkah KESEHATAN MENTAL?* (Gowa: Pustakan Taman Ilmu, 2020). 3.

⁸ Ibid. 2.

penunjang untuk kehidupan yang bahagia, memuaskan dan bermakna.

Beberapa upaya terus dilakukan dalam menghadapi isu kesehatan mental saat ini, misalnya dengan penanganan konseling pendekatan psikologi sampai pada terapi (psikiater) serta pihak pemerintah pun juga turut dalam mensosialisasikan akan pentingnya kesehatan mental masyarakat untuk mewujudkan kehidupan bangsa yang lebih sejahtera, maju dan produktif. Meskipun demikian, penanganan terhadap gangguan kesehatan mental khususnya di Indonesia masih dianggap minim dalam memberikan pelayanan dan dalam pelayanan pencegahan terhadap isu kesehatan mental.

Karenanya agama dapat menjadi salah satu penyokong dalam membangun dan meningkatkan kesehatan mental. Yasipin dan Rianti dalam tulisannya mengatakan bahwa agama mempunyai peranan penting dalam pembinaan moral karena nilai-nilai moral yang datang dari agama bersifat tetap dan universal.⁹ Dalam penelitian Weber dan Pargamet menjelaskan bahwa penanganan kesehatan mental berdasarkan nilai-nilai agama dan spiritulitas erat kaitannya dengan peningkatan kesehatan mental yang dapat membuat kesejahteraan sosial, emosional dan kualitas hidup yang bahagia.¹⁰

Dalam hal ini penulis melihat bahwa Kekristenan dalam pelayanannya pun harus turut mengambil andil dalam menanggapi isu terkait kesehatan mental. Gereja dapat memberikan kontribusi lewat

⁹ Yasipin Yasipin, Silvia Ayu Rianti, and Nurman Hidayat, "Peran Agama Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja," *Manthiq* 5, no. 1 (2020): 25–31.

¹⁰ Esa Nur Wahyuni and Khairul Bariyyah, "Apakah Spiritualitas Berkontribusi Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa?," *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 5, no. 1 (2019): 46.

pelayanan konseling Kristen dalam menghadapi kasus-kasus kesehatan mental yang dimulai dalam komunitas interen. Sebagaimana hakekatnya bahwa konseling adalah upaya yang digunakan dalam menyelesaikan masalah, suatu proses pemberian bantuan atau bimbingan yang dilakukan seorang konselor kepada konseli dengan pendekatan psikologis, pengarahan, atau penyuluhan dengan harapan konseli dapat memahami kemampuan dirinya untuk dapat menyelesaikan berbagai masalah.¹¹

Konseling berkaitan dengan kesehatan mental bertujuan untuk pencegahan dan peningkatan kesehatan mental dan perawatan disfungsi. Konseling Kristen dalam hal ini memiliki pengertian yang sedikit berbeda. Konseling Kristen adalah bentuk pelayanan konseling yang di dasarkan pada kebenaran Firman Tuhan.¹² Berdasarkan tujuannya konseling Kristen dapat membawa orang-orang atau menjadikan manusia sebagaimana yang dikehendaki Allah dalam Kristus Yesus serta menolong konseli untuk bertanggung jawab penuh dalam hidupnya, dan di bawah terang Firman menolong dia menemukan sendiri jawaban atas pertanyaan dan persoalan hidupnya.¹³

Atas dasar ini, pelayanan konseling Kristen tidak boleh dibatasi hanya sekedar dalam pelayanan konseling pra-pernikahan atau kasus masalah rumah tangga belaka. Namun pelayanan konseling Kristen cakupannya harus lebih luas lagi. Salah satunya dalam memberikan

¹¹ Hasan Alwi, *Tim Penyusun Kamus Besar Bahasa Indonesia, "Konseling," Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2000), 520.

¹² Yakub B. Susabda, *Pastoral Konseling* (Malang: Gandum Mas, 2001), 14.

¹³ *Ibid.* 23.

pelayanan konseling untuk menanggapi isu kesehatan mental. Berkaitan dengan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk mendalami tentang pentingnya pelayanan konseling kristen dalam membentuk kesehatan mental agar menjadi manusia yang utuh sebagai gambar dan rupa Allah mampu bertumbuh secara fisik dan spiritual.

Metode

Dalam penulisan ini, menggunakan metode penelitian deskriptif-eksploratif literatur dengan maksud untuk mengetahui status dan mendeskripsikan suatu fenomena.¹⁴ Dalam hal ini fenomena yang dieksplor adalah masalah kesehatan mental berdasarkan penyajian dari data-data dan hasil riset yang ada baik berupa jurnal, artikel, buku-buku dan dokumen lainnya yang mendukung. Kemudian mendeskripsikan masalah kesehatan mental dan penanganannya berdasarkan peran pelayanan konseling pastoral Kristen.

Hasil dan Pembahasan

Pengertian Kesehatan Mental

Apa itu kesehatan mental? Kesehatan mental didefinisikan sebagai suatu keadaan yang sejahtera yang meliputi keadaan psikologis, emosional, sosial dan spiritual seseorang atau seringkali dikaitkan dengan cara seseorang berpikir, merasakan dan bertindak. Berdasarkan definisi dari WHO kesehatan mental sebagai suatu

¹⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013). 281.

keadaan kesehatan yang dikaitkan dengan keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang utuh dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kelemahan.¹⁵

Dalam pengertian klinis menurut Thirunavurakasu kesehatan mental adalah: Pertama, kesadaran akan diri sendiri; Kedua, kemampuan untuk berhubungan baik dengan orang lain; Ketiga, semua tindakan seseorang akan bermanfaat, atau setidaknya tidak merugikan diri sendiri dan orang lain.¹⁶ *World Federation For Mental Healht* pada tahun 1948 dalam konvensinya di London mendefenisikan sehat mental adalah suatu kondisi yang optimal dari aspek intelektual yang siap digunakan, emosial yang stabil, dan perilakunya tidak mudah terguncang oleh situasi yang berubah di lingkungannya.¹⁷ Kesehatan adalah suatu keadaan kejiwaan atau keadaan psikologis yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengadakan penyesuaian diri atau pemecahan masalah terhadap masalah-masalah yang ada di dalam diri sendiri dan masalah-malasalalah yang ada diluar lingkugan dirinya.¹⁸

Para ahli kesehatan mental memberikan setidaknya tiga sifat yang melekat pada orang yang sehat mental, yakni: Pertama, dia memiliki pandangan yang sehat (benar) terhadap kenyataan; Kedua, cakap dan pandai dalam beradaptasi dalam segala keadaan dan

¹⁵ Deasy Handayi Purba, . dkk. *Kesehatan Mental* (Yayasan Kita Menulis, 2021). 3.

¹⁶ Ibid.3.

¹⁷ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis Dan Agama* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2018). 27.

¹⁸ Nisa, *Penanganan Kesehatan Mental Berbasis Komunitas*. 4.

mampu mengatasi masalah; Ketiga, mencapai kepuasan pribadi, dan ketenangan hidup tanpa merugikan orang lain.¹⁹

Menurut Malony seorang individu sehat secara mental jika: memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mampu mengaktualisasikan dirinya dengan baik, dan memiliki sikap integritas diri.²⁰ Jadi dapat didefinisikan bahwa seseorang memiliki kesehatan mental yang baik apabila ia mampu melakukan aktivitas yang produktif, mampu menjalin relasi dengan orang lain, mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan perubahan hidup yang dialami, mampu mensiasati serta menerima kegagalan-kegagalan yang dialami mau bangkit dan beraktivitas secara produktif, kemampuan dalam bertanggung jawab, keseimbangan antara emosi dan rasio serta memiliki pola pikir yang terbuka.

Oleh sebab itu, betapa pentingnya untuk memiliki dan membentuk kesehatan mental seseorang agar dapat menjadi manusia yang matang, mandiri atau dewasa, memberi sebuah makna kehidupan yang bernilai membangun dan kontributif yang artinya kemampuan memberikan nilai yang bermanfaat bagi kepentingan dan kesejahteraan orang lain.

Isu-Isu Kesehatan Mental (*Mental Health*)

Perkembangan dalam kehidupan masyarakat yang begitu cepat

¹⁹ Yuliansyah, *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental*. 17.

²⁰ Julianto Simanjuntak, *Membangun Kesehatan Mental Keluarga Dan Masa Depan Anak* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2012). 14.

mampu membawa perubahan dalam segala bidang kehidupan. Akan tetapi dibalik perkembangan tersebut ada harga yang harus dibayar. Perkembangan yang begitu pesat ini mengubah kehidupan yang serba instan, cepat dan dipenuhi dengan euforia serta tantangan hidup yang semakin kompleks membawa dampak yang buruk bagi kesehatan mental masyarakat luas. *Masalah kesehatan mental* adalah serangkaian kondisi yang dapat berdampak serius dalam kehidupan. Karena ini adalah kondisi yang dapat mengganggu suasana hati, perilaku, pemikiran atau cara seseorang berinteraksi dengan orang lain serta bagaimana ia bertindak.

Masalah kesehatan mental menjadi tantangan kesehatan global yang memiliki dampak yang signifikan dikarenakan prevalensi yang tinggi dan penderitaan berat yang ditanggung oleh individu, keluarga, komunitas dan negara.²¹ Masalah kesehatan mental dari tahun ke tahun secara signifikan mengalami peningkatan. Gangguan mental emosional pada penduduk usia dibawah 15 tahun, juga naik dari 6,1% atau sekitar 12 juta penduduk (Riskesdas 2013) menjadi 9,8% atau sekitar 20 juta penduduk.²²

Dari data WHO tahun 2017 menunjukkan di Indonesia sebanyak 9.162.886 kasus atau 3,7% dari populasi yang ada mengalami masalah kesehatan mental.²³ Menurut Indonesia-National Adolescent Mental

²¹ Amelia, *Pentingkah KESEHATAN MENTAL?*. 1.

²²

<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20221010/4041246/kemenkes-kembangkan-jejaring-pelayanan-kesehatan-jiwa-di-seluruh-fasyankes/>. Diakses 01 Mei 2023 Pukul 10:04.

²³ Widiya A Radiani, "Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami," *Journal of Islamic and Law Studies* 3, no. 1 (2019): 87–113, <https://jurnal.uin-antasari.ac.id>.

Health Survey 2022, 15,5 juta (34,9 persen) remaja mengalami masalah mental dan 2,45 juta (5,5 persen) remaja mengalami gangguan mental. Dari jumlah itu, baru 2,6 persen yang mengakses layanan konseling, baik emosi maupun perilaku.²⁴ Dari data-data ini dapat dilihat bahwa masalah kesehatan mental secara bertahap terus mengalami peningkatan, masalah kesehatan mental akan sangat berpengaruh terhadap pembangunan kehidupan dan produktivitas.

Ada banyak faktor yang menyebabkan munculnya gangguan kesehatan mental baik secara internal dan eksternal. Melansir dari halaman *mentalhealth.gov*²⁵ dijelaskan bahwa beberapa faktor yang dapat menyebabkan terganggunya kesehatan mental diantaranya:

Faktor biologis : genetik, kimia pada otak dan gangguan pada otak.

Faktor kehidupan : trauma, pelecehan, mengalami kekerasan, kesepian, tekanan dari lingkungan, terisolasi secara sosial, bencana alam, racun, alkohol dan obat-obatan.

Faktor keluarga : riwayat keluarga, masalah keluarga, perceraian dan keluarga yang disharmonis.

Maslow yang adalah seorang ahli psikologi menjelaskan beberapa faktor yang dapat mengganggu kesehatan mental jika tidak

²⁴ <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/02/01/cita-cita-indonesia-2045-terhalang-masalah-kesehatan-mental-remaja>. Diakses 01 Mei 2023 Pukul 10:17.

²⁵ <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>. Diakses 16/03/2023 Pukul 16:19 WIB.

terpenuhi di antaranya:²⁶

1. Kebutuhan aktualisasi diri adalah orang yang memanfaatkan dan mengerahkan kemampuan, bakat, dan keterampilan sepenuhnya. Namun menurut Maslow yang berhasil mencapai tingkatan ini hanya sekitar 5% saja dari penduduk dunia ini.
2. Faktor berikut soal pemenuhan kebutuhan hidup. Dalam penelitian Maslow mengungkapkan bahwa orang-orang yang mengalami gangguan mental dipicu oleh ketidakmampuan seseorang mengenali dan memenuhi kebutuhan-kebutuhannya. Pemenuhan kebutuhan merupakan salah satu penentu untuk mempertahankan eksistensi seseorang dan salah satu penentu terwujudnya persepsi yang benar terhadap kenyataan alam semesta.
3. Kebutuhan bersosialisasi artinya adanya penerimaan dalam kelompok, masyarakat luas dan seterusnya. Namun jika terjadi penolakan maka ini akan menimbulkan beban mental seseorang.

Faktor lainnya yang menurut hemat saya menjadi faktor yang sangat krusial dalam kalangan modern ini khususnya dikalangan generasi muda adalah sosial-ekonomi. Pengakuan sosial kadang dilihat sejauh mana seseorang memiliki kemampuan ekonomi. Ini sudah menjadi semacam sindrom dalam kalangan generasi muda bahwa jika seseorang ingin mendapatkan pengakuan maka tolak ukurnya misalnya sejauh mana seseorang mengenakan barang-barang *branded* atau dilihat dari kalangan pertemanannya.

²⁶ Amelia, *Pentingkah KESEHATAN MENTAL?*. 63.

Faktor sosial-ekonomi ini tentu akan berujung pada sikap mental yang inferioritas diri yang artinya perasaan rendah diri yang dapat menyebabkan seseorang frustrasi akibat memiliki konsep diri atas ketidakmampuan seseorang dalam memenuhi tuntutan-tuntutan dari lingkungan, akibatnya seseorang akan membangun sebuah konsep diri yang salah. Demikian pula yang dikatakan oleh Hollingshead dan Redlich dalam penelitiannya menyebutkan bahwa sosial-ekonomi yang ada dalam kalangan masyarakat ternyata dapat memicu berbagai jenis gangguan mental. Sebab adanya kelas-kelas sosial (kaya, memiliki kedudukan atau jabatan) dengan kelas sosial-ekonomi rendah (miskin dan menengah).²⁷

Perubahan gaya hidup dalam era postmodern ini menjadi faktor pemicu isu kesehatan mental yang paling banyak disoroti dalam era ini. Sebab kehidupan dalam era postmodern ini terlalu berorientasi pada kemajuan dan pemenuhan material (tuntutan pemenuhan biologis). Sehingga menimbulkan beban mental yang berkaitan dengan masalah-masalah pribadi sosial yang pada akhirnya mengganggu kondisi psikologis yang kurang nyaman, misalnya menjadi cemas, stress, adanya perasaan terasing, penyimpangan moral dan sistem nilai. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa akibat dari penyimpangan dari gaya hidup modern menimbulkan berbagai problem sosial dan personal yang cukup kompleks.

Problem tersebut seperti: ketegangan fisik dan psikis; kehidupan yang serba rumit; kekhawatiran atau kecemasan akan masa depan;

²⁷ Ibid. 64.

makin tidak manusiawinya hubungan antar individu, rasa terasing dari anggota keluarga dan anggota masyarakat lainnya; renggangnya tali hubungan kekeluargaan; terjadinya penyimpangan moral dan sistem nilai; serta hilangnya identitas diri.²⁸ Dari berbagai faktor ini dapat dilihat betapa kompleksnya masalah kesehatan mental yang dipicu oleh masalah internal dan eksternal kehidupan.

Dampak dari Isu Kesehatan Mental (*Mental Health*)

Sebelumnya telah disinggung bahwa kesehatan mental dapat mempengaruhi pola kehidupan seseorang yang berdampak pada pribadi yang tidak produktif, ketidakmampuan dalam membuat dan menentukan pilihan hidup, ketidakmampuan dalam mengambil keputusan, kecenderungan pada sikap pesimis, ketidakmampuan dalam menghadapi tekanan hidup, sulitnya membangun relasi dalam lingkungan sosialnya dan lain sebagainya. Polemik yang demikian dapat berujung pada tidak tercapainya kualitas pembangunan kehidupan dan kesejahteraan sosial. Para pakar menyebutkan bahwa kesehatan mental merupakan sumber daya utama manusia. Jika kesehatan mental terus merebak dalam kehidupan masyarakat hal ini akan berdampak pada sumber daya manusia itu sendiri. Selain itu akan berdampak pada pembangunan kehidupan yang tidak produktif dan sejahtera dalam sebuah bangsa.

Terganggunya kesehatan mental seseorang dapat menimbulkan berbagai dampak buruk dalam kehidupannya. Namun dalam pembahasan ini penulis membatasi pada berbagai dampak buruk yang

²⁸Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis Dan Agama*.104.

ditimbulkan akibat hilangnya keseimbangan kesehatan mental seseorang. Ada beberapa dampak yang ditimbulkan dari gangguan kesehatan mental:

Sulitnya Membangun Relasi Sosial

Orang yang dalam masalah kesehatan mental cenderung sulit untuk membangun relasi sosial baik dalam lingkungan keluarga, lingkungan pekerjaan dan dalam lingkungan masyarakat. Ini diakibatkan seseorang yang dalam masalah kesehatan mental lebih sensitif dan cenderung lepas kendali dalam mengontrol emosionalnya. Akibatnya relasi sosial kurang harmonis. Sedangkan salah satu kebutuhan dalam sistem kehidupan adalah kebutuhan bersosialisasi.

Depresi

Depresi merupakan salah satu gejala dari terganggunya kesehatan mental. Berbagai masalah dan tekanan hidup dapat menimbulkan depresi bagi setiap individu. Masalah depresi seringkali mempengaruhi emosional, perilaku, cara berpikir serta cara berperilaku. Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi.²⁹ Akibatnya ini akan menjadi penghambat dalam melakukan aktivitas atau berbagai kegiatan fisik. Seseorang yang ada dalam kondisi ini lebih cenderung menyendiri serta

²⁹ <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>. Diakses 28 April 2023 Pukul 09:23 WIB.

menarik diri dari lingkungan sosial. Dampak buruknya lainnya adalah pengembangan sikap yang mudah putus asa, cenderung bersikap *insecure*, menarik diri dari relasi sosial, serta lebih cenderung berpikiran negatif.³⁰ Selain itu seseorang akan cenderung melihat bahwa tidak ada hal baik yang melekat dalam dirinya sehingga menghambat dirinya dalam mengembangkan potensi diri.

Kesehatan Fisik Terganggu

Dalam pemahaman masyarakat pada umumnya bahwa kesehatan fisik adalah hal utama. Sehingga menganggap remeh soal kesehatan mentalnya. Padahal keduanya saling terkait erat dan dibutuhkan keseimbangan diantara keduanya sehingga memberikan sumbangsih kualitas hidup. Sehat fisik dan mental adalah penunjang utama seseorang menjadi produktif dalam melakukan kegiatan dan aktivitasnya sehari-hari. Maka memperhatikan kesehatan mental sama dengan menjaga kesehatan fisik.

Bunuh Diri

Merujuk data Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litbangkes tahun 2016, diperoleh data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif.³¹ Ini berarti kasus

³⁰ Muslimahayati and Hafifatul Auliya Rahmy, "Depresi Dan Kecemasan Remaja Ditinjau Dari Perspektif Kesehatan Dan Islam," *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation* 1, no. 1 (2021): 35–44.

³¹ Lihat: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>, Diakses 28 April 2023 Pukul 20:28 WIB.

bunuh diri menjadi salah satu sumber penyumbang angka kematian. Dari data ini dapat dilihat bahwa penduduk Indonesia telah masuk dalam permasalahan kesehatan mental yang sangat urgent. Individu yang begitu mudah mengambil tindakan bunuh diri adalah bentuk sikap yang tidak mampu lagi mengapresiasi bentuk kehidupannya sehingga bunuh diri seringkali dianggap sebagai solusi terakhir.

Pengertian Konseling Pastoral Kristen

Untuk menjelaskan konseling pastoral Kristen pada dasarnya tidak bisa dipisahkan dari pengertian kata "konseling" secara umum. Konseling dari kata *counseling* adalah hubungan timbal balik antara dua orang individu, dimana yang seorang (konselor) berusaha membantu yang lain (klien) untuk mencapai pengertian tentang dirinya sendiri dalam hubungan dengan masalah-masalah yang dihadapinya pada waktu yang akan datang.³² Dalam bahasa Latin "*consilium*" artinya "dengan; bersama; atau mengambil; memegang" dengan pengertian memegang bersama-sama atau mengambil bersama-sama (orang lain).³³ Jadi konseling adalah keterlibatan antara konselor terhadap konseli secara bersama-sama untuk menolong dan mengatasi masalah si konseli. Merujuk pada pengertian KBBI kata konseling dimaknai sebagai pendampingan, pembimbingan, menuntun atau pun mengarahkan. Sedangkan kata "pastoral" adalah aktivitas yang biasanya dilakukan oleh seorang gembala dalam mencari atau

³² Esther Rela Intarti, *Pengantar Konseling Pastoral, Asosiasi Konselor Pastoral Indonesia* (Yogyakarta: Buku Baik, 2016). 14.

³³ Marthen Nainupu, *Peduli Terhadap Sesama Melalui Konseling Pastoral* (Malang: Media Nusa Creative, 2016).11.

mengunjungi seorang jemaat yang sedang bergumul dengan persoalan-persoalan yang menghimpitnya. Kemudian diberikan pelayanan dengan pemberitaan Firman sesuai dengan kondisinya untuk menguatkan dan mewujudkan imannya dalam kehidupan sehari-hari.³⁴ Artinya pastoral adalah bentuk pelayanan yang diberikan kepada siapapun yang menyadarkan jemaat akan iman dan bersandar pada pertolongan Tuhan dalam menghadapi berbagai kompleksitas masalah kehidupan.

Dari masing-masing makna kata "konseling" dan "pastoral" jika didefinisikan maka "konseling pastoral" adalah proses membimbing, mendampingi, menuntun ataupun mengarahkan yang dilakukan oleh seorang konselor dalam menemukan jalan keluar dari setiap persoalan atau pergumulan hidup yang dihadapi seorang konseli lewat firman Tuhan untuk membawanya kepada penguatan dengan harapan hasil akhirnya ia dapat mengatasi masalah hidupnya lewat buah imannya.

Tujuan dan Pentingnya Konseling Pastoral Kristen

Tujuan utama dalam konseling Kristen adalah menolong seseorang menyelesaikan persoalan demi memenuhi tujuan mula-mula Allah dalam hidupnya, yakni menjadi serupa dengan Kristus bagi kemuliaan Bapa di sorga (Rm. 8:29, II Kor.3:18, Yes. 43:7).³⁵ Artinya tujuan konseling Kristen adalah membawa kembali setiap pribadi atau individu untuk memenuhi panggilan Allah secara efektif selama hidupnya yang berpusat pada Kristus. Gary R. Collins mengatakan

³⁴ Tulus Tu'u, *Dasar-Dasar Konseling Pastoral* (PBMR ANDI, 2021). 16.

³⁵ Sherly Ester Kawangian, "Prinsip Dasar Konseling Kristen," *Jurnal Ukrim Yogyakarta* 6 (2015): 1–111, <http://www.e-jurnal.ukrimuniversity.ac.id/file/P116.pdf>.

bahwa tujuan konseling Kristen adalah menolong konseli mengubah tingkah lakunya, sikap-sikapnya, nilai-nilainya, dan atau persepsinya yang tidak produktif. Lewat konseling, konseli diharapkan mengenal dan mampu mengekspresikan emosinya, mengajar bertanggung jawab, membimbing saat mengambil keputusan saat menghadapi situasi krisis, dan mendorong untuk mengembangkan kompetensi serta aktualisasi diri. Tetapi kegiatan ini tidak lepas dari pertumbuhan spiritual konseli di mana di dalamnya ada pengakuan dosa, pengalaman pengampunan ilahi, mendorong untuk hidup sesuai dengan nilai, sikap dan hidup orang Kristen berdasarkan kebenaran Injil.³⁶ Howard Clinebell memaparkan bahwa tujuan dari pelayanan konseling pastoral Kristen untuk konseli adalah untuk membimbing, mendamaikan/memperbaiki hubungan, menopang/menyokong, menyembuhkan, mengasuh, dan mengutuhkan agar mengerti tentang pernyataan dan panggilan Tuhan dalam hidupnya. Konseling pastoral Kristen lewat pendampingan pastoral tujuan utamanya adalah pengutuhan kehidupan manusia dalam segala aspek yakni fisik, sosial, mental, dan spiritual.³⁷ Inilah tujuan dari konseling pastoral Kristen.

Tu'u dalam tulisannya memaparkan bahwa pelayanan konseling tidak boleh disisihkan dan dipisahkan dari pelayanan gereja, terutama dalam menemukan dan menolong setiap domba-domba yang merasakan kesesakan berbagai masalah kehidupan. Ia menjelaskan demikian mengapa pelayanan konseling pastoral sangat penting,

³⁶ M Krisetya, *KONSELING: Seni Hubungan Antar-Manusia* (Sarana Gracia, 2019). 11.

³⁷ A Van Beek, *Pendampingan Pastoral* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, n.d.), 13-16.

yakni:³⁸ Pertama, untuk menjangkau yang belum terjangkau yakni mereka yang terpinggirkan, yang belum terjangkau kebenaran firman Tuhan, atau yang belum mengenal kebenaran. Kedua, kehidupan yang semakin kompleks membuat dengan berbagai tuntutan. Situasi yang kompleks selalu menjadi pemicu munculnya beragam persoalan yang menghimpit kehidupan. Maka setiap individu tentu membutuhkan solusi dalam mengatasi persoalan hidupnya.

Konseling harus hadir menjadi jawaban dalam hal ini. Ketiga, kehidupan semakin keras sedangkan manusia harus memenuhi kebutuhan fisiologis. Agar jemaat tidak mengalami goncangan hidup dibutuhkan keseimbangan secara spiritualitas sebagai penopang dalam menghadapi tantangan kehidupan. Keempat, kehampaan hidup, kesunyiaan, serta kesepian. Pada realitasnya masalah materi tidak bisa menjadi jaminan dalam memenuhi kebutuhan manusia. Banyak yang bergelimpangan harta tetapi pada realitasnya tidak memberikan kebahagiaan dan sukacita. Karena banyak orang yang mencari kesenangan itu dengan narkoba, dunia malam dan lain sebagainya. Karenanya konseling adalah proses yang tepat untuk membawa kekosongan hidup, kesepian agar menemukan kebahagiaan sejati di dalam Tuhan.

Peran Pelayanan Konseling Pastoral Kristen Dalam Mengatasi Masalah Kesehatan Mental

Masalah kesehatan mental saat ini tidak boleh lagi dipandang

³⁸ Tu'u, *Dasar-Dasar Konseling Pastoral*. 2-5.

sebelah mata. Situasi dan kondisi manusia saat ini yang begitu kompleks sangat rentan merusak dan menguncang mental seseorang. Oleh sebab itu, peran pelayanan konseling pastoral Kristen sangat penting dan dapat menjadi dasar dalam membentuk atau sumber pelayanan kesembuhan bagi masalah kesehatan mental. Karena pelayanan konseling pastoral Kristen yang sifatnya holistik. Berikut beberapa hal yang dapat diterapkan dalam konseling pastoral Kristen terhadap konseli yang mengalami masalah kesehatan mental untuk peyembuhan mental:

Mendorong Dalam Analisis Diri Sendiri Untuk Konsep Diri Yang Benar

Ketidakmampuan dalam mengaktualisasikan diri baik secara emosional dan kompetensi akan menjadi sumber rasa inferioritas dalam diri seseorang. Ini disebabkan oleh pandangan pada konsep diri yang salah. Margaret Hensley mengatakan konsep diri adalah gambaran mental seseorang tentang dirinya dan seperti apakah dirinya yang sebenarnya.³⁹

Lewat pelayanan konseling, si konseli di dorong untuk merefleksikan diri dan memperbaiki diri sendiri. Dengan refleksi diri, konseli akan didorong untuk menyadari bahwa sikap intimidasi terhadap diri sendiri, kecenderungan untuk berfantasi dengan pikiran yang negatif, mengidealisasi, membenarkan diri sendiri,

³⁹ Pdt E.P.G.D.R., *Pastoral Konseling: Membaca Manusia Sebagai Dokumen Hidup, Identifikasi Diri Untuk Mengatasi Trauma Dan Luka Batin Dalam Pelayanan Pastoral Konseling* (PBMR ANDI, 2021), 137.

memproyeksikan pikiran-pikiran yang tidak sehat terhadap diri sendiri dan orang lain, serta sikap yang agresif hanya akan menyebabkan gangguan dan masalah psikis dalam dirinya.⁴⁰ Dengan konsep diri yang benar seseorang akan mampu mengaktualisasikan diri baik dari pikiran, perasaan, sikap serta bagaimana ia bertingkah laku secara benar.

Membimbing dalam Pengambilan Keputusan

Individu yang menghadapi masalah kesehatan mental umumnya tidak mampu mengambil keputusan. Dalam hal inilah konselor dalam pendampigannya sangat penting untuk mendampingi atau menolong si konseli dalam mengambil keputusan tentang mengubah atau memperbaiki tingkah laku serta apa yang akan dilakukannya saat ini dan untuk masa depannya. Tentu dengan dorongan untuk dapat bertanggung jawab dan kesiapan untuk menghadapi resiko dari keputusan yan ia buat. Pengambilan keputusan sepenuhnya harus dikembalikan kepada si konseli agar membangun kepercayaan diri serta memampukannya untuk bertanggung jawab dalam memecahkan masalahnya dikemudian hari.

Mendamaikan Relasi yang Rusak

Dalam masalah kesehatan mental seringkali mengalami distorsi dalam membangun relasi sosialnya. Relasi yang rusak biasanya ditandai dengan kehidupan yang penuh kepahitan dan kehidupan yang diwarnai prasangka buruk. Jadi konseli harus dibawa kembali dalam pemulihan dalam relasinya baik terhadap situasi, diri sendiri dan relasinya dengan

⁴⁰ Ibid.148.

Tuhan. Standar dalam membangun hubungan yang sehat adalah dengan mengasihi Allah dan sesama. Dengan nilai kasih memungkinkan seseorang untuk menyadari bahwa ia berharga, mengalami kepedulian, rasa aman dan kelegaan dalam dirinya. Kasih pula yang akan mendorongnya pada sikap yang rendah hati, tidak egois dan mampu memaafkan dalam setiap relasinya dengan orang-orang lain. Dengan pulihnya relasi antara sesama dan Tuhan akan membawa pendamaian yang utuh dalam diri seseorang baik secara jasmani dan spiritual.

Ajakan untuk Kontemplasi

Untuk mengisi jiwa yang kosong maka konseli di dorong pada kontemplasi rohani. Dalam hal ini mengajarkan konseli untuk hidup dalam relasi kepada Tuhan lewat perenungan firman Tuhan dan doa. Melalui kebenaran firman Tuhan ia akan memperoleh kebenaran dan hidup dalam iman yang menuntunnya pada kehidupan yang seturut dengan kehendak Tuhan.

Simpulan

Dari hasil uraian mengenai isu kesehatan mental adalah suatu masalah yang kompleks dan dalam penanganannya masih sangat minim. Pelayanan konseling pastoral Kristen dapat menjadi bagian dari pelayanan dalam menghadapi atau menyembuhkan masalah kesehatan mental menjadi manusia yang utuh. Karena pelayanan konseling pastoral Kristen mencakup pelayanan yang komprehensif baik secara fisik, sosial, mental dan pembentukan nilai spritualitas. Dengan konseling pastoral Kristen individu yang mengalami masalah kesehatan

mental akan dibimbing, diajar, ditopang, membawa si konseli pada hidup yang berpusat pada Kristus. Lewat pelayanan konseling pastoral Kristen disimpulkan bahwa individu yang mengalami masalah kesehatan mental perlu kembali menggambarkan konsep diri yang benar, membimbing dan menolong dalam mengambil keputusan, membawa pada pemulihan yang utuh serta pembimbingan pada hidup yang berpadanan sesuai dengan kebenaran firman Tuhan dan hidup yang berpusat pada Kristus sehingga memampukannya untuk memenuhi panggilan hidupnya sesuai dengan potensi diri.

Rekomendasi Penelitian Lanjutan

Dari hasil pamaran tulisan ini, ditemukan bahwa masalah kesehatan mental adalah salah satu isu yang perlu diperhatikan dari seluruh pihak. Karena itu saran penelitian selanjutnya adalah mengembangkan pelayanan konseling pastoral Kristen yang lebih signifikan baik dalam gereja, komunitas, untuk pelayanan konseling berkaitan kesehatan mental dengan pencegahan atau pemulihan mental agar membangun manusia yang utuh secara jasmani dan spiritual.

Referensi

- Alwi, Hasan. *Tim Penyusun Kamus Besar Bahasa Indonesia, "Konseling," Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 2000.
- Amelia, Reski. *Pentingkah KESEHATAN MENTAL?* Gowa: Pustakan Taman Ilmu, 2020.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.
- Van Beek, A. *Pendampingan Pastoral*. BPK Gunung Mulia, n.d. <https://books.google.co.id/books?id=JDlaK4V-A5kC>.
- E.P.G.D.R., Pdt. *Pastoral Konseling: Membaca Manusia Sebagai Dokumen Hidup, Identifikasi Diri Untuk Mengatasi Trauma Dan Luka Batin Dalam Pelayanan Pastoral Konseling*. PBMR ANDI, 2021. <https://books.google.co.id/books?id=jqQ5EAAAQBAJ>.
- Intarti, Esther Rela. *Pengantar Konseling Pastoral. Asosiasi Konselor Pastoral Indonesia*. Yogyakarta: Buku Baik, 2016.
- Kawangian, Sherly Ester. "Prinsip Dasar Konseling Kristen." *Jurnal Ukrim Yogyakarta* 6 (2015): 1–111. <http://www.e-jurnal.ukrimuniversity.ac.id/file/P116.pdf>.
- Krisetya, M. *KONSELING: Seni Hubungan Antar-Manusia*. Sarana Gracia, 2019. <https://books.google.co.id/books?id=oJIREAAAQBAJ>.
- Muslimahayati, Muslimahayati, and Hafifatul Auliya Rahmy. "Depresi Dan Kecemasan Remaja Ditinjau Dari Perspektif Kesehatan Dan Islam." *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation* 1, no. 1 (2021): 35–44.
- Nainupu, Marthen. *Peduli Terhadap Sesama Melalui Konseling Pastoral*. Malang: Media Nusa Creative, 2016.
- Nisa, Walda Isna. *Penanganan Kesehatan Mental Berbasis Komunitas*. Malang: MNC Publishing, 2019.
- Purba, Deasy Handayi . dkk. *Kesehatan Mental*. Yayasan Kita Menulis, 2021.

- Putri, Vingki Maulana. "Kewajiban Masyarakat Menerima Edukasi Kesehatan Mental." <https://osf.io/2rhau/>. .
- Radiani, Widiya A. "Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami." *Journal of Islamic and Law Studies* 3, no. 1 (2019): 87–113. <https://jurnal.uin-antasari.ac.id>.
- Simanjuntak, Julianto. *Membangun Kesehatan Mental Keluarga Dan Masa Depan Anak*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2012.
- Susabda, Yakub B. *Pastoral Konseling*. Malang: Gandum Mas, 2001.
- Tu'u, Tulus. *Dasar-Dasar Konseling Pastoral*. PBMR ANDI, 2021.
- Wahyuni, Esa Nur, and Khairul Bariyyah. "Apakah Spiritualitas Berkontribusi Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa?" *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 5, no. 1 (2019): 46.
- Yasipin, Yasipin, Silvia Ayu Rianti, and Nurman Hidayat. "Peran Agama Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja." *Manthiq* 5, no. 1 (2020): 25–31.
- Yuliansyah, M. Wildan. *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental*. Surakarta: PT. Borobudur Inspira Nusantara, 2016.
- Yusuf, Syamsu. *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis Dan Agama*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2018.