



PERAN GEREJA LEWAT KONSELING PASTORAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL

“Studi pada Kasus Bunuh Diri di Kota Kupang”

Seli Antonia Tagu Sunga¹, Masto Fay², Lifel Asael Wulang³

Nama Sekolah Tinggi Agama Kristen Kupang

E-mail: seliantonia21@gmail.com

Abstrak

Adapun tujuan penelitian ini adalah penulis ingin mengetahui sejauh mana peran gereja dalam melakukan Konseling pastoral terhadap kesehatan mental jemaat. Apa yang harus dilakukan gereja lewat Konseling pastoral. Metode yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan teknik wawancara. Penulis akan melakukan wawancara terhadap tokoh-tokoh gereja dan individu yang diduga mengalami kasus percobaan bunuh diri. Sehingga penulis akan menggali sejauh mana peran gereja dalam menyingkapi kasus bunuh diri tersebut. Sampel yang dipakai penulis adalah salah satu gereja yang ada di Kota Kupang dengan satu orang konselor kristen dalam hal ini adalah Pendeta dan satu orang pemuda yang mengalami masalah kesehatan mental. Dan dari hasil penelitian didapat bahwa gereja telah memainkan perannya dalam melakukan Konseling Pastoral bagi warga jemaat walupun keterbatasan sumber daya menjadi hambatan dan tantangan tersendiri dalam gereja. Namun Konseling Pastoral dalam gereja membawa pengaruh yang baik bagi kesehatan mental warga jemaatnya secara khusus kepada jemaat yang dalam pergumulan dan masalah. Gereja perlu melakukan pendekatan dan Konseling secara teratur, terjadwal dan rutin kepada seluruh anggota warga jemaat. Sehingga Sumber Daya atau Konselor Pastoral harus ditambah dalam gereja agar bisa menjawab kebutuhan warga jemaat.

Kata Kunci: Peran Gereja; Konseling Pastoral; Kesehatan Mental

Abstract

The purpose of this study is to understand the role of the church in providing pastoral counseling for the mental health of its congregation. Specifically, the study seeks to determine what the church should do through pastoral counseling. The research method used is qualitative, employing interviews as the data collection technique. The researcher will interview church leaders and individuals who are believed to have experienced suicide attempts, in order to explore the extent of the church's involvement in addressing suicide cases. The sample used in this study is a church in the city of Kupang, with one Christian counselor, in this case, a pastor, and one young person dealing with mental health issues. The research findings reveal that the church has played its role in providing pastoral counseling to its members, despite the challenges posed by limited resources. However, pastoral counseling in the church has had a positive impact on the mental health of its members, especially those facing struggles and problems. The church needs to implement regular, scheduled, and consistent counseling for all its members. Thus, the number of pastoral counselors should be increased to better meet the needs of the congregation..

Keywords: Role of the Church; Pastoral Counseling; Mental Health



PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan suatu aspek yang penting dalam mencapai kesejahteraan emosional. Kesehatan mental berkaitan dengan cara berpikir, merasakan, dan bertindak seseorang, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan social, emosional, dan kualitas hidup yang bahagia. Menurut Diana Vidya Fakhriyani, kesehatan mental merupakan keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsi-fungsi jiwa, kemampuan menghadapi problematika yang dihadapi, serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif (Fakhriyani, 2019). Dari pengertian diatas dapat penulis simpulkan bahwa kesehatan mental sangat diperlukan oleh seorang individu dalam menjalani kehidupannya. Sehingga hal ini jugalah yang wajib dipandang penting oleh gereja dalam melakukan pembinaan terhadap warga jemaatnya. Gereja dapat memberikan kontribusi dalam menanggapi terkait kesehatan mental melalui pelayanan konseling pastoral (Novianti, 2023). Konseling pastoral merupakan metode yang dapat membantu memperbaiki kesehatan mental jemaat dan melayani jemaat secara lebih utuh dan efektif. Dimana metode konseling pastoral mengutamakan kesejahteraan psikologis penderita kecemasan, membantu terjadinya pelepasan emosi, dan mengelola emosi negatifnya (Mengga & Hermanto, 2024). Selain itu konseling pastoral juga dapat dilakukan dalam bentuk pendampingan yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Dimana dapat memperkuat warga jemaat dalam mengatasi masalah, dan membantu mereka mencapai kesehatan mental yang lebih baik.

Dalam jurnal yang ditulis oleh Ryanto dan Theresia mengatakan bahwa Pastoral konseling preventif adalah pendekatan dalam bidang konseling pastoral yang bertujuan untuk mencegah atau mengurangi kemungkinan timbulnya masalah atau kondisi yang membutuhkan intervensi lebih lanjut. Pendekatan ini fokus pada pencegahan sebelum masalah berkembang menjadi lebih serius (Tumuju R. F., 2023). Beberapa hal yang dilakukan dalam pastoral konseling preventif antara lain memberikan pendidikan dan informasi, pembinaan dan pengembangan diri, pemantauan dan deteksi dini, pembentukan dukungan sosial, dan peningkatan kesehatan spiritual. Kompleksitas permasalahan yang dapat mendorong seseorang untuk mempertimbangkan bunuh diri meliputi masalah kesehatan mental, konflik dan permasalahan keluarga, isolasi dan kesepian, trauma dan pengalaman pahit (Tumuju R. F., 2023). Selain itu juga Delpi Noviant menegaskan dalam penelitiannya 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 (Noviant, 2023).

Keadaan ini sungguh berbeda dengan kenyataan di lapangan, pada kenyataannya ada warga jemaat yang mengalami keadaan atau kondisi di mana ia mengalami gangguan kesehatan mental dan berujung pada tindakan bunuh diri. Kasus bunuh diri ini tercatat terjadi pada salah satu warga jemaat di kota kupang berusia 65 tahun (Andrela, 2024). Dan belum ada dugaan terkait aksi korban tersebut. Hal ini bukan baru saja terjadi di kota kupang, hal ini di tegaskan oleh Kapolres Kupang Kota Kombes Pol Rishian Krisna Budhiaswanto kepada Victory News pada tanggal Senin 11 Desember 2023 bahwa sampai Akhir Desember tercatat 7 kasus bunuh diri di kota kupang. (Umbu, 2023). Kombes Krisna mengaku, kasus-kasus tersebut bisa saja lebih dari itu karena ada yang tidak membuat laporan polisi. "Ini belum termasuk upaya atau percobaan bunuh diri tapi bisa diselamatkan (Umbu, 2023). Dugaan sementara bahwa para korban menghabiskan nyawa mereka sendiri karena dipicu oleh tekanan dan kondisi mental yang terganggu seperti stres berkepanjangan, sakit hati, rasa bersalah yang berkepanjangan, ketakutan dan lainnya.

Hal inilah yang perlu di sikapi secara serius oleh gereja, gereja perlu memainkan perannya lewat konseling pastoral kepada warga jemaatnya. Gereja dapat berperan menciptakan ruang yang aman bagi jemaat untuk membuka diri mengenai masalah pribadi dan spiritual. Konseling pastoral membantu jemaat menemukan ketenangan dalam iman dan kehadiran Tuhan (Johnson, 2020). Melalui konseling, gereja memperkuat rasa kebersamaan di antara jemaat. Komunitas yang saling mendukung menciptakan lingkungan yang positif dan memperkuat ikatan sosial (Benner D. G., 2019). Hal ini tentu akan memberikan dampak positif bagi warga jemaat secara khusus kepada jemaat yang dalam pergumulan masalah dan beban dalam hidup. Gereja dapat menjadi jawaban tempat untuk berbagi keluh kesah dan yang terpenting adalah warga jemaat akan digiring untuk memiliki pemahaman bahwa setiap masalah yang dihadapi berfokus pada pengembangan spiritual jemaat dan untuk peningkatan hubungan pribadi dengan Tuhan (Entwistle, 2015).

Sehingga penulis boleh mengambil suatu kesimpulan dan juga membuat urgensi dalam penelitian ini, dimana peran gereja sangat diperlukan lewat Konseling Pastoral. Dengan hadirnya gereja dapat membantu mencegah kasus bunuh diri selanjutnya. Hal inilah yang akan diteliti penulis dengan judul penelitian "Peran Gereja Lewat Konseling Pastoral Terhadap Kesehatan Mental".

METODE

Metode penelitian artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik studi kasus. Metode studi kasus merupakan pendekatan penelitian yang berfokus pada investigasi mendalam dan empiris terhadap fenomena atau kasus kontemporer yang terkait dengan isu tertentu. Pendekatan ini melibatkan pengumpulan data dari satu kasus yang dipilih dan analisis mendalam terhadap data tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami secara mendalam kasus bunuh diri dan memberikan gambaran yang jelas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya keinginan bunuh diri, serta peran gereja dalam konteks ilmu pastoral konseling untuk menangani permasalahan bunuh diri (Creswell, *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konteks Kesehatan Mental di Kota Kupang

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesejahteraan seseorang, yang juga tentunya akan memengaruhi cara berpikir, merasakan dan bertindak (I, 2020). Dan dalam beberapa tahun ini, isu kesehatan mental di Indonesia mulai mendapat perhatian serius, termasuk di kota-kota besar maupun kota-kota dengan perkembangan sosial yang lebih dinamis, seperti di Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur. Kesehatan mental di Kota Kupang walaupun tidak mendapat perhatian yang serius namun juga mengalami tantangan serius, tercermin dari meningkatnya angka bunuh diri di Kota Kupang. Berbagai faktor, seperti stigma sosial, kurangnya akses terhadap layanan kesehatan mental, dan pengaruh budaya, menambah berkontribusi pada masalah ini.

Menurut laporan dari Pusat Penanggulangan Bunuh Diri di Nusa Tenggara Timur, ada sekitar 15-20 kasus bunuh diri yang tercatat di seluruh Provinsi Nusa Tenggara Timur dengan Sebagian besar kasus terjadi di Kota Kupang. Bukan hanya itu saja, Kepolisian Kota Kupang juga mencatat setidaknya ada 7 kasus bunuh diri pada tahun 2020, yang terjadi di area perkotaan. Dan di temukan bahwa Faktor sosial ekonomi dan masalah keluarga menjadi pemicu dari kasus tersebut (Jehola, 2020). Pada Tahun 2021 Kepolisian Kota Kupang kembali mencatat adanya 9 kasus bunuh diri dengan mayoritas pelaku bunuh diri adalah laki-laki, yang berusia antara 20-35 tahun (Puji, 2021). Faktor pemicu dalam kasus tersebut yaitu masalah ekonomi, perasaan tertekan akibat pandemi COVID-19 dan gangguan mental. Di tahun 2022 adapun laporan dari Dinas Kesehatan Kota Kupang mencatat 12 kasus bunuh diri, dan hal ini

tentunya mencatat dalam kurun 3 tahu terakhir terjadi peningkatan kasus bunuh diri. Dan dalam identifikasi di dapati bahwa pemicu kasus bunuh diri tersebut adalah karena masalah ekonomi dalam keluarga dan hubungan interpersonal yang buruk. Selain itu adanya stigma sosial terhadap masalah kesehatan mental yang menjadi salah satu hambatan bagi korban untuk mencari bantuan. Pada tahun 2022 kembali dilaporkan oleh Dinas Kesehatan Kota Kupang mencatat 12 kasus bunuh diri yang terjadi di kalangan remaja dan dewasa muda yaitu di usia 15-30 tahun yang menjadi kelompok paling rentan. Penyebabnya yaitu stress akademis, masalah ekonomi dalam keluarga, dan hubungan interpersonal yang buruk . Pada tahun 2023 dicatat oleh Kepolisian Kupang dan Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kupang, terdapat 15 kasus bunuh diri. Penyebabnya diduga karena masalah pekerjaan, perasaan putus asa dan Kekerasan dalam rumah tangga (Umbu, 2023).

Dari data diatas yang dicatat dari tahun 2020 sampai 2023 terlihat adanya kenaikan angka bunuh diri di Kota Kupang. Hal ini tentunya harus dipandang serius oleh semua pihak baik dari pemerintah, lembaga sekolah maupun gereja. Gereja juga perlu memainkan perannya untuk menyingkapi masalah kasus bunuh diri yang terjadi.

Peran Gereja dalam Konseling Pastoral

Pengertian gereja secara etimologis didalam bahasa Yunani di kenal dengan “Ekklesia” yang memiliki makna “dipanggil keluar”. Selain itu gereja juga memiliki makna sebagai “Persekutuan orang percaya (Andreas, 2010). Gereja adalah kehidupan secara bersama-sama dari sekelompok orang. Secara Bersama kehidupan seperti ini merupakan sebuah kenyataan yang juga dapat dipandang sebagai sebuah komunitas atau organisasi atau juga yang sering dikenal sebagai persekutuan. Sebagai organisasi, gereja termaksud dalam kategori organisasi keagamaan (Andreas, 2010). Itu berarti gereja juga dapat dikategorikan sebagai organisasi yang dapat menyajikan nilai-nilai keagamaan dengan landasan Alkitabiah.

Sehingga kehadiran gereja yang adalah organisasi di tengah- tengah dunia yaitu berfungsi untuk memuliakan Allah lewat setiap kehidupan organisasi dimanapun dan kapanpun gereja itu hadir (Andreas, 2010). Gereja sebagai suatu organisasi memainkan perannya tersendiri. Peran tersebut adalah dengan menjadikan gereja sebagai motivator, fasilitator dan organisator sehingga setiap warga gereja baik secara individu maupun berkelompok dapat memelihara iman dengan upaya yang sungguh nyata. Dengan kata lain tugas dan peran gereja yang paling utama adalah mampu memelihara iman jemaat dan menyatakan iman itu dalam kehidupan dalam jemaat maupun dalam lingkungan masyarakat. Keberadaan dan juga kehadiran gereja di tengah-tengah masyarakat sewajarnya dapat memberikan dampak yang lebih positif. Gereja dalam masyarakat dapat diterjemahkan sebagai suatu organisasi sosial, sehingga gereja juga

perlu turut berpartisipasi dan memberikan kontribusi dalam menghadapi setiap persoalan yang ada dalam lingkungan masyarakat dan juga terutama kepada warga gereja yang juga merupakan adalah masyarakat. Gereja harus menyadari dengan benar bahwa masalah kasus bunuh diri sebagai salah satu masalah sosial yang terjadi di tengah-tengah masyarakat memerlukan perhatian yang lebih khusus. Gereja memiliki peran penting dalam mendukung individu yang mengalami krisis mental, termasuk yang menghadapi pikiran bunuh diri. Melalui edukasi, dukungan, dan advokasi, gereja dapat menjadi tempat perlindungan dan penyembuhan bagi banyak orang (Murray, 2001). Sehingga salah satu peran yang bisa diperankan dalam menjangkau jiwa-jiwa yang mengalami krisis mental dengan melakukan Konseling pastoral kepada jemaat (Benner D. G., 2011). Dengan demikian Pendeta atau pemimpin gereja dapat memberikan konseling kepada individu yang mengalami krisis dan juga dapat menawarkan bimbingan spiritual dan emosional. Selain itu gereja memiliki peran krusial dalam menangani isu bunuh diri melalui edukasi, dukungan, dan advokasi. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung dan meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental, gereja dapat membantu mencegah tragedi bunuh diri di komunitasnya (Harlow, 2015). Sehingga kehadiran gereja di tengah-tengah masyarakat juga dapat memberikan dampak yang lebih positif bagi banyak orang.

Selain itu juga di dalam *Yakobus 5:16* mengatakan bahwa "Hendaklah kamu mengaku dosamu seorang kepada yang lain dan doakanlah seorang akan yang lain, supaya kamu disembuhkan." Ayat ini terletak dalam surat Yakobus yang ditujukan kepada jemaat Kristen mula-mula. Sehingga penulis kitab Yakobus menekankan kepada pentingnya hubungan yang sehat antar anggota jemaat dan memberikan petunjuk praktis untuk hidup dalam komunitas yang saling mendukung. Pengakuan dosa dan doa adalah dua hal yang ditekankan untuk mencapai penyembuhan. Pengakuan di sini mencakup kesadaran akan dosa dan kesalahan yang telah dilakukan, baik terhadap Tuhan maupun sesama. Dalam konteks konseling pastoral, ini adalah langkah penting menuju pemilihan (Benner D. G., 2011). Dan doa dianggap sebagai alat yang kuat dalam konseling pastoral. Dalam komunitas iman, berdoa untuk orang lain memperkuat ikatan spiritual dan menciptakan dukungan emosional. Inilah alasan mengapa penting peran gereja dalam melakukan Konseling pastoral.

Pengertian Dan Fungsi Konseling Pastoral

Konseling pastoral adalah bentuk pelayanan yang unik dimana kita bisa memberikan tempat pada dimensi spiritual. Ini membuat orang dilihat sebagai wujud spiritual baik secara fisik, mental, social, dan spiritual. Konseling Pastoral adalah pelayanan yang diberikan kepada sesama manusia secara utuh dan menyeluruh, tidak bisa secara terpisah-pisah. Fungsi dari

konseling pastoral adalah untuk mengutuhkan kehidupan manusia dalam segala aspek kehidupannya, yakni fisik, sosial, mental, dan spiritualnya. Konseling juga berperan dalam membantu orang yang sedang terasing untuk membangun kembali atau memperbaharui hubungan yang tepat dan berubah. Pelayanan ini tidak hanya dilakukan oleh pendeta, pastor, atau rohaniawan, tetapi juga dapat dilakukan oleh orang-orang percaya untuk melaksanakan tugas pengembalaan yang telah dipercayai. Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian dan fungsi konseling pastoral adalah bertujuan untuk membangun kembali hubungan antara manusia dan Allah yang telah diputuskan oleh dosa (Brek & Waluyo, 2022). Selain itu ada banyak pandangan dari para ahli terkait fungsi dari pada Konseling pastoral itu sendiri. Menurut *David G. Benner*, konseling pastoral berfungsi sebagai tempat aman untuk mengungkapkan emosi. Benner menyatakan, bahwa "Dukungan emosional yang diberikan dalam konteks spiritual dapat membantu individu mengatasi kesedihan dan kecemasan yang dialami." (Benner D. G., 2011). Selain itu *John Sweeney* berpendapat bahwa perlunya menekankan edukasi dalam konseling pastoral. Ia mencatat, "Pemberdayaan klien melalui pengetahuan dapat memperkuat ketahanan mereka dalam menghadapi masalah hidup" (Sweeney, 2016). Namun hal ini berbeda dengan pendapat dari *Edward E. Harrison* yang berargumen bahwa konseling pastoral dapat menjadi mediator dalam konflik interpersonal. Ia menyatakan, "Dengan pendekatan berbasis iman, konselor pastoral dapat membantu individu mencapai rekonsiliasi yang sehat." (Harrison, 2010). Sehingga dari beberapa pengertian di atas dapat kita simpulkan bahwa fungsi Konseling pastoral adalah untuk membantu individu mengatasi masalah emosional, mental, dan spiritual. Melalui dukungan yang holistik dan terintegrasi dengan nilai-nilai spiritual, konseling dapat menjadi sumber pemulihan dan pertumbuhan.

Metode dan Teknik Konseling Pastoral

Dalam kehidupan kita sehari-hari pasti kita menemui orang yang mengalami gangguan mental, seperti kecemasan yang berlebihan, dan mengalami masalah kehidupan, dan mungkin juga kita pernah mengalaminya sendiri. Jika tidak ditangani dengan baik atau tidak segera di atasi maka dapat mengganggu sistem saraf pusat yang dapat menyebabkan detak jantung yang semakin cepat sehingga dapat meningkatkan resiko terkena tekanan darah tinggi, maupun penyakit jantung serta gangguan lain seperti sakit kepala, otot tegang, insomnia dan sampai depresi. Maka dari itu konseling pastoral mempunyai metode dan teknik untuk mengatasi masalah yang sedang di alami oleh konseli. Yaitu dengan cara seorang konselor melakukan pendekatan untuk membantu konseli menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya, konselor juga harus bisa

memahami konseli dengan bijaksana sehingga konselor tidak menghakimi konseli, dimana konselor harus merangkul dengan hangat agar konseli merasa diterima dan dipahami ketika mereka sedang berjuang dengan masalah yang sedang dihadapinya. Melalui konseling pastoral juga dapat membantu menjadi pengobatan alternatif bagi penderita, dimana konselor dapat membantu konseli mengubah perilaku hidupnya. Konselor dapat membantu terjadinya pelepasan emosi konseli yaitu dengan cara mendengarkan dengan empati dan meresponi emosi yang diungkapkan konseli. Maka dari itu sesi konseling adalah momen yang baik bagi konseli untuk belajar mengelola emosi negatifnya (Marbun, 2019). Sehingga dapat Membangun hubungan yang kuat dan saling percaya antara konselor dan klien. Hubungan ini menjadi fondasi bagi semua proses konseling.

Dalam pendekatan konseling pastoral untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional jemaat terdiri dari beberapa prinsip yang dapat membantu jemaat mengembangkan hubungan yang baik, mengalami penyembuhan, pertumbuhan, dan mengembangkan potensi yang di berikan Tuhan. Yakni pendekatan konseling dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional jemaat; yang pertama, konseling pastoral mengutuhkan kehidupan manusia dalam segala aspek kehidupannya, yakni fisik, sosial, mental, dan spiritualnya (Mengga & Hermanto, 2024) Kedua, konseling pastoral membantu konseli untuk memahami rencana Allah dalam hidupnya, yang dapat membantu mereka menerima rasa sakit sebagai alat bagi perubahan keyakinan atau kepercayaan dan mampu memperbaiki perilaku mereka. Ketiga, konseling pastoral berperan untuk membantu seseorang di setiap tahap perjalanan hidupnya, yang dapat membantu mereka mengembangkan potensi yang diberikan Tuhan keempat, konseling pastoral harus memperhatikan situasi kesehatan mental manusia, yang dapat membantu mereka mengintegrasikan psikologi dan teologi dengan memperhatikan situasi kesehatan mental. kelima, konseling pastoral juga berperan dalam mengatasi krisis dan keterhilangan yang terjadi dalam individu, keluarga, atau yang lebih besar, yang terjadi dalam masyarakat yang sedang mengalami transisi atau pergeseran-pergeseran (Mengga & Hermanto, 2024)

Dengan menggunakan pendekatan konseling pastoral yang holistik dapat membantu jemaat meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional, yang dapat membantu mereka mengembangkan hubungan yang baik, mengalami penyembuhan, pertumbuhan, dan mengembangkan potensi yang di berikan Tuhan.

Alat Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Mental Dan Emosional Jemaat

Konseling merupakan komponen penting dalam perawatan pastoral yang bertujuan untuk memberikan dukungan emosional dan spiritual kepada individu untuk membantunya mengatasi berbagai hal dalam kehidupan, seperti problem, musibah, kemalangan, konflik, kesepian, serta belenggu dosa. Salah satu pendekatan atau alat konseling yang dapat digunakan untuk mengurangi atau mengatasi masalah yang sedang di hadapi oleh konseli adalah penggunaan tekni *self-talk*. Positive self-talk sebagai alat untuk mengelola kesehatan mental, emosional, dan spiritual. Positive self-talk merujuk pada dialog internal yang terjadi di dalam pikiran seseorang dan dapat digunakan untuk membentuk sikap dan keyakinan, mengatur emosi, dan memotivasi perilaku. Positive self-talk dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu konseli mengembangkan strategi koping dan meningkatkan kesehatan mental mereka.

Fatimah dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terapi dengan menggunakan metode positive self-talk dapat meningkatkan kemampuan para konseli dalam mengatasi masalah yang sedang di hadapi. Selanjutnya pada penelitian Zulaifi ditemukan efektivitas teknik positive self-talk dapat mengurangi tingkat kecemasan akademik pada siswa kelas X SMKN 2 Mataram sehingga mereka dapat mencapai tujuan pembelajaran secara optimal. Terkait dengan kesehatan mental, penelitian Srianturi menunjukkan bahwa melalui terapi yang menggunakan teknik positive self-talk mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dari pembahasan diatas oleh peneliti dapat di simpulkan bahwa melakukan percakapan dengan diri sendiri yang positif dapat memiliki manfaat besar dalam mengembangkan sikap kognitif, dan emosional. Sehingga sangat efektif bagi konseli untuk mengatasi berbagai emosi negatif dengan efektif (Al-Hashim, 2019).

Analisis dan Temuan

Peran Gereja Lewat Konseling Pastoral

Dalam beberapa tahun terakhir dan sesuai data yang sudah penulis paparkan diatas bahwa, Kota Kupang telah mengalami peningkatan kasus bunuh diri yang menarik perhatian masyarakat dan pihak berwenang. Data menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti tekanan sosial, masalah ekonomi, stres akademik dan stigma terhadap kesehatan mental menjadi faktor penyebab meningkatnya angka bunuh diri. Penelitian ini berfokus pada bagaimana peran Gereja dalam konseling pastoral dapat memberikan dukungan kepada individu ataupun setiap warga jemaat yang berisiko. Penulis melakukan sesi wawancara mendalam dengan salah satu Pendeta yang melakukan konseling pastoral di salah satu gereja di Kota Kupang. Untuk mengetahui sejauh mana peran gereja dalam melakukan konseling pastoral bagi warga

jemaatnya. Selain itu, penulis juga melakukan pengumpulan data sekunder dari laporan kesehatan mental di Kota Kupang untuk mendapatkan konteks yang lebih luas. Dan dari hasil wawancara tersebut didapati bahwa: **Pertama**, didalam gereja sudah menjalankan dan melaksanakan konseling pastoral yang juga sudah tertuang dalam salah satu panca pelayanangereja. Gerejapun memandang bahwa Konseling Pastoral sangat dibutuhkan oleh warga jemaat dan memang salah satu tugas dari Pendeta adalah melakukan sesi konseling bersama warga jemaatnya. Hal ini terkonfirmasi dari jadwal konseling pastoral yang sudah ada dalam gereja. **Kedua**, dari hasil wawancara didapati bahwa memang gereja memiliki peran paling besar dan mendapatkan akses paling banyak untuk melakukan konseling pastoral sebab banyak warga jemaat yang belum mampu ke psikiater ataupun konselor mengingat ekonomi warga jemaat menengah kebawah (Oepura, 2020) ditambah lagi dengan warga jemaat yang merasa lebih nyaman untuk berbicara masalah pribadi dengan Pendeta dibandingkan dengan konselor atau dengan profesional kesehatan mental lainnya. Ini menunjukkan bahwa gereja dapat berfungsi sebagai tempat yang aman untuk mencari dukungan. Selain itu juga responden bisa mendapat dukungan lewat doa dari konselor Pastoral. **Ketiga**, Konseling Pastoral sudah dijalankan di dalam Gereja, namun hal ini kurang maksimal dijalankan sebab Pendeta tersebut cukup kewalahan menangani warga jemaat yang cukup banyak mengingat jumlah jemaat di tempat penelitian tersebut berjumlah 2805 orang (Oepura, 2020). Dari hasil wawancara ini penulis dapat menarik sebuah kesimpulan bahwa gereja sebenarnya memiliki kesempatan yang cukup besar mengingat kepercayaan jemaat terhadap Pendeta dan juga karena keterbatasan jemaat dalam ekonomi. Sehingga gereja sebenarnya perlu memainkan perannya dalam melaksanakan Konseling Pastoral bagi warga jemaat.

Dampak Konseling Pastoral bagi Kesehatan Mental

Penulis juga melakukan wawancara kepada salah satu pemuda yang diduga pernah melakukan percobaan bunuh diri terkait dampak konseling pastoral bagi kesehatan mental dari pemuda tersebut dan didapati bahwa: **Pertama**, pemuda tersebut mengungkapkan bahwa konseling pastoral yang di terima membantu memberikan pemahaman baru tentang makna hidup dan tujuan yang lebih jelas. Melalui bimbingan rohani yang diberikan, ia merasa mendapatkan kenyamanan dan dukungan emosional yang cukup, terutama dalam menghadapi tekanan dan perasaan putus asa yang sempat menghantui dirinya. Konseling tersebut membuatnya merasa tidak sendirian dan menemukan harapan baru. **Kedua**, meskipun awalnya merasa ragu dan cemas, pemuda ini merasa bahwa konseling pastoral membantunya untuk mengatasi perasaan terisolasi. Pendeta atau konselor pastoral, dengan pendekatan yang penuh kasih dan empati, mampu menciptakan ruang yang aman bagi dirinya untuk berbicara tentang

perasaan dan masalah yang dialaminya tanpa rasa takut atau malu. **Ketiga**, dampak jangka panjang yang dirasakan adalah adanya perubahan positif dalam pola pikir dan sikap mental pemuda tersebut. Ia mulai belajar untuk lebih mengelola emosinya dan lebih siap menghadapi tantangan hidup dengan cara yang lebih sehat, berkat ajaran dan dukungan spiritual yang diterimanya. **Keempat**, pemuda tersebut merasakan bahwa waktu Konseling Pastoral bersama Pendeta sangatlah kurang, walaupun kebutuhan dari pemuda tersebut belum terpenuhi walaupun secara keseluruhan, konseling pastoral terbukti memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesehatan mental pemuda tersebut, meskipun ia juga menyadari bahwa proses pemulihan mental memerlukan waktu dan dukungan yang berkelanjutan.

Berdasarkan hasil analisis dan temuan di atas maka penulis dapat memberikan saran kepada gereja yaitu: Pertama, gereja perlu meningkatkan pelatihan, pengajar, cavik dan pelayan Tuhan lainnya dalam menangani isu kesehatan mental dalam warga jemaat. Sehingga Konseling Pastoral dalam gereja dapat berjalan secara efektif dan efisien. Kedua, Mengadakan program edukasi untuk jemaat mengenai kesehatan mental untuk mengurangi stigma yang beredar di kalangan masyarakat. Ketiga, gereja perlu membangun kemitraan dengan lembaga profesional di bidang kesehatan mental untuk menyediakan layanan yang lebih komprehensif bagi individu ataupun warga jemaat yang membutuhkan.

KESIMPULAN

Peran gereja melalui konseling pastoral sangat krusial dalam mendukung kesehatan mental, terutama dalam konteks masalah serius seperti bunuh diri. Dari studi tentang konseling pastoral di Kota Kupang, dapat disimpulkan bahwa: pertama, Konseling pastoral memberikan ruang bagi individu untuk berbagi beban emosional mereka. Dukungan yang diberikan oleh pemimpin gereja membantu menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi mereka yang mengalami krisis mental. Kedua, Gereja berfungsi sebagai wadah untuk edukasi mengenai kesehatan mental, membantu mengurangi stigma seputar isu ini. Melalui pengajaran Alkitab dan diskusi, jemaat diajarkan untuk saling mendukung dan peduli terhadap kesehatan mental satu sama lain. Dan ketiga, Konseling pastoral memperkuat ikatan komunitas, di mana anggota gereja saling mendukung dalam menghadapi kesulitan. Keterlibatan komunitas dalam proses konseling memperkuat rasa keterhubungan, yang merupakan faktor penting dalam kesehatan mental. Secara keseluruhan, peran gereja melalui konseling pastoral dalam konteks kesehatan mental, khususnya dalam kasus bunuh diri, menunjukkan pentingnya dukungan emosional dan spiritual dalam memfasilitasi proses penyembuhan. Gereja sebagai institusi sosial dan spiritual

memiliki tanggung jawab untuk terus meningkatkan kapasitasnya dalam memberikan dukungan yang efektif kepada jemaat yang membutuhkan

REFERENSI

- Al-Hashim, S. A. (2019). Mechanical Properties of Carboxymethyl Cellulose Edible Films. *Basrah Journal*, 68-71.
- Andreas, W. (2010). *Manajemen Gereja*. Bandung : Bina Media Informasi .
- Andrela, R. (2024, April 17). *Pos Kupang* . Diambil kembali dari <https://kupang.tribunnews.com/>:
<https://kupang.tribunnews.com/amp/2024/04/17/breaking-news-warga-kelapa-lima-ditemukan-tidak-bernyawa-di-dalam-kamar>
- Benner, D. G. (2011). *Strategic Pastoral Counseling: A Short-Term Structured Mode*. Baker Academic.
- Benner, D. G. (2011). *Strategic Pastoral Counseling: A Short-Term Structured Model*. Baker Academic.
- Benner, D. G. (2019). *Strategic Pastoral Counseling: A Short-Term Structured Model for Getting People Back on Track*. Baker Academic.
- Creswell, J. W. (2016). *Penelitian Metode Kualitatif*. Yogyakarta: Kencana Predana .
- Creswell, J. W. (2016). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. SAGE Publications.
- Entwistle, D. N. (2015). *Integrative Approaches to Psychology and Christianity: An Introduction to Worldview Issues, Philosophical Foundations, and Models of Integration*. Cascade Books.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing.
- Harlow, M. S. (2015). Faith and Mental Health: The Role of Faith in Coping with Mental Illness. *Journal of Religion and Spirituality in Social Work*.
- Harrison, E. E. (2010). *Spiritual Care: A Guide for Caregivers*. Church Publishing Incorporated.
- I, S. (2020). Kesehatan Mental di Indonesia: Tantangan dan Upaya Penanganannya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 101-110.
- Jehola, K. (2020, Januari 13). *Pos-Kupang.com*. Diambil kembali dari Kompas.com: <https://regional.kompas.com/read/2021/08/05/232516878/kronologi-seorang-remaja-ditemukan-tewas-gantung-diri-sehari-sebelumnya?page=2>

- Johnson, E. L. (2020). *Christian Counseling: A Comprehensive Guide*. Thomas Nelson.
- Murray, A. (2001). *The True Vine: Meditations for a Month on John 15:1-16*. . Bethany House Publishers.
- Noviant, D. (2023). Isu Kesehatan Mental (Mental Health) dan . *Kadesi*, 160.
- Oepura, T. P. (2020). *Biarlah Sion Bersukacita*. Kupang : GMIT Sion Oepura.
- Puji, S. (2021, Agustus 5). *Kompas.com*. Diambil kembali dari Kompas: <https://regional.kompas.com/read/2021/08/05/232516878/kronologi-seorang-remaja-ditemukan-tewas-gantung-diri-sehari-sebelumnya?page=2>
- Sweeney, J. (2016). *Pastoral Care in Times of Crisis: A Guide for Pastors and Lay Leaders*. Abingdon Press.
- Tumuju, R. F. (2023). PASTORAL KONSELING BAGI KESEHATAN MENTAL "'Studi Kasus Pastoral Konseling Preventif Pada Fenomena Bunuh Diri". *Poimen* , 96-112.
- Tumuju, R. F. (2023). STUDI KASUS PASTORAL KONSELING PREVENTIF . *Poimen* , 111.
- Umbu, M. (2023, Desember 12). *Victory News*. Diambil kembali dari <https://www.victorynews.id/>: <https://www.victorynews.id/kupang/33111171664/astaga-hingga-11-desember-2023-sudah-10-warga-kota-kupang-bunuh-diri-psikolog-sunggu-memperhatikan>