



Pastoral Konseling Bagi Generasi Muda yang Sedang Menghadapi Depresi di Era Disrupsi

**Paulus Kunto Baskoro,^{1)*} Widhi Arief Nugroho,²
Yonatan Alex Arifianto³**

¹⁾Sekolah Tinggi Teologia Injili Indonesia, Yogyakarta, Indonesia

²⁾Sekolah Tinggi Teologi Tawangmangu, Indonesia

³⁾Sekolah Tinggi Teologi Sangkakala Salatiga, Indonesia

^{*)}Email: paulusbaskoro1177@gmail.com

Diterima: 26 Mei 2024

Direvisi: 17 Sep. 2024

Disetujui: 20 Sep. 2024

Abstrak

Depresi merupakan masalah psikologi yang sering dirasakan dalam kehidupan generasi muda di era disrupsi. Masalah ini akan berakibat fatal dalam kehidupan generasi muda. Generasi muda kehilangan semangat, kehilangan harapan, merasa tidak berguna dan akhirnya bunuh diri jika tidak segera ditangani. Faktor perundungan dan kesepian yang menjadi penyebab anak-anak muda mengalami depresi. Pastoral konseling memiliki peran penting dalam mengatasi masalah ini. Anak-anak tersebut harus ditangani di dalam pastoral konseling secara kontinyu. Firman Tuhan memberikan beberapa solusi penting untuk membawa setiap generasi muda bisa memiliki daya juang yang tinggi, sehingga lepas dari sebuah depresi. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode kualitatif deskriptif. Tujuan dalam penelitian ini adalah Pertama, mengerti langkah-langkah praktis dalam sebuah pastoral konseling. Kedua, gereja dan orang tua memiliki cara yang efektif dalam menangani generasi muda yang sedang menghadapi depresi. Ketiga, generasi muda dapat sembuh dari depresi dan menjadi generasi muda yang tangguh.

Kata-Kata Kunci: Depresi; Era Disrupsi; Generasi Muda; Pastoral Konseling.

Abstract

Depression is a psychological problem that is often felt in the lives of the younger generation in disruption. This problem will have fatal consequences in the lives of the younger generation. Young generation lose enthusiasm, lose hope, feel useless and ultimately commit suicide if not treated immediately. Bullying and

loneliness factors are the causes of young people experiencing depression. Pastoral counseling have an important role in overcoming this problem. These children must be handled in continuous pastoral counseling. God's Word provides several important solutions to enable each young generation to have high fighting power, so that they can escape from depression. The method used in the research is a descriptive qualitative method. The aim of this research is first, to understand the practical steps in pastoral counseling. Second, the church and parents have effective ways of dealing with young people who are facing depression. Third, the younger generation can recover from depression and become a resilient young generation.

Keywords: *Depression; Era of Disruption; Pastoral Counseling; Young Generation.*

Pendahuluan

Depresi berbeda dengan perubahan suasana hati yang biasa dan respon emosional yang singkat dalam menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Ketika hal itu berulang dan dengan intensitas sedang atau berat, depresi dapat menjadi masalah yang serius. Hal ini bisa menyebabkan orang yang terkena menjadi sangat menderita dan kinerja menjadi buruk di tempat kerja atau sekolah. Lebih dari 700.000 orang meninggal karena bunuh diri setiap tahun. Bunuh diri adalah penyebab utama keempat kematian pada usia 15–29 tahun.¹ Secara global *World Health Organization* (WHO) memperkirakan 1 dari 7 (14%) anak berusia 10–19 tahun mengalami kondisi mental, tetapi sebagian besar belum dikenali.² Remaja dengan kondisi mental sangat rentan terhadap diskriminasi, pengucilan sosial, stigma (mempengaruhi dalam mencari bantuan), kesulitan pendidikan, perilaku pengambilan keputusan, kesehatan fisik. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa anak-anak muda mengalami depresi dan belum didampingi dengan baik.³

Depresi pada umumnya meningkat pada usia dewasa muda yang dipengaruhi oleh sosial demografik berdasarkan tulisan oleh Motjabai, Olfson dan Han⁴ dan juga pengaruh sosial ekonomi. Depresi juga memengaruhi kemampuan kognitif, kinerja dan hubungan interpersonal.⁵ Depresi yang terjadi pada usia muda bukan

¹ World Health Organization, "Depressive Disorder (Depression)," World Health Organization, 2023, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. diakses 25/3/2024.

² Ibid.

³ Ibid.

⁴ Olfson dan Han Motjabai, *National Trends in the Prevalence and Treatment of Depression in Adolescents and Young Adults* (Michigan: Grand Rapids, 2016), 34.

⁵ Bagas Aji Pamungkas and Aisyah Dzil Kamalah, "Gambaran Tingkat Depresi Pada Remaja : Literature Review," *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* 1 (2021): 1332–1341.

hanya perasaan stress atau sedih yang datang dan pergi, tetapi kondisi serius yang mempengaruhi emosi, perilaku dan cara berpikir serta sifatnya yang permanen dan membutuhkan penanganan serius dari berbagai pihak untuk menanganinya. Kondisi stres yang berkepanjangan dan tidak segera diatasi dapat masuk ke fase depresi.⁶

Remaja atau *adolescence* dalam bahasa Latin berarti tumbuh mencari kematangan. Masa remaja adalah masa perkembangan transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa muda di mana terjadi perubahan biologi, kognitif, dan sosial emosional. Di mulai dari masa remaja awal pada saat usia 12 sampai 15 tahun dan akhir pada usia 18 sampai 21 tahun. Dan masa remaja ini belum mencapai kematangan seorang dewasa dalam hal fisik, emosi dan psikisnya. Berdasarkan informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, kisaran kematian yang disebabkan oleh bunuh diri umumnya dialami pada usia 15–29 tahun.⁷ Depresi pada anak-muda sering kali tidak terdiagnosis sejak awal dan baru terdiagnosis setelah mengalami kesulitan serius di sekolah atau pada saat menyesuaikan diri dengan teman sebayanya.⁸ Hal ini disebabkan juga karena kondisi emosi remaja.

Gangguan depresi pada umumnya disebabkan oleh peristiwa hidup tertentu.⁹ Tetapi peristiwa hidup tidak selalu diikuti oleh depresi, hal ini mungkin disebabkan ada faktor-faktor lain yang ikut berperan mengubah atau mempengaruhinya. Jarang depresi dikarenakan oleh satu faktor, tetapi disebabkan oleh berbagai faktor yang berinteraksi dalam berbagai kombinasi sehingga menciptakan kondisi yang berpengaruh terhadap tinggi rendahnya tingkat dan frekuensi depresi. Beberapa faktor yang menyebabkan timbulnya depresi atau meningkatkan seseorang terkena depresi adalah faktor fisik (faktor genetik, faktor kimia dalam tubuh, faktor usia, gender, gaya hidup, penyakit fisik, obat-obatan, kurangnya cahaya matahari), faktor psikologis (kepribadian, pola pikir, harga diri, stress, lingkungan keluarga).¹⁰

Semakin meningkatnya jumlah anak-anak muda yang sedang menghadapi depresi diperlukan juga perhatian khusus dari gereja dalam artinya persekutuan orang-orang percaya. Pelayanan pastoral konseling perlu meningkatkan perhatian

⁶ Dahlia Magdalena Sibarani, Susanti Niman, and FX Widianoro, "Self-Harm Dan Depresi Pada Dewasa Muda," *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 9, no. 4 (2021): 795–802.

⁷ Ernawaty Tampubolon, "Keinginan Bunuh Diri Di Kalangan Remaja Dan Solusinya Dalam Iman Kristen - Vol. 8 – No. 2 , Oktober 2022 Halaman 137-152 137The WayJurnal Teologi Dan Kependidikan," *The Way: Jurnal Teologi dan Kependidikan*, 8, no. 2 (2022): 137–152.

⁸ Lubis, *Depresi: Tinjauan Psikologis* (Jakarta: Kencana, 2009), 14.

⁹ Bachtiar Hassan Miraza, "Seputar Resesi Dan Depresi," *Jurnal Ekonomi KIAM* 30, no. 2 (2019): 11–13.

¹⁰ Lubis, *Depresi: Tinjauan Psikologis*. 24.

terhadap bentuk-bentuk konseling untuk menangani masalah depresi anak-anak muda. Pelayanan pastoral konseling pada anak-anak muda diperlukan karena banyak diantara mereka yang sedang menghadapi masa depresi sulit untuk terbuka dengan keluarga mereka sendiri.¹¹ Pelayanan pastoral konseling menjadi jembatan untuk membantu menangani anak-anak muda yang sedang menghadapi masalah depresi. Hal ini juga karena anak-anak muda adalah generasi masa depan gereja dan bangsa.

Problema depresi menjadi point penting untuk dikaji dan penelitian ini merupakan lanjutan dari jurnal yang *Depresi: Suatu Tinjauan Psikologis* dikatakan bahwa adanya faktor berkembangnya depresi sangat mempengaruhi aspek psikologi dan harus segera ditangani supaya pasien cepat sembuh.¹² Dimana dalam penelitian ini dipertajam dengan pembahasan yang dikaji bagaimana keaktifan peran gereja dalam pastoral konseling mendampingi generasi muda yang sedang mengalami depresi. Hal kebaharuan yang sangat penting dalam penelitian ini adalah bagaimana generasi muda menjadi generasi yang terlayani dengan prinsip-prinsip kebenaran Firman Tuhan, bagi yang mengalami depresi karena kondisi perubahan zaman yang sangat cepat, yang sering dikenal dengan era disrupsi. Tujuan penulisan adalah: Pertama, untuk memberikan bantuan pertolongan kepada anak-anak muda yang sedang mengalami depresi (maupun yang berpotensi mengalami depresi). Kedua, memberikan gambaran kepada pihak keluarga atau pihak-pihak lain yang sedang menghadapi anak-anak muda yang mengalami gejala depresi atau yang berpotensi mengalami depresi, sehingga dapat membantu mereka menanganinya. Ketiga, gereja atau orang tua berperan aktif dalam mendampingi secara pastoral konseling bagi generasi muda yang mengalami depresi.

Metode Penelitian

Penulisan ini dilakukan menggunakan metode kualitatif deskriptif,¹³ yaitu menggali segala informasi dan mengkaji aspek yang ada dengan menggunakan literatur (kepuustakaan) baik dari buku ataupun artikel-artikel jurnal yang pernah dibuat. Untuk memperoleh data dan pembahasan, penulis mengumpulkan buku-buku dan artikel-artikel jurnal yang membahas depresi anak muda dan pastoral konseling bagi anak-anak muda depresi. Pengkajian juga dengan tambahan

¹¹ Florentina Sianipar, "Strategi Pelayanan Pastoral Konseling Sebagai Upaya Meningkatkan Antusiasme Jemaat Dalam Beribadah," *Missio Ecclesiae* 8, no. 2 (2019): 137–154.

¹² Wandansari Sulistyorini and Muslim Sabarisman, "Depresi : Suatu Tinjauan Psikologis," *Sosio Informa* 3, no. 2 (2017).

¹³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfa Beta, 2019).

beberapa konsep psikologi yang dapat melengkapi sebuah prinsip-prinsip dari pastoral konseling. Hasil dan pembahasan dalam artikel ini dimulai dari teori dan dilanjutkan penjelasan hasil analisis. Pada bagian akhir, akan ada kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Sehingga generasi muda mengalami pemulihan dari depresi yang dihadapi dan menjadi generasi yang dapat mewarisi sebuah kehidupan yang dengan kualitas spiritual terbaik.

Hasil dan Pembahasan

Pengertian Dasar Depresi

Depresi adalah gangguan mental yang pada umumnya mengalami suasana hati yang tertekan (merasa sedih, mudah tersinggung, kosong) atau kehilangan kesenangan atau minat dalam aktivitas, hampir sepanjang hari dan hampir setiap hari, setidaknya ini terjadi selama dua minggu.¹⁴ Depresi juga dapat diartikan sebagai gangguan suasana hati yang ditandai oleh kesedihan mendalam, rasa tidak berharga, dan bersalah, yang secara berkelanjutan memengaruhi pikiran, emosi, dan perilaku individu serta sering disertai dengan perasaan putus asa dan ketidakberdayaan, sehingga memerlukan pendekatan komprehensif untuk memberikan perawatan dan dukungan yang tepat.¹⁵ Beberapa gejala lain juga akan muncul seperti konsentrasi yang buruk, perasaan bersalah yang berlebihan atau harga diri yang rendah, keputusan tentang masa depan, pikiran tentang kematian atau bunuh diri, kualitas tidur yang terganggu, perubahan nafsu makan atau berat badan dan merasa kelelahan. Untuk beberapa orang mungkin depresi memberikan dampak secara fisik seperti merasa nyeri, kelelahan dan kelemahan. Gejala fisik ini bukan karena kondisi medis tertentu. Bahkan yang paling ekstrem orang mengalami kesulitan yang signifikan dalam pribadi, keluarga, sosial, pendidikan, pekerjaan atau area penting lainnya.¹⁶

Depresi pada anak-anak muda ditandai dengan munculnya kemuraman hati (kesedihan, kesenduan) yang patologis sifatnya. Merasa rendah diri, menyalahkan diri sendiri, menyimpan sakit hati, dan trauma psikis serta mengalami bullying¹⁷ Apabila tidak ditangani dengan segera dapat menyebabkan hilangnya gairah dan semangat hidup, merasa putus asa dan tidak berarti, merasa berdosa, sulit tidur nyenyak, kehilangan minat, kurang konsentrasi, selera makan berkurang, perasaan

¹⁴ Aprilia Ramadhani and Sofia Retnowati, "Depresi Pada Remaja Korban Bullying," *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau* 9, no. Desember (2013): 73–79.

¹⁵ Yuda Putra Omega and Samuel Herman, "Penanganan Depresi Melalui Dimensi Rohani Di Kota Bandung," *Fidei: Jurnal Teologi Sistematika dan Praktika* 7, no. 1 (2024): 7.

¹⁶ World Health Organization, "Depressive Disorder (Depression)."

¹⁷ Aprilia Ramadhani and Sofia Retnowati, "Depresi Pada Remaja Korban Bullying."

terpuruk, sedih, gampang menangis, berpikiran negatif, perasaan bersalah berlebihan, menghukum diri sendiri dan berpikir untuk melakukan bunuh diri. Hal ini terjadi karena tingkat kulminasi stress yang makin tinggi dalam kehidupan gambar diri dan kehidupan generasi muda.

Penyebab Depresi Di Kalangan Generasi Muda

Gejala depresi dapat dikategorikan ringan, sedang atau berat. Hal itu tergantung kepada tingkat keparahan gejala serta dampaknya pada fungsi individu. Depresi di tingkat yang parah bisa menyebabkan bunuh diri.¹⁸ Berdasarkan *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)* The American Psychological Association (APA) seseorang dikatakan depresi setidaknya memiliki lima dari sembilan gejala depresi, yaitu Satu, mengalami penurunan suasana hati atau *mood* hampir sepanjang hari setidaknya selama dua minggu. Dua, mengalami penurunan minat pada kegiatan sehari-hari. Tiga, mengalami perubahan berat badan yang signifikan. Empat, mengalami masalah tidur hampir setiap hari. Lima, menurunnya kemampuan berpikir dan gerakan melamban (berdasarkan pengamatan orang lain, bukan perasaan subyektif). Enam, mengalami kelelahan dan kehilangan energi hampir setiap hari. Tujuh, merasa tidak berharga atau rasa bersalah yang berlebih. Delapan, kesulitan berkonsentrasi dan berkurangnya kemampuan berpikir. Sembilan, sering memiliki keinginan untuk mengakhiri hidup.¹⁹

Gejala depresi yang ditunjukkan pada setiap orang berbeda dan tidak memiliki kekhasan tertentu, bahkan tidak dapat dideteksi oleh orang-orang di sekitar. Orang-orang di sekitar seperti keluarga atau teman tidak menyadari perubahan yang ditunjukkan oleh mereka yang sedang mengalami depresi, terutama anak-anak muda. Pada saat ini depresi menjadi masalah yang sering dialami oleh masyarakat, karena tuntutan hidup yang semakin bertambah. Masyarakat sekarang juga lebih hedonis tanpa memperdulikan nilai-nilai spiritual.²⁰ Kemajuan teknologi semakin membuat depresi menjadi ancaman besar bagi masyarakat, khususnya di kota-kota besar.²¹ Oleh sebab itu dapat dilihat bahwa rata-rata orang yang mengalami depresi terjadi pada anak-anak muda atau remaja. Pengaruh sosial media dan

¹⁸ Monika Melvin Omnia et al., "Depresi Dan Ide Bunuh Diri Pada Dewasa Muda," *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 11, no. 1 (2023): 103–110.

¹⁹ American Psychological Society, "Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR)," *Textbook of Psychiatry for Intellectual Disability and Autism Spectrum Disorder*, 2022. 345.

²⁰ Lubis, *Depresi: Tinjauan Psikologis*. 56.

²¹ Lubis. 56.

lingkungan sangat mempengaruhi pola berpikir mereka. Anak-anak muda yang sedang mengalami depresi berat dapat mengalami distorsi kognitif yaitu kesalahan logika berpikir serta kecenderungan berpikir yang tidak rasional dan berlebihan.²² Hal ini memunculkan suara-suara yang mengintimidasi serta mempengaruhi kejiwaan di alam emosi dan perasaan (afektif), membayangkan di alam berpikir (ideasi) bunuh diri dan melakukan rencana percobaan bunuh diri secara spesifik.²³ Faktor-faktor penyebab depresi pada anak-anak muda adalah:

Pertama, Faktor Harga Diri yang Direndahkan

Penyebab anak-anak muda mengalami depresi juga karena tidak mendapatkan penerimaan dari teman-temannya. Harga diri yang direndahkan oleh teman sebaya, melalui perundungan, tetapi tidak dapat melawan dan hanya memendam sendiri perasaan marah dapat memicu anak-anak muda mengalami depresi. Mereka dapat menarik diri dari lingkungan pertemanan dan mulai menjauh dari hubungan sosial karena tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, hal ini dapat menjadi luka batin yang merusak jiwanya dan menjadikan harga diri rendah. Bagi sebagian besar anak-anak muda, harga dirinya bergantung kepada rasa diterima oleh orang lain.²⁴ Harga diri yang dimaksud dalam point ini adalah sering munculnya perasaan rendah diri, emosi yang tinggi karena mempertahankan egonya, perasaan lebih hebat dibandingkan dengan yang lain. Anak-anak muda yang merasa dirinya berharga akan memiliki harga diri yang positif, sehingga dapat menangani kesulitan dan masalah hidup, lebih berambisi dan bergaul baik dengan masyarakat, menjadi lebih kreatif serta lebih berhasil.

Kedua, Faktor Kesepian

Faktor lain yang menjadi pemicu juga adalah kesepian. Anak-anak muda yang merasa kesepian dalam waktu yang lama akan menyebabkan kehilangan perasaan dalam hubungan sosial yang terlihat dangkal dalam berhubungan.²⁵ Kesepian adalah kondisi gangguan emosi yang timbul ketika seseorang merasa

²² Retno Arientia Sari, "Literature Review: Depresi Postpartum," *Jurnal Kesehatan* 11, no. 1 (2020): 167.

²³ Ernawaty Tampubolon, "Keinginan Bunuh Diri Di Kalangan Remaja Dan Solusinya Dalam Iman Kristen - Vol. 8 – No. 2 , Oktober 2022 Halaman 137-152 137The WayJurnal Teologi Dan Kependidikan."

²⁴ Asma Abidah Al Aziz, "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa," *Acta Psychologia* 2, no. 2 (2020): 92–107.

²⁵ Dwinara Febrianti and Neli Husniawati, "Hubungan Tingkat Depresi Dan Faktor Resiko Ide Bunuh Diri Pada Remaja SMPN," *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 13, no. 1 (2021): 85–94.

disalahpahami, terasing, ditolak oleh orang lain atau tidak memiliki teman-teman yang tepat untuk kegiatan yang diinginkan khususnya kegiatan yang memberikan rasa berhubungan sosial.²⁶ Tahapan seseorang mengalami kesepian dimulai dengan adanya suatu keadaan yang membuat seseorang memutuskan hubungan dengan orang-orang di sekitarnya, kepercayaan diri yang hilang karena rasa percaya kepada orang lain berkurang, apatis dan berpikir bahwa orang lain tidak sepenuhnya peduli dengan mereka.²⁷

Mengingat kembali betapa pentingnya untuk memberikan pertolongan kepada anak-anak muda yang sedang mengalami depresi atau berpotensi mengalami depresi. Oleh karena itu peran dari orang-orang sekitar akan sangat membantu mereka. Selain itu juga diperlukan peran dari gereja atau perkumpulan orang-orang percaya untuk membantu anak-anak muda yang sedang mengalami depresi. Gereja menjadi tempat untuk bersekutu dan saling membantu satu dengan yang lain, serta membangun kekeluargaan, supaya generasi muda yang mengalami kesepian menjadi lebih diterima dan diayomi. Anak-anak muda ini membutuhkan bimbingan yang benar untuk menangani depresi yang sedang mereka alami. Oleh karena itu untuk mengatasi masalah tersebut dibutuhkan kehadiran gereja dalam bentuk “Pastoral Konseling,” di mana penderita depresi yang cenderung melakukan bunuh diri.

Pengertian Dasar Pastoral Konseling

Istilah pastoral konseling terdiri dari dua kata yaitu “pastoral” dan “konseling”. Menurut Riky Handoko, pengertian “pastoral” ditulis juga dengan kata “gembala”, dalam bahasa Ibrani ditulis dengan kata *ha’ad* artinya menggembalakan, merawat, memelihara, memberi makan. Dalam bahasa latin kata “pastoral” berasal dari kata pastor yang berarti gembala. Sedangkan dalam bahasa Yunani ditulis dengan kata ποιμήν (*poimen*) merupakan kata kerja yang artinya menuntun.²⁸ Kisah Para Rasul 20, Paulus menggunakan tiga istilah penatua (*elder*), gembala (*shepherd*), dan penilik (*overseer*) kepada kelompok orang di Efesus. Ketiga istilah tersebut hampir sama. Tetapi dalam hal ini gembala memiliki peran yang penting dalam hal merawat dan memelihara dombanya (jemaat). Riky Handoko juga menambahkan definisi “pastoral” adalah pemeliharaan rohani

²⁶ Roland Lekatompessy, “Pengaruh Mindfulness Terhadap Depresi Remaja,” *Indonesian Journal of Nursing Scientific* 3, no. 1 (2023): 11–15.

²⁷ Al Aziz, “Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa.”

²⁸ Riky Handoko Sitindaon, *Pastoral Konseling Kepada Anak* (Tasikmalaya: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2021), 46.

sebagai suatu sikap kepedulian gembala terhadap jemaatnya atau hamba Tuhan dengan orang yang sedang mengalami masalah dan memberikan pertolongan berupa bimbingan agar jemaat atau orang yang dilayaninya sadar dan diberikan jalan keluar melalui Firman Tuhan serta menguatkan iman orang yang dilayani agar kembali pulih.²⁹

Istilah konseling, dalam bahasa Inggris *counselling*, merupakan bimbingan profesional terhadap perorangan dengan menggunakan metode-metode psikologi.³⁰ Psikologi sendiri merupakan ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku manusia, di mana psikologi juga bisa didefinisikan sebagai ilmu pengetahuan yang mempelajari proses mental manusia dari tingkah laku mereka.³¹ Pengertian konseling menurut Van Beek adalah proses pertolongan yang pada hakikatnya psikologi, antara seorang penolong dengan seorang atau beberapa orang yang ditolongnya dengan maksud meringankan penderitaan dari yang ditolong.³² Jadi konseling bisa diartikan sebagai pelayanan konselor yang sifatnya membantu masalah yang dihadapi konseli sehingga dapat mengatasi masalahnya dengan benar. Hal ini dapat diambil kesimpulan bahwa pastoral konseling adalah sebuah kegiatan gembala (sebagai konselor) membantu jemaat (sebagai konseli) yang sedang mengalami masalah dan gembala memberikan jalan keluar serta arahan berdasarkan Firman Tuhan agar jemaat yang dilayani dapat mengatasi masalahnya dengan benar.

Dasar Alkitab dalam Pelayanan Pastoral Konseling

Semua pelayanan pastoral hendaknya menggunakan Firman Tuhan sebagai dasar, karena dalam surat Rasul Paulus kepada Timotius mengatakan bahwa “*Segala tulisan yang diilhamkan Allah memang bermanfaat untuk mengajar, untuk menyatakan kesalahan, untuk memperbaiki kelakuan dan untuk mendidik orang dalam kebenaran.*” (2Tim. 3:16). Sebagai gembala yang akan membantu mengatasi masalah jemaatnya seharusnya mengambil Firman Tuhan sebagai dasar untuk menyelesaikan masalah tersebut. Semua pelayanan konseling harus dimulai dari Alkitab, karena pengajaran tersebut harus didasari oleh Alkitab, harus akurat secara

²⁹ Sitindaon, *Pastoral Konseling Kepada Anak*.

³⁰ John M. Echlos & Hasan Shadily, *Kamus Indonesia - Inggris* (Jakarta: PT Gramedia, 1998), 36.

³¹ Hedi Sasrawan, *Tentang Psikologi* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2020), 56.

³² Martin Van Beek, *Konseling Pastoral* (Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana, 1992), 71.

Alkitab, harus pantas menurut Alkitab, dan jangan sekali-kali hanya merupakan pemikiran atau pengamatan manusia.³³

Alkitab Perjanjian Baru terdapat dasar Firman Tuhan tentang pelayanan ini. Rasul Paulus menuliskan kepada jemaat Roma untuk menasihati seorang akan yang lain (Rm. 15:14). Dalam kitab Ibrani juga dituliskan untuk saling menasihati setiap hari (Ibr. 3:13). Untuk jemaat di Tesalonika juga ditulis oleh Rasul Paulus untuk supaya saling menghibur (1Tes. 4:18), saling menasihati dan saling membangun (1Tes. 5:11). Hendaklah supaya kamu saling mengaku dosa dan saling mendoakan, supaya kamu sembuh (Yak. 5:16). Ditegaskan lagi kata konseling berhubungan dengan surat Rasul Paulus kepada jemaat di Tesalonika, "*kami juga menasehati (parakaleo) kamu, saudara-saudara, tegorlah (nounthetheo) mereka yang hidup dengan tidak tertib, hiburilah (paramutheomai) mereka yang tawar hati, belalah (antechomai) mereka yang lemah, sabarlah (makrothumeo) terhadap semua orang* (1Tes. 5:14). Pastoral Konseling Kristen tentunya sangat berbeda dengan konseling yang lain, karena seorang konselor Kristen harus mengerti dasar yang benar sebelum melakukan pastoral konseling.³⁴

Jika fokus pelayanan konseling ini pada anak-anak muda, tugas gembala atau pendeta atau majelis dalam suatu gereja adalah untuk memimpin pemuda terus bertumbuh kepada pengenalan akan Yesus Kristus.³⁵ Dasar Alkitabnya terdapat pada surat Paulus kepada Timotius yang mengatakan bahwa tugas gembala adalah: 1. Mengingatkan pemuda agar hidup pada ajaran yang sehat (1Tim. 4:6). 2. Menasehati pemuda pada ajaran yang sehat (1Tim. 4:11). 3. Mengajar pemuda sesuai dengan ajaran yang sehat (1Tim. 4:11). Anak-anak muda harus diingatkan, dinasehati dan diajar sesuai Firman Tuhan. Karena mereka mudah terpengaruh oleh dunia, sehingga bisa berpotensi mendapatkan masalah dan mengakibatkan depresi. Jika generasi muda hidup seturut Firman Tuhan, mereka bisa membedakan mana yang benar dan yang salah. Oleh karena itu pastoral konseling memiliki peranan penting bagi kehidupan anak-anak muda Kristen.

Pastoral Konseling Kristen bagi Anak Muda yang Sedang Menghadapi Depresi

Konseling dalam kekristenan merupakan bagian dari Peran gereja sangat membantu untuk memulihkan anak-anak muda yang mendapatkan masalah

³³ Daniel Ronda, *Pengantar Pastoral Konseling* (Bandung: Kalam Hidup, 2018), 23.

³⁴ Samuel Irwan Santoso, "Peranan Konseling Pastoral Dalam Gereja Bagi Pemulihan Kesehatan Rohani Jemaat," *LOGON ZOES: Jurnal Teologi, Sosial dan Budaya* 4, no. 2 (2021): 108–123.

³⁵ Loren Goa, "Pelayanan Pastoral Bagi Sesama Yang Membutuhkan," *SAPA Jurnal Kateketik Dan Pastoral* 3 (2018): 107–125.

sehingga menimbulkan depresi.³⁶ Generasi muda butuh untuk didengar, karena secara umum setiap orang ingin didengarkan. Tetapi gereja hendaknya tidak hanya mendengarkan tetapi juga mendampingi setiap generasi muda untuk menyelesaikan masalahnya. Pelayanan konseling Kristen dalam membimbing anggota jemaat terutama anak remaja yang dalam fase mencari jati diri yang sedang mengalami masalah kecenderungan depresi, diharapkan gereja melakukan pendekatan melalui konseling dan memberitakan firman Tuhan untuk meningkatkan kerohanian remaja sehingga dapat menjadi manusia baru di dalam Kristus.³⁷

Konseling Kristen berbeda dengan konseling pada umumnya. Di mana konseling umum hanya menekankan pada humanis dalam menyelesaikan masalah, berbeda dengan konseling Kristen yang menekankan peran Allah bagi konseli sehingga mampu mengatasi masalah, sembuh dan terbangun.³⁸ Sehingga anak-anak muda tersebut dibangun diatas dasar Firman Tuhan. Ketika generasi muda memiliki dasar yang kuat di dalam firman Tuhan, maka generasi muda akan bertumbuh menjadi tubuh Kristus yang kuat dan utuh dan sanggup menyelesaikan masalah hidup walaupun masalah datang lagi. Sama seperti kisah Abraham dan Ayub yang memiliki iman yang kuat walau dalam penderitaan tetap percaya kepada Tuhan. Hal ini yang menjadi keistimewaan konseling Kristen.

Pelayanan konseling Kristen juga dikenal praktik *self counseling* (mengonseling diri sendiri) atau *inner healing* (penyembuhan dari dalam) atau *spiritual self help* yaitu suatu upaya untuk melakukan proses pemulihan terhadap permasalahan oleh diri sendiri.³⁹ Hal ini, menurut Gunaryo, adalah sebuah terapi yang istilah ini sudah digunakan di dalam Alkitab, yang berasal dari kata Yunani "*therapeia*" yang berarti penyembuhan atau pelayanan. Tuhan Yesus sendiri melakukannya terhadap orang-orang yang mengalami berbagai macam penyakit (Luk. 6:17-19). Bahkan *therapeia* terhadap orang yang dirasuk setan. Berarti terapi yang dimaksud disini menunjuk pada proses penyembuhan secara rohani (spiritual). Pelayanan konseling ini berorientasi pada hal-hal harapan – kekecewaan, keberanian – ketakutan, kepercayaan – kebimbangan, kesalahan –

³⁶ Eduardus Only Putra et al., "Pastoral Konseling Sebagai Solusi Mengatasi Depresi," *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang* 3, no. 1 (2023): 30–35.

³⁷ Ernawaty Tampubolon, "Keinginan Bunuh Diri Di Kalangan Remaja Dan Solusinya Dalam Iman Kristen - Vol. 8 – No. 2 , Oktober 2022 Halaman 137-152 137The WayJurnal Teologi Dan Kependidikan."

³⁸ Sianipar, "Strategi Pelayanan Pastoral Konseling Sebagai Upaya Meningkatkan Antusiasme Jemaat Dalam Beribadah."

³⁹ G Sudarmanto, "" Self Spiritual Therapy" Kristen," *Jurnal Misioner* (2022).

kesepian, dan sebagainya. Dan itu semua terapi terhadap aspek spiritual (rohani) seseorang. Ditambahkannya lagi bahwa praktik *self spiritual therapy* adalah bagian dari teologi praktika khususnya studi pastoral konseling. Terapi ini tidak hanya menggunakan dasar secara psikis saja tetapi juga harus dibangun di atas dasar pemahaman teologis Alkitabiah, seperti doktrin antropologi (manusia), teologi (Allah), kristologi (Kristus), pneumatology (Roh Kudus), bibliologi (Alkitab), eklesiologi (gereja) dan eskatologi (akhir zaman).⁴⁰

Seorang konselor harus mempersiapkan dirinya dengan baik. Persiapan harus dilakukan bagi pastoral konseling bagi generasi muda yang depresi yaitu: Pertama, persiapan fisik. Seorang konselor harus menjaga kesehatan agar dapat melakukan pelayanan konseling dengan baik. Kedua persiapan mental. Seorang konselor harus siap mendengarkan secara aktif, memusatkan perhatian terhadap masalah, perlu bersikap sensitif terhadap masalahnya, dan jangan merasa mengetahui semua makna dari masalah konseli. Ketiga, persiapan emosional. Seorang konselor harus bisa mengontrol emosi terhadap masalah yang dihadapi konseli. Keempat, persiapan rohani. Seorang konselor harus memiliki dasar yang kuat dalam kerohanian. Persiapan ini meliputi kebenaran bahwa konselor Kristen harus memahami dan mengalami arti hidup dalam Kristus dan mengerti apa arti mati dan bangkit bersama Kristus sehingga dapat membagikannya kepada konseli. Seorang konselor Kristen wajib mempersiapkan semua hal diatas agar menjadi fasilitator dan reflector. Kevin Humble menjelaskan bahwa konselor disebut fasilitator sebab memiliki fungsi untuk memfasilitasi serta menampung segala isi hati konseli mencapai pemahaman diri dan disebut reflektor karena konselor mengklarifikasi dan menemukan perasaan dan sikap kepada konseli.⁴¹

Demikian hal-hal tersebut yang perlu dipersiapkan oleh seorang konselor. Dan hal-hal ini beberapa cara untuk mencegah depresi agar tidak terjadi atau tidak dapat kembali: Pertama, menerima kenyataan terhadap keadaan dan bersikap realistis terhadap apa yang diharapkan serta dengan apa yang dilakukan. Kedua, tidak menyalahkan diri sendiri atau orang lain saat melakukan kesalahan atau mengalami kegagalan. Ketiga, tidak membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain. Keempat, tidak mengambil keputusan saat sedang depresi hingga depresi sembuh. Apabila ingin mengambil keputusan perlu dibicarakan dengan professional (psikolog, konselor, atau psikiater), keluarga, teman atau orang dianggap mampu membantu. Kelima, dukungan dari keluarga dan lingkungan

⁴⁰ Ibid.

⁴¹ Kevin Humble, *Diktat Pastoral Konseling* (Yogyakarta: STT Injili Indonesia, 2000).

sekitar. Keenam, rutin untuk melakukan olah raga. Ketujuh, tidak menyesali suatu kejadian dan bersikap tenang. Kedelapan, membangun harga diri serta bersikap dan berpikir positif. Kesembilan, tidak menjauhi diri dari pergaulan, tidak menyendiri, bersosialisasi dengan sekitar, melakukan kegiatan dengan lingkungan sekitar. Kesepuluh, lebih mendekatkan diri kepada Tuhan.⁴²

Gereja juga memiliki peran untuk memulihkan anak-anak muda yang sedang menghadapi fase depresi. Gereja perlu meningkatkan program kerohanian dan interaksi sosial dalam persekutuan anak muda. Kegiatan-kegiatan kerohanian akan dapat meningkatkan iman anak-anak muda ini juga terhindar dari kesepian. Adanya kebutuhan permasalahan depresi di tengah anak-anak usia muda, akan membuat gereja memiliki tindakan yang cepat untuk mencegah depresi menjadi lebih besar, karena Iblis dapat memakai kesempatan untuk merusak pikiran para anak-anak muda.

Persekutuan dengan teman-teman sebaya akan mendorong untuk rajin beribadah dan membentuk pribadi yang sesuai dengan karakter Kristus. Selain itu melakukan persekutuan dengan makan bersama setelah ibadah akan membuat hubungan menjadi semakin dekat dan dapat mengenal satu sama lain, dan dapat saling mendukung satu dengan yang lain. Persekutuan anak muda di gereja juga akan membantu anak-anak muda bertumbuh dalam Kristus, membangun karakter yang semakin dewasa. Di sini menjadi tempat untuk saling saling mengasihi, memiliki dan saling peduli satu dengan yang lain.

Kebutuhan anak-anak muda adalah untuk didengarkan. Gereja juga perlu mempersiapkan pelayanan konseling. Para pelayan Tuhan perlu mendalami konseling Kristen untuk dapat memahami kebutuhan anak-anak muda yang sedang mengalami depresi. Gereja perlu menjadi sahabat bagi anak-anak muda ini dan mendengarkan mereka. Konseling Kristen akan sangat tepat dilakukan karena menekankan pada peran Allah bagi konseli sehingga mampu mengatasi masalah dan membangun dirinya. Jadi apabila menghadapi masalah lagi dapat tetap kuat. Peranan konseling Kristen akan dapat membantu anak-anak muda dalam mencari jati diri terutama yang sedang menghadapi masalah depresi.⁴³ Para konselor ini akan membantu anak-anak muda ini untuk mengingatkan siapa mereka di dalam Kristus, berdamai dengan keadaan dan konsisten membaca Firman Tuhan.

⁴² Nehemia Nome et al., "Edukasi Dan Upaya Konseling Kristen Bagi Remaja," *Journal on Education* 5, no. 3 (2023): 9529–9544.

⁴³ Sherly Ester Kawangian, "Prinsip Dasar Konseling Kristen," *Jurnal Ukrim Yogyakarta* 6 (2015): 1–111.

Simpulan

Depresi pada anak-anak muda merupakan masalah serius yang dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental, bahkan memicu pikiran untuk bunuh diri jika tidak segera ditangani. Faktor-faktor seperti harga diri yang direndahkan dan kesepian sering kali menjadi pemicu depresi ini. Untuk itu, peran orang-orang di sekitar sangat penting dalam memberikan pertolongan, termasuk peran gereja melalui pelayanan konseling pastoral. Pastoral konseling menyediakan dukungan berbasis firman Tuhan yang dapat membantu anak-anak muda mengatasi masalah hidup dengan benar dan membangun dasar spiritual yang kuat. Dimana pastoral konseling sangat penting untuk memberikan pendampingan bagi yang mengalami depresi, sehingga mereka tidak mengalami rendah diri dan mengambil keputusan yang tidak sesuai kebenaran Firman Tuhan. Namun bagaimana setiap lini berperan untuk merangkul, mentoring dan memberikan solusi bagi masalah yang dihadapi. Sehingga generasi muda menjadi pribadi yang kuat, serta kokoh yang kokoh untuk meneruskan tongkat estafet baik keluarga, gereja dan masa depan bangsa. Persiapan harus dilakukan bagi pastoral konseling bagi generasi muda yang depresi yaitu: Pertama, persiapan fisik. Seorang konselor harus menjaga kesehatan agar dapat melakukan pelayanan konseling dengan baik. Kedua persiapan mental. Seorang konselor harus siap mendengarkan secara aktif, memusatkan perhatian terhadap masalah, perlu bersikap sensitif terhadap masalahnya, dan jangan merasa mengetahui semua makna dari masalah konseli. Ketiga, persiapan emosional. Seorang konselor harus bisa mengontrol emosi terhadap masalah yang dihadapi konseli. Keempat, persiapan rohani. Seorang konselor harus memiliki dasar yang kuat dalam kerohanian. Persiapan ini meliputi kebenaran bahwa konselor Kristen harus memahami dan mengalami arti hidup dalam Kristus dan mengerti apa arti mati dan bangkit bersama Kristus sehingga dapat membagikannya kepada konseli. Gereja juga berperan dalam menciptakan komunitas yang menerima dan mendukung mereka, melalui persekutuan dengan teman sebaya, yang dapat membantu membentuk karakter Kristus dalam diri mereka. Selain itu, orang tua juga harus terlibat aktif dengan menjadi teman yang mendengarkan, membangun komunikasi yang baik, serta memimpin anak-anak dalam persekutuan doa keluarga, yang akan memperkuat kehidupan rohani mereka di dalam Yesus Kristus.

Daftar Pustaka

Aprilia Ramadhani, and Sofia Retnowati. "Depresi Pada Remaja Korban Bullying." *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau* 9, no. Desember (2013): 73–79.

- Al Aziz, Asma Abidah. "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa." *Acta Psychologia* 2, no. 2 (2020): 92–107.
- Beek, Martin Van. *Konseling Pastoral*. Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana, 1992.
- Eduardus Only Putra, Kornelis Federiko, Wilfridus Tali Talan, Sabinus Dua Huar, Debi Angelina Br Barus, and Marhisar Simatupang. "Pastoral Konseling Sebagai Solusi Mengatasi Depresi." *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang* 3, no. 1 (2023): 30–35.
- Ernawaty Tampubolon. "Keinginan Bunuh Diri Di Kalangan Remaja Dan Solusinya Dalam Iman Kristen." *The Way: Jurnal Teologi dan Kependidikan*, 8, no. 2 (2022): 137–152.
- Febrianti, Dwinara, and Neli Husniawati. "Hubungan Tingkat Depresi Dan Faktor Resiko Ide Bunuh Diri Pada Remaja SMPN." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 13, no. 1 (2021): 85–94.
- Goa, Loren. "Pelayanan Pastoral Bagi Sesama Yang Membutuhkan." *SAPA Jurnal Kateketik Dan Pastoral* 3 (2018): 107–125.
- Humble, Kevin. *Diktat Pastoral Konseling*. Yogyakarta: STT Injili Indonesia, 2000.
- Kawangian, Sherly Ester. "Prinsip Dasar Konseling Kristen." *Jurnal Ukrim Yogyakarta* 6 (2015): 1–111.
- Lekatompessy, Roland. "Pengaruh Mindfulness Terhadap Depresi Remaja." *Indonesian Journal of Nursing Scientific* 3, no. 1 (2023): 11–15.
- Lubis. *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana, 2009.
- Melvin Omnia, Monika, Susanti Niman, Ferdinan Sihombing, Fransiskus Xaverius Widianoro, Tina Shinta Parulian STIKes Santo Borromeus, Jln Parahyangan Kavling, Blok B No, Kota Baru Parahyangan, Bandung Barat, and Jawa Barat. "Depresi Dan Ide Bunuh Diri Pada Dewasa Muda." *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 11, no. 1 (2023): 103–110.
- Miraza, Bachtiar Hassan. "Seputar Resesi Dan Depresi." *Jurnal Ekonomi KIAT* 30, no. 2 (2019): 11–13.
- Motjabai, Olfson dan Han. *National Trends in the Prevalence and Treatment of Depression in Adolescents and Young Adults*. Michigan: Grand Rapids, 2016.
- Nome, Nehemia, Sozanolo Zamasi, Sorimuda Sarumpaet, and Linda Zenita Simanjuntak. "Edukasi Dan Upaya Konseling Kristen Bagi Remaja." *Journal on Education* 5, no. 3 (2023): 9529–9544.
- Omega, Yuda Putra, and Samuel Herman. "Penanganan Depresi Melalui Dimensi Rohani Di Kota Bandung." *Fidei: Jurnal Teologi Sistematika dan Praktika* 7, no. 1 (2024): 1–20.
- Pamungkas, Bagas Aji, and Aisyah Dzil Kamalah. "Gambaran Tingkat Depresi Pada Remaja : Literature Review." *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* 1 (2021): 1332–1341.

- Ronda, Daniel. *Penghantar Pastoral Konseling*. Bandung: Kalam Hidup, 2018.
- Santoso, Samuel Irwan. "Peranan Konseling Pastoral Dalam Gereja Bagi Pemulihan Kesehatan Rohani Jemaat." *LOGON ZOES: Jurnal Teologi, Sosial dan Budaya* 4, no. 2 (2021): 108–123.
- Sari, Retno Arienta. "Literature Review: Depresi Postpartum." *Jurnal Kesehatan* 11, no. 1 (2020): 167.
- Sasrawan, Hedi. *Tentang Psikologi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2020.
- Shadily, John M. Echlos & Hasan. *Kamus Indonesia - Inggris*. Jakarta: PT Gramedia, 1998.
- Sianipar, Florentina. "Strategi Pelayanan Pastoral Konseling Sebagai Upaya Meningkatkan Antusiasme Jemaat Dalam Beribadah." *Missio Ecclesiae* 8, no. 2 (2019): 137–154.
- Sibarani, Dahlia Magdalena, Susanti Niman, and FX Widianoro. "Self-Harm Dan Depresi Pada Dewasa Muda." *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 9, no. 4 (2021): 795–802.
- Sitindaon, Riky Handoko. *Pastoral Konseling Kepada Anak*. Tasikmalaya: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2021.
- Sudarmanto, G. "' Self Spiritual Therapy' Kristen." *Jurnal Misioner* (2022).
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfa Beta, 2019.
- Sulistyorini, Wandansari, and Muslim Sabarisman. "Depresi : Suatu Tinjauan Psikologis." *Sosio Informa* 3, no. 2 (2017).
- World Health Organization. "Depressive Disorder (Depression)." *World Health Organization*.
- "Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR)." <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>.