

Kantor Editorial: Jalan Paving Block Lingkungan 01 Kelurahan Sumompo Kecamatan Tuminting
Kota Manado - Provinsi Sulawesi Utara - Indonesia

Web: <https://journal.gknpublisher.net/index.php/aisthetikos>

e-mail: jurnalaisthetikos@gmail.com

Telp/WA : 081295123667

Pastoral Konseling bagi Kesehatan Mental Terhadap Remaja dan Pemuda pada Umur 15-23 Tahun

Immanuela J. Mumek, nellaijm@gmail.com

Institut Agama Kristen Negeri Manado

Correspondence:

oroh13@gmail.com

Vol.1 No.1 April 2024

Article History:

Submitted:

Maret. 07, 2024

Reviewed:

Maret, 05, 2024

Accepted:

April, 27, 2024

Pages: 46-61

Keywords:

Pastoral Counseling,
Counseling dan Inner
Child, Konseling Pastoral,
Konseling dan Inner Child.

Copyright:

©2024, Authors.

License:



Abstract

The purpose of this study is to understand in depth and provide a clear picture of the factors that influence the emergence of excessive desire for mental health, as well as strategies in the context of pastoral counseling science to deal with problems for Adolescents and Youth aged 15-23 years. By using a descriptive case study approach, researchers can collect detailed and in-depth data from selected cases, thereby gaining a rich understanding of the factors that influence the emergence of excessive mental health or mental disorders and effective pastoral counseling strategies in dealing with these problems. Single case studies also allow researchers to study cases individually, exploring their backgrounds, experiences, and specific contexts. By integrating pastoral with a reality counseling approach, counselors can provide a comprehensive and effective approach in helping individuals achieve their goals. This approach considers the physical, psychological, social, and spiritual aspects of an individual's life, and helps individuals face and cope with the reality of their lives better.

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami secara mendalam dan memberikan gambaran yang jelas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya keinginan yang berlebihan bagi kesehatan mental, serta strategi dalam konteks ilmu pastoral konseling untuk menangani permasalahan bagi Remaja dan Pemuda dengan rentan umur 15-23 tahun. Dengan menggunakan pendekatan studi kasus deskriptif, peneliti dapat mengumpulkan data secara rinci dan mendalam dari kasus yang dipilih, sehingga memperoleh pemahaman yang kaya tentang faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya kesehatan mental atau gangguan mental yang berlebihan serta strategi pastoral konseling yang efektif dalam menangani permasalahan tersebut. Studi kasus tunggal juga memungkinkan peneliti untuk mempelajari kasus secara individu, menggali latar belakang, pengalaman, dan konteks spesifik yang terkait. Dengan mengintegrasikan pastoral dengan pendekatan konseling realitas, konselor dapat memberikan pendekatan yang komprehensif dan efektif dalam membantu individu mencapai tujuan mereka. Pendekatan ini mempertimbangkan aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual dalam kehidupan individu, serta membantu individu menghadapi dan mengatasi realitas hidup mereka dengan lebih baik.

A. Pendahuluan

Pada zaman sekarang, kehidupan manusia menghadapi kompleksitas dalam berbagai aspek, termasuk sosial, agama, ekonomi, dan spiritualitas. Masalah-masalah yang sering muncul dalam kehidupan manusia terkait erat dengan aspek-aspek tersebut. Sebagai contoh, dalam bidang keagamaan, kita dapat melihat bahwa

penurunan moderasi beragama telah menjadi akar dari munculnya masalah yang lebih kompleks, terutama di antara umat beragama. Selain itu, masalah sosial juga muncul, seperti hilangnya tradisi gotong royong dalam masyarakat. Kehilangan tradisi ini menyebabkan masyarakat terlihat hidup hanya untuk diri mereka sendiri, dan cenderung mengabaikan atau tidak memedulikan hubungan sosial dengan orang-orang di sekitar mereka. Dampaknya adalah banyak individu yang memilih untuk bungkam ketika menghadapi situasi sulit, merasa bahwa tidak ada yang mendukung atau peduli pada diri mereka. Ketika seseorang memilih untuk bungkam dan menyembunyikan masalahnya, mereka mungkin akan kesulitan menemukan jalan keluar untuk mengatasi masalah tersebut, yang dapat berdampak buruk pada kesehatan mental mereka.

Kesehatan mental merupakan aspek yang sangat signifikan bagi setiap individu. Menurut definisi dari ahli kesehatan Merriam Webster, kesehatan mental merujuk pada kondisi emosional dan psikologis yang baik, yang memungkinkan individu untuk menggunakan kemampuan kognitif dan emosional mereka secara optimal dalam kehidupan sehari-hari, dengan tujuan memenuhi kebutuhan hidup mereka. Inti dari kesehatan mental adalah menjaga keseimbangan dan kesehatan mental yang baik.

Namun, dalam kenyataannya, kesehatan mental seringkali diabaikan oleh banyak orang, terutama di negara-negara berkembang, di mana masalah kesehatan mental sering dianggap kurang penting dibandingkan dengan penyakit menular lainnya. Namun, berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa ada hubungan antara kesehatan fisik dan kesehatan mental individu. Banyak kasus di mana individu yang mengalami masalah fisik juga mengalami masalah psikologis dan gangguan mental. Demikian pula, individu dengan gangguan mental sering mengalami gangguan fungsi fisiknya. Ketika individu menghadapi masalah kesehatan mental, mereka cenderung merasa terisolasi dan sulit untuk berhubungan dengan orang lain. Kurangnya dukungan sosial dan perasaan kesepian dapat memperburuk kondisi kesehatan mental apalagi bagi Remaja dan Pemuda dengan rentan umur 15-23 tahun.

Remaja dan Pemuda sebagai suatu periode kehidupan manusia yang mana terjadi pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikologis, dan intelektual secara pesat. Ia memiliki

ciri khas berupa rasa ingin tahu yang tinggi, cenderung berani mengambil risiko dari perbuatannya tanpa mempertimbangkan dengan matang, dan menyukai hal-hal berbau petualangan.

Dalam Pendekatan pastoral konseling berfokus pada pemahaman dan pengelolaan masalah kesehatan mental, termasuk kecenderungan khusus bagi Remaja dan Pemuda , dengan pendekatan yang terintegrasi antara aspek spiritual, emosional, dan psikologis individu. Peran pendeta atau konselor pastoral sangat penting dalam memberikan perhatian, dukungan, dan bimbingan kepada individu yang menghadapi krisis mental.

Untuk menghadapi masalah tersebut, pendeta atau konselor pastoral dapat membantu individu menemukan makna hidup, harapan, dan solusi yang memadai. Pemahaman dan dukungan dari lingkungan gereja dan masyarakat juga berperan penting dalam mencegah dan mengatasi masalah kesehatan mental, termasuk kecenderungan bunuh diri. Kesadaran akan isu kesehatan mental dan depresi harus ditingkatkan melalui edukasi dan penyuluhan kepada masyarakat.

Melalui pendekatan pastoral konseling yang tepat, individu yang mengalami masalah kesehatan mental dapat diberikan perhatian dan pemulihan yang dibutuhkan. Selain itu, upaya pencegahan dan kesadaran akan isu ini dapat membentuk komunitas yang peduli, mendukung, dan memberikan harapan bagi individu yang mengalami kesulitan emosional yang berlebihan

B. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, Peneliti menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dimana penelitian kualitatif sebagai metode ilmiah yang bertujuan menggambarkan secara utuh dan mendalam mengenai realitas sosial dan berbagai fenomena yang terjadi pada Remaja dan Pemuda dengan tujuan objek penelitian tersebut dapat disajikan secara rinci dan dapat diketahui ciri, karakter, sifat, dan modelnya secara komprehensif untuk kesehatan mental Remaja dan Pemuda dengan rentan usia 15-23 tahun. Dan dalam penelitian ini, kita dapat menggabungkan berbagai Teknik pengumpulan data, analisis data, pembuatan instrumen, dan langkah-langkah penelitian lainnya yang biasa digunakan pada metode penelitian deskriptif.

Dalam penelitian ini juga, kita memulai dari mengumpulkan data melalui berbagai teknik pengumpulan data yang digunakan oleh metode deskriptif dan kualitatif seperti studi pustaka, observasi dan wawancara.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami secara mendalam dan memberikan gambaran yang jelas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya keinginan yang berlebihan bagi kesehatan mental, serta strategi dalam konteks ilmu pastoral konseling untuk menangani permasalahan bagi Remaja dan Pemuda dengan rentan umur 15-23 tahun.

Pilihan metode penelitian ini mendapatkan dukungan dari beberapa pandangan ahli. Misalnya, Susilo Rahardjo dan Gudnanto (2011) mengungkapkan bahwa penelitian studi kasus cocok untuk memahami individu dengan pendekatan integratif dan komprehensif. Pendekatan ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang karakter individu yang diteliti. Pendapat ini juga diperkuat oleh Mudjia Rahardjo dalam tulisannya yang berjudul "Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep Dan Prosedurnya". Ia menekankan bahwa studi kasus harus dilakukan dengan pendekatan yang alamiah, holistik, dan mendalam. Pendekatan alamiah berarti pengumpulan data dilakukan dalam konteks kehidupan nyata atau peristiwa yang sebenarnya, tanpa intervensi atau manipulasi khusus terhadap subjek penelitian atau konteks penelitian itu sendiri. Dalam konteks penelitian ini, studi kasus tunggal digunakan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang kasus kesehatan mental, faktor-faktor yang mempengaruhi, serta strategi pastoral konseling yang efektif dalam menangani permasalahan Remaja dan Pemuda. Beberapa keunggulan dalam menerapkan metode studi kasus pada penelitian ini adalah memberikan pemahaman yang mendalam tentang kasus kesehatan mental. Dengan menggunakan pendekatan studi kasus deskriptif, peneliti dapat mengumpulkan data secara rinci dan mendalam dari kasus yang dipilih, sehingga memperoleh pemahaman yang kaya tentang faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya kesehatan mental atau gangguan mental yang berlebihan serta strategi pastoral konseling yang efektif dalam menangani permasalahan tersebut. Studi kasus tunggal juga memungkinkan peneliti untuk mempelajari kasus secara individu, menggali latar belakang, pengalaman, dan konteks spesifik yang terkait.

Manfaat penelitian ini sangat relevan dalam konteks pastoral konseling dalam menangani kasus tersebut bagi Remaja dan Pemuda pada rentan umur 15-23 tahun. Hasil penelitian dapat memberikan wawasan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya gangguan mental, strategi pastoral konseling yang efektif dalam membantu individu yang berisiko berlebihan, serta pemahaman yang lebih mendalam tentang kompleksitas kasus bunuh diri dalam konteks ilmu pastoral konseling.

Temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan program intervensi pastoral konseling yang lebih baik dan lebih efektif dalam mencegah bunuh diri dan membantu individu yang terkena dampaknya.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Pastoral Konseling

Asal usul istilah "pastoral" berasal dari kata "pastor," yang merujuk pada pelayanan yang diabdikan dan disebut Pendeta atau Gembala. Istilah pastor itu sendiri awalnya berasal dari Alkitab dan mengandung makna pemimpin atau gembala yang dengan setia mengasuh domba-dombanya. Makna dari istilah pastor ini telah menjadi sangat populer dan terus digunakan hingga saat ini, terutama dilingkungan gereja-gereja protestan. Pastor dalam bahasa Indonesia juga sering disebut sebagai pendeta atau gembala sidang, sementara istilah pastoral sendiri merujuk pada hal-hal yang terkait dengan pendekatan atau penggembalaan, seperti yang juga dijelaskan dalam KBBI.

Sementara itu, istilah konseling telah digunakan secara luas untuk menggambarkan kegiatan yang bertujuan membantu seseorang menyelesaikan masalahnya. Kata konseling mencakup berbagai bentuk bantuan kepada banyak orang dalam berbagai hubungan, termasuk pengembangan diri. Tugas dari konseling adalah memberikan kesempatan bagi klien untuk mengeksplorasi, menemukan, dan memahami cara hidup yang lebih memuaskan dan bijaksana dalam menghadapi berbagai situasi hidup.

Jadi, Pastoral Konseling adalah suatu relasi timbal balik (interpersonal relationship) antara seorang hamba Tuhan sebagai konselor dan konselinya, di mana konselor berusaha untuk membimbing konseli ke dalam lingkungan percakapan konseling yang ideal sesuai dengan keadaannya. Tujuan dari lingkungan percakapan ini adalah agar konseli benar-benar dapat mengenal dan memahami apa yang terjadi dalam dirinya, persoalannya, serta kondisi hidupnya, termasuk situasi tempat dia berada. Melalui proses ini, konseli akan dapat memahami permasalahan yang dihadapinya dan bagaimana cara mengatasi atau menyelesaikannya.

Kata lain Pastoral Konseling adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan seorang pendeta atau konselor kepada orang yang membutuhkan bantuan atau konseli dengan berlandaskan Alkitab dan dikombinasikan dengan teknik dan model pendekatan yang ada.

2. Sikap Pastoral Konseling

Secara rinci oleh Yohan Brek, terdapat berbagai komponen dalam menciptakan Suasana Percakapan yang Ideal, yang mencakup:

Pemahaman, yaitu sikap konselor pastoral yang sepenuhnya memahami dan mengerti dengan baik secara profesional tentang keberadaan konseli dalam melaksanakan pelayanan konseling pastoral. Empati, yaitu sikap konselor pastoral yang positif dalam mengekspresikan kesediaan dan kemampuannya untuk menempatkan diri pada posisi konseli dan sungguh-sungguh merasakan apa yang dirasakan oleh konseli.

Penerimaan, yaitu sikap konselor pastoral yang menerima konseli apa adanya, tanpa menghakimi. Konselor pastoral mampu menerima keberadaan konseli sebagaimana dia adanya. Kegagalan dalam menerima konseli dengan keadaannya yang sebenarnya dapat menghambat pelayanan konseling pastoral.

Mendengarkan, yaitu sikap dan kemampuan konselor untuk mendengarkan keluhan dan pergumulan konseli dengan sungguh-sungguh dan secara profesional. Mendengarkan dengan Refleksi, yaitu sikap dan kemampuan konselor untuk merefleksikan apa yang telah didengar dari konseli terkait dengan pergumulan yang dialami oleh konseli.

Merespon, yaitu kemampuan konselor untuk merespon dengan keseluruhan Skill yang dimiliki sebagai seorang konselor pastoral untuk menciptakan Suasana Percakapan yang kondusif. Skill tersebut meliputi kehangatan (Warmth), dukungan (Support), kemurnian sikap (Genuineness) dari konselor pastoral, dan stimulasi (Stimulating) untuk mendorong konseli.

Semua sikap dan kemampuan ini penting dalam membentuk hubungan konseling yang positif dan membantu menciptakan atmosfer yang mendukung bagi konseli dalam pelayanan konseling pastoral.

3. Fungsi Pastoral

1. Fungsi pastoral yang pertama adalah Penyembuhan, yang bertujuan untuk mengatasi luka dan kerusakan yang dialami oleh seseorang dengan cara memulihkan keseluruhan dirinya dan membantu mereka menjadi lebih baik dari sebelumnya.
2. Fungsi berikutnya adalah Penopangan, yang bertujuan untuk membantu orang yang terluka agar dapat bertahan dan melewati setiap masalah dan rasa sakit yang mereka alami, serta memulihkan mereka kembali ke kondisi semula.
3. Selanjutnya, ada fungsi Pembimbingan, yang berfokus pada membantu individu yang bingung dalam mengambil keputusan, sehingga mereka dapat menentukan pilihan yang tepat dan lebih baik.
4. Terakhir, fungsi Pendamaian, bertujuan untuk membangun hubungan yang harmonis antara diri sendiri, sesama manusia, dan hubungan dengan Tuhan.

4. Model dan Teknik Pastoral Konseling

Ahli-ahli membagi model-model konseling pastoral menjadi tiga kategori (Hough: 24-25; Corey: 5-7; Arifin: 67-183). Pertama, terdapat model Psikodinamika yang berfokus pada pemahaman mendalam (insight), dorongan-dorongan dari alam bawah sadar, dan rekonstruksi kepribadian. Model ini banyak digunakan dalam terapi Psikoanalitik dan sering diterapkan dalam praktik layanan Psikoterapi serta Psikiatri.

Kedua, terdapat model Eksperiensial dan Relasional yang berfokus pada pemahaman arti kehidupan dan bagaimana menjadi manusia secara utuh dan menyeluruh.

Model ini menekankan pada kebebasan dan tanggung jawab manusia, pilihan yang diambil oleh individu, penciptaan nilai dan makna dalam hidup, kecemasan, rasa bersalah, kesadaran tentang keterbatasan sebagai manusia.

Ketiga, terdapat model Behavior atau tingkah laku yang berfokus pada tindakan konkret dan latihan untuk mengubah perilaku. Model ini memperhatikan faktor-faktor kognitif yang mempengaruhi perilaku, pikiran-pikiran irasional yang mempengaruhi perilaku, masalah yang sedang dihadapi di masa kini, penerimaan diri, serta tanggung jawab individu untuk melakukan perubahan pada dirinya sendiri.

Untuk mendukung proses konseling pastoral, terdapat beberapa pendekatan teknik yang dapat digunakan oleh seorang konselor pastoral. Pertama, terdapat pendekatan mazhab psikodinamika yang berfokus pada insight, dorongan-dorongan dari alam bawah sadar, dan rekonstruksi kepribadian. Pendekatan ini menghasilkan rumpun psikoterapi dan konseling psikoanalitik.

Kedua, terdapat pendekatan mazhab humanistik, fenomenologis, eksperiensial, dan relasional yang berfokus pada pemahaman tentang makna dan cara menjadi manusia secara utuh. Pendekatan ini menekankan kebebasan dan tanggung jawab manusia, pilihan yang diambil oleh individu, penciptaan nilai dan makna dalam kehidupan, mengatasi kecemasan dan rasa bersalah, serta kesadaran akan hakikat keterbatasan sebagai makhluk. Pendekatan ini menghasilkan rumpun client-centered atau person-centered.

Selain itu, dalam pendekatan ini juga dapat termasuk konseling lintas budaya (cross-counseling), feminis, dan post-modern. Ketiga, terdapat pendekatan mazhab behavior atau tingkah laku yang berfokus pada pola pikir, pola komunikasi, dan pola perilaku. Pendekatan ini melibatkan latihan untuk mengubah perilaku, memperhatikan faktor kognitif (pikiran) yang mempengaruhi perilaku, serta menghadapi pikiran rasional dan irasional yang mempengaruhi perilaku, masalah-masalah yang dihadapi di masa kini, penerimaan diri, dan tanggung jawab individu untuk mengubah dirinya sendiri. Pendekatan ini menghasilkan rumpun behavioral.

Ketiga rumpun di atas dapat dibagi lebih lanjut menjadi sembilan (9) pendekatan turunan. Rumpun psikoanalitik hanya terdiri dari satu pendekatan, yaitu

psikoanalisis. Sementara rumpun humanistik terdiri dari pendekatan eksistensial, orientasi pada person, dan

gestalt. Logoterapi juga dapat digolongkan ke dalam pendekatan ini. Di sisi lain, rumpun behavioral terdiri dari pendekatan Adlerian, analisis transaksional, pendekatan behavioral, emotif-rasional, dan pendekatan realitas.

5. Bentuk-Bentuk Konseling Pastoral

Menurut Tulus Tu'u dalam menangani berbagai permasalahan klien dapat dilakukan dengan berbagai bentuk konseling seperti:

- 1) Konseling Edukasi Konseling ini dapat dilakukan melalui khotbah, pemahaman akan isi Alkitab, diskusi kelompok, dan personal konseling. Konseling edukatif membantu konseli untuk memiliki pengetahuan antara bagaimana sikap dan perilaku, serta perbuatan yang lebih baik.
- 2) Konseling Spiritual Bentuk konseling ini membawa konseli untuk kembali kepada Tuhan, dengan melawan, menyingkirkan, dan menghindari dosa.
- 3) Personal Konseling (Individu) Bentuk konseling ini pada umumnya dimana hanya ada konselor dan konseli yang melakukan percakapan dan butuh kerja sama yang baik agar proses konseling dapat berhasil.
- 4) Konseling Kelompok Bentuk konseling ini melibatkan beberapa orang atau kelompok dengan pendapat yang berbeda-beda. Di mana konseli diajar untuk melihat pendapat dan pengalaman dengan konseli lain, sehingga dapat menambah pengetahuan dan dapat menguatkan seseorang dalam menjalani hidupnya. Dengan demikian untuk menangani masalah klien/konseli dapat dilakukan dengan berbagai bentuk konseling dengan menyesuaikan dengan konteks permasalahan yang dihadapi klien/konseli.

6. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah satu kondisi dimana perkembangan fisik, intelektual dan emosional seseorang tumbuh, berkembang dan matang dalam hidupnya, menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian, memelihara aturan sosial dan tindakan dalam budayanya.

Kesehatan mental berasal dari bahasa Inggris, yaitu mental hygiene. Mental berasal dari kata latin mens, mentis yang berarti jiwa, nyawa, sukma, roh, dan semangat. Sedangkan hygiene berasal dari kata Yunani hygiene yang berarti ilmu tentang kesehatan (Semiun, 2010).

7. Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental

Gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki self image memiliki kemampuan menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, orang lain, alam lingkungan, dan Tuhan.

Keterpaduan atau integrasi diri. Keterpaduan diri berarti adanya keseimbangan antara kekuatan- kekuatan jiwa dalam diri, kesatuan pandangan dalam hidup, dan kesanggupan mengatasi stres. Orang yang memiliki keseimbangan diri berarti orang yang seimbang kekuatan id, ego, dan super egonya.

Perwujudan diri. Pentingnya aktualisasi diri dalam kesehatan mental, dimana orang yang sehat mentalnya adalah orang yang mampu mengaktualisasikan diri atau mewujudkan potensi yang dimilikinya dan memenuhi kebutuhannya dengan cara baik dan memuaskan.

Berkemampuan menerima orang lain, melakukan aktivitas sosial, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggal. Kemampuan menerima orang lain berarti kesediaan menerima kehadiran, mencintai, menghargai, menjalin persahabatan, dan memperlakukan orang lain dengan baik. Melakukan aktivitas sosial berarti bersedia bekerja sama dengan masyarakat dalam melakukan pekerjaan sosial yang menggugah hati. Menyesuaikan diri dengan lingkungan berarti berusaha untuk mendapatkan rasa aman, damai, dan bahagia dalam hidup bermasyarakat di lingkungan tempat tinggalnya.

Berminat dalam tugas dan pekerjaan. Setiap manusia harus berminat dalam tugas dan pekerjaan yang ditekuninya. Dengan demikian, ia dapat merasakan kebahagiaan dalam dirinya dan mengurangi beban penderitaannya.

Agama, cita-cita, dan falsafah hidup. Dengan agama manusia dapat terbantu dalam mengatasi persoalan hidup yang berada di luar kesanggupan dirinya sebagai manusia yang lemah. Dengan cita-cita manusia dapat bersemangat dan bergairah dalam

perjuangan hidup yang berorientasi ke masa depan. Dengan falsafah hidup manusia dapat menghadapi tantangan yang dihadapinya dengan mudah.

Pengawasan diri. Manusia yang memiliki pengawasan diri akan terhindar dari kemungkinan perbuatan yang bertentangan dengan hukum, baik hukum agama, adat, maupun aturan moral dalam hidupnya.

Rasa benar dan tanggung jawab. Rasa benar dan rasa tanggung jawab penting bagi tingkah laku karena setiap individu ingin bebas dari rasa dosa, salah dan kecewa. Sebaliknya rasa benar, tanggung jawab dan sukses adalah keinginan setiap manusia yang sehat mentalnya.

8. Gangguan Kesehatan Mental

Gangguan kesehatan mental adalah perilaku dan keadaan emosi yang menyebabkan seseorang menderita, atau perilaku merusak diri sendiri, dan akan memiliki dampak negatif yang serius terhadap kinerja seseorang atau kemampuan berinteraksinya dengan orang lain, serta dapat membahayakan orang lain atau suatu komunitas. Menurut Burlian (2016), terdapat beberapa tanda-tanda gangguan kesehatan mental, yaitu:

A. Banyak konflik batin

Dada rasa tersobek-sobek oleh pikiran dan emosi yang antagonistis bertentangan. Hilangnya harga diri dan kepercayaan diri. Selalu merasa tidak aman dan dikejar oleh suatu pikiran atau perasaan yang tidak jelas hingga ia merasa cemas dan takut. Menjadi agresif, suka menyerang bahkan ada yang berusaha membunuh orang lain atau melakukan usaha bunuh diri (agresivitas ke dalam).

B. Komunikasi sosial terputus dan adanya disorientasi sosial

Timbul delusi-delusi yang menakutkan atau diinggapi delusion of grandeur (merasa dirinya paling super). Selalu iri hati dan curiga. Ada kalanya diinggapi delusion of persecution atau khayalan dikejar-kejar sehingga menjadi sangat agresif, berusaha melakukan pengrusakan, atau melakukan destruksi diri dan bunuh diri.

C. Ada gangguan intelektual dan gangguan emosional yang serius

Penderita mengalami ilusi, halusinasi berat dan delusi. Selain itu, kurangnya pengendalian emosi dan selalu bereaksi berlebihan (overacting). Selalu berusaha melarikan diri dari dalam dunia fantasi, yaitu dalam masyarakat semu yang diciptakan dalam khayalan. Merasa aman dalam dunia fantasinya. Orang luar dihukum dan dihindari sebab mereka itu dianggap berdosa, kotor, jahat. Maka dari itu, realitas sosial yang dihayati menjadi kacau balau. Juga kehidupan batinnya menjadi kalut, kusut, dan keribadiannya pecah berantakan.

9. Pengertian Remaja dan Pemuda

Remaja dan Pemuda adalah usia peralihan yang relatif rentan. Seringkali mereka menunjukkan perilaku-perilaku tertentu yang secara tidak langsung bermakna mereka bukan anak-anak lagi. Selain rentan, remaja dikenal sebagai masa yang menjadikan mereka sangat labil, tidak menentu dan sangat mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Hal ini didorong pertumbuhan hormon-hormon seksual dan mental pada rentan umur 15-23 tahun.

Hormon-hormon seksual kemudian mendorong munculnya hasrat seksual juga mulai kuat bahkan seringkali sulit dikendalikan. Ketidaksiapan kaum remaja maupun pemuda dalam menghadapi sejumlah bentuk perubahan sosial yang signifikan tersebut mendorong berbagai jenis perilaku menyimpang seperti :minum minuman keras, penyalahgunaan obat terlarang, seks bebas, dan lain sebagainya.

10. Landasan Alkitabiah

Alkitab, sebagai otoritas bagi umat Kristen, memberikan pedoman dan prinsip yang relevan terkait dengan isu bunuh diri. Meskipun secara eksplisit tidak membahas kasus bunuh diri, Alkitab menyajikan prinsip-prinsip yang dapat membantu kita memahami dan menanggapi isu ini. Sentral dalam ajaran Alkitab adalah pandangan bahwa hidup adalah anugerah dari Allah, yang merupakan fondasi penting dalam konteks bunuh diri. Kitab Kejadian 2:7 adalah ayat yang relevan, di mana Allah menciptakan manusia dari debu tanah dan menghembuskan nafas hidup ke dalamnya, menjadikan manusia sebagai makhluk hidup.

Ayat ini menegaskan bahwa Allah adalah pencipta manusia dan memberikan hidup kepada setiap individu. Ini menunjukkan bahwa hidup bukanlah kebetulan

atau keberadaan yang tidak bermakna, melainkan merupakan pemberian berharga dari Allah. Setiap individu memiliki nilai dan arti di hadapan-Nya. Penting untuk diingatkan kepada mereka yang berjuang dengan pikiran bunuh diri bahwa hidup adalah anugerah berarti yang diberikan oleh Allah. Setiap individu memiliki potensi, tujuan, dan peran yang ditentukan oleh Allah dalam hidupnya.

Dalam konseling pastoral, penting bagi pendeta atau konselor untuk mengingatkan individu yang menghadapi pikiran bunuh diri tentang nilai kehidupan yang diberikan oleh Allah. Pandangan bahwa hidup adalah anugerah membawa harapan, tujuan, dan kesempatan untuk pemulihan melalui dukungan gereja dan komunitas Kristen serta pertolongan dan penghiburan dari Allah.

Dengan pemahaman ini, pendeta atau konselor dapat membantu individu menemukan makna yang lebih mendalam dalam hidup mereka, memperkuat kepercayaan diri, dan menemukan solusi positif untuk menghadapi kesulitan. Sikap empati, perhatian, dan dukungan yang diberikan kepada mereka yang berjuang dalam mengobati kesehatan mentalnya dapat membawa transformasi dan pemulihan yang dikehendaki oleh Allah.

Perlu diingat bahwa kompleksitas permasalahan yang dihadapi setiap individu dapat berbeda. Pengaruh faktor-faktor ini tidak selalu sama untuk setiap orang, namun pemahaman tentang kompleksitas permasalahan manusia dapat membantu dalam pencegahan dan penanganan bunuh diri. Dalam situasi seperti ini, penting untuk mencari bantuan dan dukungan dari profesional terlatih seperti konselor, terapis, atau tenaga pastoral yang dapat memberikan perawatan dan panduan yang tepat.

Dalam pendekatan konseling, evaluasi mendalam dilakukan untuk memahami latar belakang dan faktor pemicu individu yang berisiko sangat tinggi pada usia remaja dan pemuda 15-23 tahun. Kemudian, konselor pastoral membentuk hubungan terapeutik yang aman dan tanpa penilaian, sehingga individu dapat membuka diri dan merasa didengarkan dengan empati. Dukungan emosional yang mendalam diberikan untuk mengatasi rasa putus asa dan kehilangan harapan. Selain itu, konselor

pastoral membantu individu mengembangkan keterampilan hidup yang positif, seperti

mengelola stres, membangun hubungan yang sehat, meningkatkan harga diri, dan menemukan makna hidup.

Dalam situasi yang kompleks, rujukan dapat dilakukan ke profesional kesehatan mental atau dukungan lainnya, dengan melibatkan kolaborasi antara konselor pastoral, tenaga kesehatan, dan tim dukungan. Untuk pencegahan dan pemulihan, konselor pastoral berperan dalam memberikan pendidikan dan meningkatkan kesadaran tentang bunuh diri kepada individu, keluarga, dan komunitas. Dukungan komunitas juga dapat difasilitasi untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung. Pemulihan spiritual melibatkan refleksi, doa, praktik keagamaan, dan pencarian makna hidup yang mendalam.

Melalui pendekatan ini, diharapkan individu yang berisiko tinggi terhadap gangguan mental harus mendapatkan perawatan holistik yang memadukan perspektif teologi dan konseling. Kerjasama antara konselor pastoral, profesional kesehatan mental, dan komunitas menjadi penting dalam memberikan bantuan yang efektif dan mendukung pemulihan individu yang mengalami keinginan yang membahayakan.

D. Kesimpulan

Kesehatan mental adalah (1) kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain, dan (2) sebuah masyarakat yang baik adalah masyarakat yang membolehkan perkembangan ini pada anggota masyarakatnya selain pada saat yang sama menjamin dirinya berkembang dan toleran terhadap masyarakat yang lain.

Kompleksitas permasalahan yang dapat mendorong seseorang untuk mempertimbangkan hal-hal yang membahayakan meliputi masalah kesehatan mental, konflik dan permasalahan keluarga, isolasi dan kesepian, trauma dan pengalaman pahit, masalah keuangan dan kehilangan pekerjaan, stigma dan diskriminasi, serta gangguan dan peristiwa traumatis. Penting untuk mencari bantuan dan dukungan

dari profesional terlatih seperti konselor, terapis, atau tenaga pastoral dalam mengatasi masalah ini.

Dalam penanganan akan gangguan mental pastoral konseling melakukan pendekatan konseling realitas juga dapat diintegrasikan untuk memberikan pendekatan yang holistik dan terarah. Dalam integrasi ini, konselor menggunakan teknik seperti refleksi, konfrontasi, reframing, dan pengembangan diri untuk membantu individu menghadapi dan mengatasi realitas hidup mereka dengan lebih baik.

Dengan mengintegrasikan pastoral dengan pendekatan konseling realitas, konselor dapat memberikan pendekatan yang komprehensif dan efektif dalam membantu individu mencapai tujuan mereka. Pendekatan ini mempertimbangkan aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual dalam kehidupan individu, serta membantu individu menghadapi dan mengatasi realitas hidup mereka dengan lebih baik.

Pada masa ini terjadi keadaan yang menggambarkan kebingungan akan penempatan yang jelas dimana remaja bukan termasuk golongan anak maupun golongan dewasa. Remaja dan Pemuda merupakan suatu tahapan peralihan dari anak menuju fase dewasa. Pada masa ini terjadi beragam perubahan yang signifikan, baik secara biologis, mental, emosional serta psiko-sosial. Keseluruhan aspek perubahan dapat berpengaruh besar terhadap kehidupan pribadi, maupun lingkungan sosial masyarakat.

Referensi

Aart Van Beek, "Pendampingan Pastoral", diterbitkan oleh BPK Gunung Mulia, tahun 2007.

Achmad J. Nurihsan, "Bimbingan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan", diterbitkan oleh PT Refika Aditama, tahun 2006.

Alastair Campbell, "Profesionalisme dan Pendampingan Pastoral", diterbitkan oleh Kanisius dan BPK Gunung Mulia, tahun 1994.

Chaedar Alwasilah, "Pokoknya Studi Kasus Pendekatan Kualitatif", diterbitkan oleh Kiblat Buku Utama, tahun 2015.

DJ Engel, "Pastoral dan Kebutuhan Dasar Konseling", diterbitkan oleh BPK Gunung Mulia, tahun 2016.

- DJ Engel, "Konseling Pastoral dan Isu-Isu Kontemporer", diterbitkan oleh BPK Gunung Mulia, tahun 2016.
- DJ Engel, "Pendampingan Pastoral Konseling Keindonesiaan", diterbitkan oleh BPK Gunung Mulia, tahun 2023
- E.P. Gintings, "Pendidikan Pastoral Klinis & Konseling", diterbitkan oleh PBMR Andi, tahun 2023.
- Howard Clinebell, "Tipe-tipe Dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral", diterbitkan oleh Kanisius, tahun 2002.
- John Creswell, "Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran", diterbitkan oleh Pustaka Pelajar, tahun 2016.
- J.L. Abineno, Ch., "Penatua Jabatannya dan Pekerjaannya", diterbitkan oleh PT. BPK Gunung Mulia, tahun 2005.
- J.L. Abineno, Ch., "Percakapan Pastoral Dalam Praktik", diterbitkan oleh PT. BPK Gunung Mulia, tahun 2019.
- T. Wiryasaputra, "Pengantar Pastoral Konseling", diterbitkan oleh Diandra Pustaka Indonesia, tahun 2014.
- Yohan Brek, "Budaya Masamper Lifestyle Masyarakat Nusa Utara", diterbitkan oleh Pena Persada, tahun 2022.
- Yohan Brek, "Ibadah Generasi Milenial: Pendekatan Teologi Pastoral dalam Generasi Milenial", diterbitkan oleh RajaGrafindo Persada, tahun 2019.
- Yusuf Syamsu, "Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama", diterbitkan oleh Remaja Rosdakarya, tahun 2018.