



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: jurnal.aisthetikos@gmail.com

Telp/WA : 081295123667

Integrasi Teologi Salib Dan Psikologi Dalam Menangani Depresi Rohani

Apriani Delfita Legrans, vithalegrans@gmail.com

Pascasarjana IAKN Manado

Yohan Brek, yohanbrek74@gmail.com

Pascasarjana IAKN Manado

Correspondence:

vithalegrans@gmail.com

Vol.2 No.2 Oktober 2025

Article History:

Submitted:
September. 01, 2025

Reviewed:
September, 30, 2025

Accepted:
Oktober 06, 2025

Pages: 1-8

Keywords:

Theology of the Cross, psychology, spiritual depression, inner healing, and church counseling.

Copyright:

©2025, Authors.

License:



Abstract

This article discusses the integration of the theology of the cross and psychology in addressing spiritual depression among Christians. Spiritual depression is understood as a form of spiritual suffering that is often neglected or misunderstood in church ministries, which tend to emphasize normative solutions without considering psychological aspects. Through a qualitative theological-pastoral study, this article highlights the importance of interpreting suffering not as a failure of faith, but as a space for encountering God who suffers alongside humanity, as taught in the theology of the cross. On the other hand, the pastoral psychology approach provides a scientific framework for understanding and holistically healing inner wounds. The integration of these two disciplines encourages the church to offer empathetic, contextual counseling services that touch all dimensions of the human person: body, soul, and spirit. Thus, the church is expected to become a healing community that embodies the love and solidarity of Christ for those experiencing spiritual depression, while also eliminating the stigma against mental health disorders within the life of faith.

Keyword: Theology of the Cross, psychology, spiritual depression, inner healing, and church counseling.

Abstrak

Artikel ini membahas integrasi antara teologi salib dan psikologi dalam menangani depresi rohani pada umat Kristen. Depresi rohani dipahami sebagai penderitaan spiritual yang sering kali diabaikan atau disalahartikan dalam pelayanan gereja, yang cenderung menekankan solusi normatif tanpa memperhatikan aspek psikologis. Melalui kajian kualitatif teologis-pastoral, artikel ini menyoroti pentingnya memaknai penderitaan bukan sebagai kegagalan iman, melainkan sebagai ruang perjumpaan dengan Allah yang turut menderita bersama manusia, sebagaimana diajarkan dalam teologi salib. Di sisi lain, pendekatan psikologi pastoral memberikan kerangka ilmiah untuk memahami dan menyembuhkan luka batin secara holistik. Integrasi kedua disiplin ini mendorong gereja untuk menghadirkan pelayanan konseling yang empatik, kontekstual, dan menyentuh seluruh dimensi tubuh, jiwa, dan roh. Dengan demikian, gereja diharapkan mampu menjadi komunitas penyembuh yang menghidupi kasih dan solidaritas Kristus bagi mereka yang mengalami depresi rohani, serta menghapus stigma terhadap gangguan kesehatan mental dalam kehidupan beriman.

Kata Kunci: Teologi salib, psikologi, depresi rohani, penyembuhan batin, dan konseling gereja.

A. Pendahuluan

Depresi rohani adalah bentuk penderitaan spiritual yang semakin nyata dalam kehidupan umat Kristen modern. Di tengah kompleksitas hidup, banyak orang termasuk pelayan gereja mengalami kehampaan batin, kehilangan makna hidup, keringnya relasi dengan Tuhan, hingga rasa putus asa dalam iman. Dalam berbagai kasus, pengalaman ini tampak sebagai “malam gelap jiwa”, yaitu suatu fase spiritual ketika seseorang merasa ditinggalkan oleh Tuhan meskipun tetap beriman kepada-Nya (May, 2004). Sayangnya, dalam konteks pelayanan gereja, gejala seperti ini sering kali tidak dikenali secara tepat. Gereja kerap merespons penderitaan rohani dengan pendekatan normatif yang menekankan iman yang teguh, doa yang konsisten, atau pertobatan, tanpa mempertimbangkan sisi psikologis dan dinamika batin umat. Bahkan dalam banyak tradisi gereja di Indonesia, depresi sering kali dipandang sebagai akibat dari dosa, kurang iman, atau serangan kuasa gelap, yang pada akhirnya memperparah beban emosional dan spiritual penderita (Nainggolan, 2019).

Pelayanan pastoral yang efektif hendaknya mampu memahami kompleksitas manusia sebagai makhluk bio-psiko-sosio-spiritual. Gereja perlu hadir bukan hanya dengan nasihat rohani, tetapi juga dengan pendampingan yang menyentuh luka batin dan pergumulan psikis umat (Wibowo, 2020). Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan yang mengintegrasikan psikologi dan teologi, khususnya dalam menangani penderitaan seperti depresi rohani. Di sinilah teologi salib menjadi fondasi reflektif yang sangat relevan. Dalam penderitaan Yesus di salib, umat Kristen menemukan bahwa Allah tidak menjauh dari penderitaan manusia, melainkan turut merasakannya. Menurut Jürgen Moltmann, salib Kristus merupakan pernyataan terdalam dari solidaritas Allah dengan manusia yang menderita, dan dari sanalah pemaknaan spiritual atas penderitaan dapat ditemukan (Moltmann, 1974). Teologi salib mengajarkan bahwa penderitaan bukan tanda ketiadaan Allah, tetapi justru ruang perjumpaan dengan-Nya.

Sementara itu, pendekatan psikologi modern, seperti yang dikembangkan oleh Gary Collins (Collins, 2007) dan Howard Clinebell, memberikan alat dan pemahaman untuk mengidentifikasi akar-akar emosional dari depresi serta cara menanganinya secara sehat dan bertanggung jawab (Clinebell, 2011). Di Indonesia, pendekatan serupa juga dikembangkan oleh sejumlah tokoh pastoral. Misalnya, Stephen Suleeman menegaskan pentingnya konselor pastoral yang mampu mengenali dinamika jiwa manusia serta mempertemukan luka batin dengan kasih dan pengharapan Injil (Suleeman, 2017). Dengan

demikian, integrasi teologi salib dan psikologi tidak hanya membuka jalan bagi pemulihan rohani, tetapi juga memperluas pemahaman pastoral tentang penderitaan. Pendekatan ini mendorong gereja untuk tidak hanya berdoa bersama orang yang depresi, tetapi juga berjalan bersama mereka dalam proses penyembuhan jiwa dan penguatan iman. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji lebih dalam bagaimana dua disiplin ini, teologi salib dan psikologi dapat disinergikan dalam konteks konseling pastoral demi menolong mereka yang mengalami depresi rohani secara holistik dan kontekstual.

B. Metode Penelitian

Artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif teologis-pastoral, yang bertujuan untuk menggali pemahaman dan makna mendalam dari pengalaman depresi rohani dalam terang teologi salib serta pendekatan psikologi pastoral. Pendekatan ini tidak dimaksudkan untuk menghasilkan generalisasi statistik, melainkan untuk memperkaya refleksi teologis dan pastoral dalam konteks pelayanan gereja. Pendekatan kualitatif ini mengandalkan analisis reflektif dan naratif dari sumber-sumber teologis, psikologis, serta pengalaman lapangan dalam pelayanan konseling. Seperti ditegaskan oleh Stephen Suleeman, metode teologi pastoral tidak terlepas dari realitas konkret umat, melainkan harus bertolak dari pengalaman hidup yang diinterpretasikan dalam terang Injil (Suleeman, 2017).

C. Pembahasan

Teologi Salib sebagai Dasar Pemaknaan Penderitaan

Teologi salib merupakan salah satu fondasi paling esensial dalam tradisi Kristen untuk memahami penderitaan, termasuk depresi rohani. Dalam teologi ini, penderitaan tidak dilihat sebagai akibat langsung dari dosa personal atau kelemahan iman, melainkan sebagai realitas eksistensial yang telah dialami sendiri oleh Kristus dalam salib-Nya. Penderitaan Yesus di kayu salib menunjukkan bahwa Allah tidak berjarak dari penderitaan manusia. Justru di dalam salib, Allah menyatakan solidaritas-Nya dengan umat manusia yang menderita (Moltmann, 1974).

Melalui teologi salib, penderitaan tidak lagi dipandang sebagai kegagalan iman, melainkan sebagai ruang perjumpaan dengan Allah yang turut serta menderita. Teologi ini menawarkan makna baru terhadap pengalaman spiritual yang kelam bahwa Allah hadir bukan hanya dalam terang, tetapi juga dalam gelap, bukan hanya dalam kemenangan, tetapi juga dalam kekalahan. Dalam konteks pastoral, pendekatan ini memungkinkan konselor dan pendeta untuk memaknai depresi rohani sebagai bagian dari dinamika iman, bukan sebagai hal yang harus segera "disembuhkan" atau "dihindari". Di Indonesia, salib Kristus adalah cermin penderitaan umat dalam konteks sosial dan spiritual bangsa. Salib bukan sekadar simbol

keselamatan, tetapi juga jalan solidaritas dengan mereka yang tertindas secara batin dan sosial (Nainggolan, 2019). Maka, teologi salib tidak hanya berbicara kepada nalar teologis, tetapi juga menyentuh realitas sosial-budaya umat Indonesia.

Psikologi tentang Depresi dan Kesehatan Mental

Dari perspektif psikologi, depresi adalah gangguan suasana hati yang kompleks, yang melibatkan aspek biologis, emosional, kognitif, dan sosial. Menurut American Psychiatric Association, depresi mencakup gejala seperti kehilangan minat, perasaan hampa, kelelahan, gangguan tidur, dan pemikiran negatif yang berkepanjangan. Dalam konteks spiritual, gejala ini dapat memunculkan krisis eksistensial dan spiritual yang dalam. Dalam konseling pastoral, pemahaman psikologis tentang depresi menjadi penting agar pelayan gereja dapat menangani umat dengan pendekatan yang empatik dan ilmiah. Gary Collins menegaskan bahwa konselor Kristen perlu memahami dinamika psikologis penderitaan untuk bisa mengintegrasikan Injil secara tepat dalam proses konseling (Collins, 2007). Oleh karena itu, pemahaman klinis tidak boleh diabaikan dalam pelayanan rohani.

Howard Clinebell, tokoh terkemuka dalam psikologi pastoral, mengembangkan pendekatan konseling yang bersifat holistik yaitu mengintegrasikan aspek bio-psiko-sosio-spiritual dari manusia. Clinebell menyebut bahwa pelayanan penyembuhan batin harus didasarkan pada pengertian mendalam tentang kondisi psikologis seseorang, bukan semata-mata melalui penguatan spiritual yang normatif (Clinebell, 2011). Di Indonesia, Stephen Suleeman juga menggarisbawahi bahwa "tugas konselor pastoral bukan hanya memberi nasehat rohani, tetapi menjadi penafsir kasih Allah dalam luka psikologis umat" (Sulameen, 2017). Maka, pelayanan pastoral yang efektif adalah pelayanan yang memahami jiwa manusia secara utuh baik secara psikologis maupun spiritual. Dengan demikian, landasan teoritis dari artikel ini berdiri di atas dua tiang utama, yaitu teologi salib yang memaknai penderitaan sebagai bagian dari perjalanan iman dan relasi dengan Allah. Psikologi depresi yang menjelaskan aspek psikis dari penderitaan agar dapat ditangani secara realistis dan manusiawi. Keduanya tidak bertentangan, melainkan saling melengkapi dalam pelayanan konseling pastoral yang bertujuan menghadirkan pemulihan secara menyeluruh: tubuh, jiwa, dan roh.

Depresi Rohani: Antara Penderitaan Jiwa dan Krisis Iman

Depresi rohani bukan sekadar gangguan psikologis, melainkan suatu pengalaman krisis eksistensial dan spiritual yang dalam. Individu yang mengalami depresi rohani sering kali kehilangan arah, meragukan kasih Tuhan, serta merasa tidak layak di hadapan-Nya. Dalam

kerangka pastoral, gejala ini dapat berupa kelelahan rohani dalam pelayanan, keputusan terhadap doa yang tidak dijawab, atau perasaan keterasingan dari Allah.

Menurut Capps, penderitaan rohani dalam konteks modern sering kali bersifat narsistik, di mana individu terjebak dalam rasa gagal dan tidak berarti di tengah tuntutan kehidupan yang tinggi (Capps, 1993). Di sinilah gereja perlu menawarkan ruang aman untuk mengungkapkan pergumulan, bukan penghakiman. Seperti ditekankan oleh Yoyok Setyo Wibowo, pelayanan pastoral seharusnya hadir sebagai pelukan Allah bagi mereka yang remuk secara batin dan iman (Wibowo, 2020).

Teologi Salib: Makna Penderitaan dalam Kristus

Teologi salib menjadi sangat relevan dalam membingkai penderitaan ini. Kristus yang tersalib tidak hanya menanggung dosa manusia, tetapi juga merasakan pengabaian dan kesunyian spiritual sebagaimana diungkapkan dalam seruan-Nya di kayu salib: "Allah-Ku, Allah-Ku, mengapa Engkau meninggalkan Aku?" (Mat. 27:46). Seruan ini menjadi jembatan pengertian bagi mereka yang merasa ditinggalkan Tuhan dalam depresi rohani.

Moltmann menekankan bahwa Allah dalam Kristus adalah Allah yang menderita bersama umat-Nya. Maka, penderitaan bukanlah tanda ditinggalkan Tuhan, tetapi ruang di mana umat dapat mengalami persekutuan dengan Allah yang turut menanggung beban itu (Moltmann, 1974). Dalam praktik konseling pastoral, pemahaman ini membantu konselor menafsirkan penderitaan klien bukan sebagai kutukan atau akibat dosa, tetapi sebagai jalan pertumbuhan rohani.

Psikologi Pastoral: Pendekatan Penyembuhan Emosional dan Relasional

Dari sisi psikologis, depresi membutuhkan pemahaman mendalam tentang struktur emosional dan kognitif individu. Psikologi memberikan alat seperti terapi naratif, terapi kognitif, dan refleksi trauma untuk membantu seseorang merekonstruksi pengalamannya secara sehat. Gary Collins menyatakan bahwa penyembuhan batin dapat terjadi bila konselor menyentuh akar rasa bersalah, penolakan diri, dan luka relasi masa lalu dengan empati dan strategi yang tepat (Collins, 2007).

Dalam pendekatan pastoral, teknik psikologi ini tidak berdiri sendiri. Ia menjadi sarana bagi kehadiran kasih Kristus yang menyembuhkan. Howard Clinebell mengingatkan bahwa pemulihan spiritual sejati terjadi ketika konseling mampu menyatukan kasih Allah, kepekaan manusiawi, dan pemahaman psikologis dalam satu pelayanan yang utuh (Clinebell, 2011).

Peran Gereja dalam Pendampingan Depresi Rohani

Pembahasan ini menunjukkan bahwa gereja perlu mengembangkan bentuk pelayanan pastoral yang terintegrasi dan kontekstual. Gereja tidak boleh hanya mengandalkan pemahaman teologis normatif, tetapi juga perlu membuka diri terhadap pendekatan psikologi yang dapat memperdalam empati dan daya tanggap dalam pendampingan. Konselor pastoral perlu dilengkapi dengan pelatihan psikologi dasar, pemahaman trauma, dan praktik penyembuhan relasional.

Sebagaimana ditulis oleh Stephen Suleeman, pelayanan pastoral adalah “tindakan Allah yang dijalankan dalam tubuh Kristus melalui pelayan-pelayan-Nya untuk menyatakan kasih dan penyembuhan di dunia yang luka” (Suleeman, 2017).

D. Kesimpulan

Depresi rohani adalah realitas kompleks yang menyentuh kedalaman eksistensi manusia, bukan hanya dalam dimensi psikologis, tetapi juga dalam dimensi spiritual. Pengalaman kekosongan iman, rasa ditinggalkan oleh Allah, dan kelelahan jiwa merupakan pengumpulan yang nyata di tengah kehidupan umat Kristen masa kini, termasuk dalam tubuh pelayanan gereja. Melalui kajian ini, dapat disimpulkan bahwa integrasi antara teologi salib dan psikologi merupakan pendekatan yang sangat relevan dan efektif dalam menangani depresi rohani. Teologi salib menghadirkan makna spiritual yang mendalam atas penderitaan: bahwa Allah tidak jauh dari penderitaan manusia, melainkan hadir dalam solidaritas melalui salib Kristus. Di sisi lain, psikologi pastoral menyediakan kerangka kerja dan teknik yang membantu menggali, memahami, dan menyembuhkan luka batin secara ilmiah dan manusiawi. Pendekatan ini tidak mengaburkan peran iman, melainkan justru memperkuatnya melalui pengolahan emosi, pemaknaan ulang pengalaman, serta pembaruan relasi dengan Tuhan. Pelayanan konseling pastoral yang integratif memungkinkan gereja untuk hadir bukan sekadar sebagai institusi pengajar kebenaran, melainkan sebagai komunitas penyembuh yang menghidupi kasih dan empati Kristus secara nyata.

Dalam terang refleksi pastoral, pelayanan gereja terhadap penderita depresi rohani seharusnya tidak didasari oleh keinginan untuk segera “mengobati” atau “memperbaiki” iman seseorang, melainkan untuk menemani dan memahami perjalanan iman yang sedang bergumul. Seperti Kristus yang memilih jalan penderitaan demi penebusan, gereja pun dipanggil untuk hadir dalam penderitaan umat, bukan sebagai hakim iman, tetapi sebagai penyaksi salib. Refleksi ini mengajarkan bahwa iman tidak selalu tampil dalam bentuk kekuatan, kemenangan, atau kegembiraan, tetapi juga dapat muncul dalam bentuk ketekunan

dalam kegelapan, jeritan dalam doa, dan keheningan yang penuh kerinduan akan Allah. Maka, konselor pastoral dan pelayan gereja perlu dilatih untuk membaca “bahasa penderitaan” sebagai bagian dari dinamika iman, bukan sebagai kegagalan spiritual.

Lebih jauh lagi, gereja perlu membangun budaya pastoral yang inklusif terhadap penderitaan batin, menghapus stigma terhadap gangguan kesehatan mental, serta membuka ruang-ruang liturgis dan komunitas yang merawat, mendengar, dan memberdayakan. Penderitaan umat tidak boleh dipinggirkan, tetapi menjadi pusat refleksi gereja sebagaimana salib menjadi pusat iman Kristen. Akhirnya, integrasi teologi salib dan psikologi dalam konseling pastoral bukan hanya pendekatan profesional, tetapi juga merupakan bentuk penghayatan spiritual terhadap kasih Allah yang menyembuhkan kasih yang tidak menuntut kesempurnaan, tetapi hadir dalam kelemahan dan luka.

Referensi

- American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*, 5th ed. Washington, DC: APA, 2013.
- Capss, Donald. *The Depleted Self: Sin in a Narcissistic Age*. Minneapolis: Fortress Press, 1993.
- Clinebell, Howard. *Basic Types of Pastoral Care and Counseling*. Nashville: Abingdon Press, 2011.
- Collins, Gary R. *Christian Counseling: A Comprehensive Guide*, ed. Ketiga. Nashville: Thomas Nelson, 2007.
- May, Gerald G. *The Dark Night of the Soul: A Psychiatrist Explores the Connection Between Darkness and Spiritual Growth*. New York: HarperOne, 2004.
- Moltmann, Jürgen. *The Crucified God*. London: SCM Press, 1974.
- Moltmann, Jürgen. *The Crucified God: The Cross of Christ as the Foundation and Criticism of Christian Theology*. London: SCM Press, 1974.
- Nainggolan, B. B. *Teologi Salib dan Pergumulan Hidup* (Medan: Bina Kasih, 2019).
- Suleeman, Stephen. *Pelayanan Konseling Pastoral di Gereja Masa Kini*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2017.
- Wibowo, Yoyok Setyo. *Teologi Pastoral: Sebuah Pengantar*. Yogyakarta: Duta Wacana University Press, 2020.

