PROPHETEIA
Jurnal Teologi Sistematika

ISSN XXXX-XXXX

Kantor Editorial: Jalan Paving Block Lingkungan 01 Kelurahan Sumompo Kecamatan Tuminting
Kota Manado – Provinsi Sulawesi Utara – Indonesia
Web: https://journal.gknpublisher.net/index.php/propheteia
e-mail: propheteiajurnal@gmail.com

PERAN PASTORAL KONSELING DALAM MERANCANG PELAYANAN UNTUK MEMBANGUN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA

Vreity Ugul, vreityugulotagan@gmail.com
Institut Agama Kristen Negeri Manado

Indria Tilung, indriatilungng@gmail.com
Institut Agama Kristen Negeri Manado

Hezkia Agatsya Loho, lohoheskia@gmail.com
Institut Agama Kristen Negeri Manado

Correspondence:
vreityugulotagan@gmail.com

Vol.1 No.2 Mei 2025

Article History:
Submitted: 02 Mei 2025

Reviewed: 14 Mei 2025

Accepted: 30 Mei 2025

Pages: 1-9

Keywords:
Remaja, Kesehatan Mental, Pastoral Konseling.
Adolescents, Mental Health,
Pastoral Counseling.

Copyright:
©2025, Authors.

License:

Abstract
In this paper, a literature study approach is used to look at the role of pastoral counseling in designing services to develop the mental health of young people, because literature studies are considered to be able to help researchers find, analyze and conclude data. In this research, it was found that teenagers during their development period will encounter a lot of worries that have the potential to disturb their mental health. For this reason, it is seen that during adolescence it is necessary to develop something called mental health so that teenagers can keep their mental health healthy when facing various things during their teenage years. In this context, pastoral counseling plays a role in designing pastoral counseling services with the aim of developing mental health in teenagers or generation Z.

Abstrak
Dalam tulisan ini pendekatan studi pustaka dipakai untuk melihat peran pastoral konseling dalam merancang pelayanan untuk mebangun mental pemuda remaja, karena studi pustaka dianggap dapat membantu peneliti untuk menemukan, menganalisis dan menyimpulkan data. Dalam penelitian ini ditemui bahwa remaja dalam masa perkembangannya akan banyak menemui kekuatiran yang berpotensi akan menggangu mental mereka, untuk itu dilihat bahwa pada masa remaja perlu dibangun yang namanya kesehatan mental agar remaja bisa menjaga mentalnya tetap sehat saat menghadapi berbagai hal dalam usia remaja. Dalam konteks ini pastoral konseling berperan dalam merancang pelayanan pastoral konseling dengan tujuan membangun mental sehat remaja atau generasi Z.

A. Pendahuluan

Manusia merupakan mahluk hidup yang kehidupannya terus mengalami perkembangan. Dalam kehidupan manusia ada satu masa yang disebut sebagai masa peralihan, yaitu masa remaja. Remaja meruapakan sebutan kepada manusia yang hidupnya berada pada usia 12-22 tahun (Hikmandayani dkk, 2023: 1). Pada masa ini sering dikatakan sebagai masa peralihan atau masa seorang manusia mencari jati diri atau mulai mencari prinsip hidup. Remaja dikatakan sebagai masa peralihan karena dalam hal ini manusia belum dikatakan sebagai manusia yang dewasa, namun juga tidak lagi dikatakan anak-anak. Karena pada masa remaja manusia belum mengalami kematangan dan baru mulai menuju kematangan maka belum bisa disebut dewasa. Pada masa inipun manusia sudah mulai meninggalkan sifat kanak-kanak namun belum dewasa. Sehingga pada proses pertumbuhan masa remaja ini perlu ada hal yang perlu diperhatikan agar remaja memiliki kehidupan yang baik dimasa selanjutnya yaitu dewasa.

Dalam masa pertumbuhan seorang remaja untuk menuju dewasa yang baik maka hal yang perlu diperhatikan dalam masa pertumbuhan ini adalah kesehatan mental seorang remaja. Dalam memenuhi hajat hidup, manusia memiliki kebutuhan terutama kesehatan. Secara fisik terpenuhnya hajat yang terutama adalah sehat secara badani. Tidak kalah penting kesehatan secara psikologis yakni mental yang baik dan kesegaran rohani individu. Itulah sebabnya kesehatan sering disebut sebagai hal yang mahal kerena memiliki nilai yang sangat tinggi dalam kehidupan manusia (Gazali, 2016: 1). Berbicara tentang kesehatan mental pastika juga akan berkaitan dengan kesehatan fisik untuk itu dipandang bahwa menjaga mental tetap aman akan sangat berpengaruh pada kehidupan manusia. Segala sesuatu yang manusia lakukan dalam kehidupan saat ini memerlukan kesehatan untuk tetap terus melanjutkannya. Yang perlu digaris bawahi bahwa manusia tidak hidup hanya tubuh saja tapi manusia juga memiliki jiwa yang perlu dijaga kestabilan dan keselarasannya.

Kesehatan mental didefenisikan sebagai suatu keadaan yang sejahtera yang meliputi keadaan psikologis, emosional, sosial dan spiritual seseorang atau seringkali dikaitkan dengan cara seseorang berpikir, merasakan dan bertindak. Berdasarkan definisi dari WHO kesehatan mental sebagai suatu keadaan kesehatan yang dikaitkan dengan keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kelemahan (Purba dkk, 2021). Kami memandang bahwa individu yang ada pada masa remaja perlu dijaga keselarasan hati, pikiran, dan perasaannya agar pikirannya tetap stabil dan mampu menstabilkan dan melaraskan segala sesuatu yang ada dalam hatinya dan hidupnya. Ketika mental sehat akan terpancar dalam fisik yang sehat. Tidak heran jika hati sesorang terluka badan pun seakan mengalami sakit. Begitupun dengan remaja, yang perlu dijaga adalah kestabilan mental seorang remaja agar dapat menuntaskan fase ini dan masuk pada fase selanjutnya dengan kematangan mental.

Berdasarkan riset yang kami temukan, saat ini remaja ataupun yang sering dikenal juga dengan Generasi Zet memiliki berbagai kekuatiran dalam hidupnya yang akan mempengaruhi kesehatan mental seorang remaja. Saat ini remaja memiliki berbagai kekuatiran tentang masalah kebutuhan, pekerjaan, persaingan, perkembangan teknologi perubahan iklim, kesehatan mental, keamanan pribadi dan lain sebagainya. Terkadsng remaja hanya memiliki kekawatiran terhadap hal tersebut namun jarang ada remaja yang memikirkan cara agar semua kekuatiran itu terjamin di masa dewasa nanti. Bahkan lebih parahnya lagi kekuatiran akan berbagai hal ini membuat remaja terganggu bahkan sangat mempengaruhi mental seorang remaja. Saat ini pun remaja hidup dalam perkembangan teknologi yang sangat tinggi, membuat remaja sangat mudah mengakses berbagai hal yang dapat mempengaruhi hidup remaja. Bukti positif bahwa banyak hal yang dapat

membantu proses pembelajaran remaja. Namun bagaimana dengan media sosial yang merupakan hal yang sangat digemari oleh remaja.

Fakta yang ditemui saat ini, kekuatiran yang dialami oleh remaja ditengah kemajuan dunia teknologi dan kegemaran terhadap media sosial. Membuat remaja membawa diri untuk mencari jati dirinya diberbagai media sosial yang ia temui. Ketika remaja memiliki kekuatiran dan membaca hal-hal yang ada dalam media sosial remaja akn merasa bahwa hal itu mendukung dirinya dan menempatkan diri pada kenyataan yang sama seperti yang ia lhat dalam media sosial. Sehingga hal ini membawa remaja larut dalam pemikiran akan kekuatiran yang lebih dalam tentang berbagai hal dan tentang dirinya yang akan menghadapi berbagai hal itu. dan ini akan sangat mempengaruhi kesehatan mental seorang remaja tergantung dari bagaimana remaja menempatkan diri untuk menghadapi berbagai kekawatiran yang dialami oleh remaja atau generasi z.

Hal ini membuktikan bahwa pada masa kanak-kanak menuju dewasa yakni disebut masa remaja perlu dibangun yang namanya kesehatan mental. Karena pada masa remaja individu sudah mulai mengalami yang Namanya kekuatiran akan kehidupan. Sehingga perlu diberi pengertian agar remaja mengerti bahwa hal itu merupakan hal yang akan ditemukan dalam hidup masa dewasa sehingga remaja tidak akan terganggu kesehatan mentalnya dengan segala sesuatu yang ia baru temui ketika beranjak dewasa. Hal ini menyatakan bahwa berbicara mengenai mental manusia bukan hanya nanti dibicarakan ketika sudah memiliki masalah, tapi perlu dibentuk agar memiliki mental yang sehat dan tidak bermasalah dengan kesehatan mental.

Untuk ini dalam tulisan ini bertujuan untuk menekankan bahwa kesehatan mental merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan karena kesehatan mental akan sangat berpengaruh dalam berbagai aspek hidup manusia. Untuk itu perlu ditekankan bahwa kesehatan mental itu perlu dibangun, perlu dibentuk, dan dijaga kestabilannya agar tetap memiliki mental yang sehat. dalam masa remaja perlu ada hal yang dituntaskan, agar remaja benar-benar mengalami fase ini dan mampu menjalani kehidupan ketika sudah ada pada masa dewasa. Ini juga bertujuan untuk menyoroti bahwa berbicara tentang pentingnya kesehatan mental bukan nanti ketika individu mengalami masalah mental dan berusha meperbaikinya, tapi berbicara teentang kesehatan mental seharusnya sejak usia dini dan perlu ada tindakan untuk membangun dan mengusahakan agar manusia memiliki mental yang sehat. sehingga penelitian ini bertujuan untuk meberikan pengertian bahwa perlu adanya pelayanan untuk meningkatkan kepedulian manusia terhadap kesehatan mental sejak dini.

Berdasarkan masalah yang ditemui dan tujuan yang hendak dicapai, maka dipandang perlu untuk melihat peran Pastoral Konseling dan merencakanakan pelayanan untuk membangun kesehatan mental pada remaja. Pastoral konseling berperan untuk memberikan kepedulian yang tinggi dalam membentuk kesehatan mental dan memberikan dukungan spiritual dan emosional bagi para remaja dalam menyikapi berbagai kekuatiran yang akan mempengaruhi kesehatan mental remaja. Pastoral konseling akan menghubungkan prinsip spiritual dengan kehidupan remaja, agar remaja juga bisa melihat bahwa remaja perlu dibentuk untuk mampu menjalani berbagai aspek hidup dengan berbagai hal yang akan ditemui.

Dalam penelitian ini dianggap metode studi pustaka memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan, mengevaluasi dan menyimpulkan data dan teori yang sudah ada dalam literatur ilmiah. Dalam pendekatan kepustakaan ini juga dapat membantu peneliti untuk menarik

kesimpulan yang luas berdasrkan data yang ada dan mampu mengembangkan berbagai solusi yang dapat menjadi penelitian berkelanjutan terhadap masalah yang diteliti.

Penulisan artikel ini didalamnya dibagi dalam beberapa bagian utama, yakni bagian pertama akan menguraikan latar belakang dari penelitian dan menjelaskan betapa pentingnya membangun kesehatan mental melalui pelayanan pastoral konseling pada remaja. bagian kedua akan menjelaskan metodologi yang digunakan dalam tulisan ini dan relevansi metodologi ini dengan tulisan yang diangkat. Ketiga menjelaskan tentang hasil yang ditemui dari studi yang dilakukan dalam penelitian ini dilanjutkan dengan pembahasan yang akan mendeskripsikan teori yang diangkat untuk memperkuat penelitian ini. Kemudian bagian terakhir akan ditarik kesimpulan dari berbagai hal yang telah dideskripsikan berdasarkan data yang diperoleh dan merangkum berbagai hal yang disarnkan untuk menjadi penelitian lebih lanjut tentang pentingnya membangun kesehatan mental.

B. Metode Penelitian

Dalam kajian penelitian yang dibahas ini, peneliti memakai metode penelitian kepustakaan. Metode penelitian yang disebut penelitian kepustakaan ini, merupakan metode yang digunakan peneliti dengan studi mengumpulkan informasi, penguatan teori dan mengumpulkan berbagai data yang sesuai dengan pembahasan melalui berbagai sarana yang ada dalam perpustakaan, seperti buku, majalah, artikel, dan dokumen-dokumen (Basrowi & Suwandi, 2013: 22). Penelitian kepustakaan merupakan proses studi yang mempelajari berbagai buku yang menjadi referensi dalam penelitian ini. Buku-buku yang dipelajari dan menjadi referensi merupakan buku hasil penelitian sebelumnya, sehingga hal ini memperkuat pembahasan yang ada dalam tulisan ini (Moeleong, 2017: 75). Hal ini berguna untuk mendapatkan landasan teori yang kuat dari pembahasan yang akan dikemukakan.

Kajian kepustakaan ini dilakukan dengan sistematis, guna untuk mengumpulkan, mengolah dan menyimpulkan data dan informasi yang ditemukan dalam penelitian kepustakaan (Sugiyono, 2017: 85). Yang perlu dilakukan oleh peneliti dalam kajian kepustakaan ini adalah, menyiapkan alat tulis untuk mencatat informasi yang ada, mengumpulkan data-data dan informasi yang sesuai dengan pembahasan, membaca dan memilih informasi yang perlu diambil sebagai landasan teori dalam pembahasan. Kemudian tahap terakhir mengkritisi dan memberikan gagasan dalam penelitian terhadap wacana-wacana, serta mengkolaborasikan hasil kesimpulan, informasi, dan teori-teori yang ditemukan dalam studi kepustakaan ini.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil yang kami peroleh dari pengumpulan data menunjukkan bahwa remaja sangat rentan mengalami masalah mental akibat gangguan pikiran dan kekhawatiran yang mereka alami. Oleh karena itu, pada masa remaja perlu adanya pelayanan yang berfokus pada pembangunan mental sehat (Hikmandayani dkk, 2023: 1). Berdasarkan studi kepustakaan, remaja mengalami berbagai kekhawatiran, antara lain: kekhawatiran biaya hidup, pengangguran, perubahan iklim, kesehatan mental, dan keamanan pribadi. Hasil penelitian Deloitte (2023) menunjukkan bahwa 53% Gen Z secara global khawatir tentang biaya hidup, 22% khawatir akan pengangguran, 21% khawatir terhadap perubahan iklim, 19% melaporkan masalah kesehatan mental, dan 17% merasa cemas terhadap keselamatan pribadi (Bahri Gazali, 2016: 1; Deasy Handayani Purba dkk, 2021: 1).

Dari hasil ini terlihat bahwa generasi Z menghadapi kekhawatiran besar mengenai masa depan. Namun, penting untuk menekankan bahwa masa remaja merupakan fase kritis dalam pembentukan kesehatan mental individu. Kesehatan mental yang kuat akan membantu remaja mengubah kekhawatiran menjadi motivasi positif dalam kehidupan mereka selanjutnya. Oleh karena itu, pelayanan pastoral konseling sangat penting untuk membimbing remaja dalam membangun ketahanan mental, sehingga mereka mampu menghadapi tekanan dan pengaruh media sosial dengan bijak, serta menempatkan diri secara positif dalam berbagai situasi (Hikmandayani dkk, 2023: 1). Dengan demikian, intervensi konseling pastoral tidak hanya berfungsi sebagai dukungan emosional, tetapi juga sebagai sarana preventif yang mempersiapkan remaja untuk menghadapi tantangan hidup, membentuk karakter, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka di masa depan (Bahri Gazali, 2016: 1).

Remaja dan Kesehatan Mental

Fase remaja merupakan periode yang sangat vital dan sensitif dalam perkembangan manusia, karena pada masa ini terjadi proses pembentukan identitas, kemampuan sosial, dan karakter yang akan memengaruhi fase-fase kehidupan berikutnya. Remaja dihadapkan pada perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan, seperti perkembangan fisik, emosi yang fluktuatif, dan tuntutan akademik maupun sosial. Perubahan ini bersifat kompleks karena berasal dari dalam diri remaja maupun dari lingkungan sekitarnya, termasuk keluarga, teman sebaya, sekolah, dan media sosial.

Karena kompleksitas tersebut, pendampingan yang tepat dan serius menjadi sangat penting. Remaja yang tidak mendapatkan dukungan dan bimbingan yang memadai berisiko mengalami stres, kecemasan, atau gangguan psikologis lainnya. Stres pada remaja sering muncul ketika tuntutan eksternal yang diterima melebihi kemampuan dan potensi individu untuk menghadapinya. Misalnya, tekanan akademik yang tinggi, konflik dengan orang tua, atau tuntutan sosial yang tidak realistis dapat menimbulkan perasaan kewalahan dan ketidakmampuan mengatur emosi. Pendampingan yang efektif meliputi pemberian arahan, bimbingan psikologis, dan dukungan sosial yang konsisten agar remaja mampu mengelola perubahan dan stres secara adaptif. Dengan demikian, intervensi yang tepat pada fase ini akan memperkuat ketahanan mental remaja, meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan, dan membantu mereka berkembang menjadi individu yang seimbang dan sehat secara emosional serta sosial (Khasna and Mammuah, 2021: 12).

Pendampingan Pastoral Sebagai Sarana Promosi Kesehatan Mental

Pendampingan berasal dari kata kerja *mendampingi*, yang berarti membantu seseorang yang membutuhkan perhatian atau bimbingan. Orang yang melakukan pendampingan disebut pendamping, dan interaksi antara pendamping dan yang didampingi bersifat saling menguntungkan. Secara umum, pendampingan dapat dipahami sebagai kegiatan kemitraan, saling mendukung, berbagi, dan bekerja bersama untuk memperkuat satu sama lain. Dalam konteks pastoral, pendampingan menyerupai penggembalaan dan dapat diterapkan melalui berbagai kegiatan, seperti pertemuan rutin, khotbah, atau pertemuan yang direncanakan secara khusus. Tujuannya adalah untuk mendampingi individu atau komunitas yang membutuhkan, membantu mereka menjalani proses pemulihan secara bertahap, dan memberikan arahan serta dukungan

yang konsisten. Pendampingan pastoral menekankan pendekatan yang bersifat personal, empatik, dan berkelanjutan, sehingga setiap individu merasa didukung, dihargai, dan dibimbing untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih percaya diri (Aart Van Beek, 2007: 15).

Pastoral Konseling Dalam Membangun Kesehatan Mental Pemuda Remaja

Konseling pastoral merupakan pendekatan yang mengintegrasikan aspek spiritual, emosional, dan psikologis untuk membantu individu, termasuk remaja, menghadapi berbagai masalah kesehatan mental. Pada generasi muda, pelayanan pastoral bertujuan memberikan dukungan, bimbingan, dan pendidikan yang berlandaskan nilai-nilai serta prinsip agama. Pendekatan ini menekankan pentingnya spiritualitas dan keimanan pribadi sebagai bagian dari proses pemulihan dan penyembuhan kesehatan mental.

Melalui konseling pastoral, remaja belajar mengelola stres, menemukan makna hidup, serta memperkuat ketahanan psikologis mereka. Pendeta atau konselor pastoral berperan membantu remaja mengatasi konflik batin, menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari, dan membimbing mereka menuju pertumbuhan pribadi yang sehat dan berkelanjutan. Dengan pendekatan yang bersifat empatik dan mendukung, konseling pastoral memungkinkan remaja memperoleh keterampilan untuk menyeimbangkan kehidupan emosional dan spiritualnya, sehingga mereka mampu menghadapi tekanan sosial dan pribadi dengan lebih baik (Ward A. Knights & Jr. Harlod G. Koening, 2002: 138).

Aspek Pendekatan Pastoral Konseling Dalam Membangun Kesehatan Mental Pada Remaja

Buku *Pastoral Counseling: A Gestalt Approach* oleh Richard L. Dayringer menjelaskan konseling pastoral menggunakan pendekatan Gestalt yang menekankan kesadaran diri dan tanggung jawab pribadi. Dalam konteks kesehatan mental remaja, pendekatan ini membantu mereka mengenali dan memahami perasaan serta tindakan sehari-hari. Konselor pastoral diharapkan hadir secara autentik, menciptakan lingkungan di mana remaja merasa diterima dan dipahami. Teknik eksperimen seperti *role-playing* dan *empty chair* digunakan untuk mengeksplorasi perasaan remaja secara aman dan terstruktur. Fokus konseling lebih pada proses interaksi klien-konselor daripada hanya pada masalah yang dihadapi, termasuk pengamatan komunikasi non-verbal untuk meningkatkan keterampilan sosial dan emosional remaja. Pendekatan Gestalt juga mendukung integrasi berbagai aspek diri yang mungkin terasa terpecah, sehingga memperkuat penerimaan diri. Dengan menekankan tanggung jawab pribadi, remaja diajak mengambil keputusan dan tindakan mereka sendiri, yang memperkuat kemampuan pengambilan keputusan yang sehat. Selain itu, dukungan komunitas dianggap penting dalam proses penyembuhan, di mana konselor bekerja membangun jaringan dukungan yang kuat bagi remaja. Prinsip-prinsip ini dapat dijadikan dasar dalam merancang program konseling pastoral yang efektif untuk mendukung kesehatan mental remaja secara holistik (Dayringer, 1998: 15–20).

Dalam bukunya *The Wounded Healer: Ministry in Contemporary Society*, Henri J.M. Nouwen menekankan bahwa pemimpin spiritual yang juga mengalami luka dan kelemahan pribadi mampu terhubung lebih dalam dengan individu lain, termasuk remaja yang menghadapi tantangan emosional. Kehadiran yang otentik dan tulus dari pemimpin spiritual sangat penting untuk membangun kepercayaan serta membuka dialog yang jujur. Nouwen juga menyoroti krisis identitas

dan keputusasaan sebagai isu sentral dalam masyarakat modern yang sering dialami remaja; dengan pengakuan dan pemahaman terhadap krisis ini, pelayanan pastoral dapat membantu remaja menemukan arah hidup dan makna pengalaman mereka. Empati dan dukungan komunitas berperan besar dalam proses penyembuhan, menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi remaja. Selain itu, pemahaman bahwa penderitaan merupakan bagian dari pertumbuhan spiritual membantu remaja melihat tantangan sebagai peluang untuk berkembang. Memiliki visi masa depan yang penuh harapan memberi motivasi dan arah bagi kehidupan remaja. Pendampingan yang mendalam, di mana pemimpin spiritual berjalan bersama individu sepanjang perjalanan mereka, memberikan dukungan yang konsisten dan bermakna. Prinsip-prinsip ini dapat dijadikan dasar dalam merancang program konseling pastoral yang efektif untuk mendukung kesehatan mental dan spiritual remaja (Nouwen, 1997: 30–35).

Peran Pastoral Konseling Dalam Mengatasi Masalah Mental

1. Mendorong Dalam Analisis Diri Sendiri Untuk Konsep Diri Yang Benar

   Ketidakmampuan dalam mengaktualisasikan diri baik secara emosional dan kompetensi akan menjadi sumber rasa inferioritas dalam diri seseorang. Ini disebabkan oleh pandangan pada konsep diri yang salah. Margaret Hensley mengatakan konsep diri adalah gambaran mental seseorang tentang dirinya dan seperti apakah dirinya yang sebenarnya. Lewat pelayanan konseling, si konseli di dorong untuk merefleksikan diri dan memperbaiki diri sendiri. Dengan refleksi diri, konseli akan didorong untuk menyadari bahwa sikap intimidasi terhadap diri sendiri, kecenderungan untuk berfantasi dengan pikiran yang negatif, mengidealisasi, membenarkan diri sendiri.

2. Membimbing dalam Pengambilan Keputusan

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

3. Mendamaikan Relasi yang Rusak

   Dalam masalah kesehatan mental seringkali mengalami distorsi dalam membangun relasi sosialnya. Relasi yang rusak biasanya ditandai dengan kehidupan yang penuh kepahitan dan kehidupan yang diwarnai prasangka buruk. Jadi konseli harus dibawa kembali dalam pemulihan dalam relasinya baik terhadap situasi, diri sendiri dan relasinya dengan Tuhan. Standar dala. membangun hubungan yang sehat adalah dengan mengasihi Allah dan sesama. Dengan nilai kasih memungkinkan seseorang untuk menyadari bahwa ia berharga, mengalami kepeduliaan, rasa aman dan kelegaan dalam dirinya. Kasih pula yang akan mendorongnya pada sikap yang rendah hati, tidak egois dan mampu memaafkan dalam setiap relasinya dengan orang-orang lain. Dengan pulihnya relasi antara sesama dan Tuhan

akan membawa pendamaian yang utuh dalam diri seseorang baik secara jasmani dan spiritual.

Peran konseling pastoral dalam mengatasi masalah mental remaja sangat penting karena pendekatan ini mengintegrasikan aspek spiritual, emosional, dan psikologis secara menyeluruh. Melalui konseling pastoral, remaja dibimbing untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi mereka, sambil menemukan makna hidup dan membangun ketahanan mental melalui perspektif spiritual (Ward & Koening, 2002:138). Pendampingan dilakukan secara personal dan otentik, sehingga remaja merasa aman untuk mengungkapkan perasaan dan pengalaman mereka. Teknik seperti dialog reflektif dan role-playing membantu remaja mengeksplorasi konflik batin, meningkatkan kesadaran diri, dan mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan yang sehat. Selain itu, konseling pastoral menekankan tanggung jawab pribadi dan penerimaan diri, yang menjadi fondasi penting bagi remaja dalam menghadapi tekanan dan stres hidup sehari-hari (Dayringer, 1998:15–20).

Selain aspek individual, konseling pastoral juga menekankan pentingnya dukungan sosial dan komunitas dalam pemulihan mental remaja. Kehadiran konselor yang otentik, empatik, dan konsisten membantu membangun kepercayaan serta membuka dialog yang jujur, sehingga remaja merasa didengar dan dihargai (Nouwen, 1997:30–35). Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah psikologis, tetapi juga mempromosikan perkembangan spiritual dan karakter remaja, mengajarkan mereka untuk melihat tantangan sebagai peluang pertumbuhan. Dukungan komunitas dan keluarga yang terintegrasi memperkuat proses penyembuhan mental, menciptakan lingkungan yang kondusif bagi remaja untuk tumbuh secara sehat, adaptif, dan resilien dalam menghadapi kehidupan (Ward & Koening, 2002:138; Dayringer, 1998:15–20).

D. Kesimpulan

Remaja merupakan masa yang sangat perlu untuk diperhatikan, karena pada tahap remaja ini aka nada banyak hal yang mulai akan dikenal manusia. Dan bahkan dalam tantangan dunia yang terus berkembang dengan dampak positif dan negtainya remaja akan selalu beretemu dengan yang Namanya masalah, yang pada akhirnya akan menimbulkan kecemasan berlebihan pada remaja. Remaja pun akan sangat menghawatirkan masa depan dan berbagai perkembangan yang akan terjadi, oleh sabab itu remaja perlu dibekelai dengan mental yang sehat agar mampu bertahan dalam segala kondisi kehidupan. Sehingg dalam pembahasan ini menyoroti bahwa kesehatan mental pada remaja itu sangat penting dan harus dibentuk sejak dini. Karena berbicara mengenai kesehatan mental bukan nanti mental terluka kemudian meyibukan segala sesuatu untuk menyembuhkannya. Seharusnya diperhatikan juga bahwa mental dapat dengan gampang mengalami luka oleh karena tidak terbentuk maka dari itu kami mnarik kesimpulan bahwa perlu ada pelayanan untuk membangun dan membentuk mental pemuda remaja. Dalam hal ini dilihat bahwa pastoral konseling memiliki peran yang sangat penting untuk merancang pelayanan dengan tujuan membangun dan membentuk mental sehat pada remaja. Karena pastoral konseling memberikan pengaruh spiritual dan emosional pada individu untuk membantu mereka terbentuk.

Dalam pembahasan ini kami memberi saran untuk ada penekanan lebih lanjut tentang keesehatan mental yang harys dibangun terlebih dahulu. Berharap ada yang terus mengemukakan

bahwa memperhatika kesehatan mental bukan hanya saat mental bermasalah, melainkan kesehatan mental harus dibentuk agar tidak menimbulkan masalah atas berbagai kekuatiran dan bahkan tantangan kehidupan yang adalah bagian hidup ayang akan terus manusia rasakan.

E. Referensi

Brek, Yohan. (2023). *Konseling Pastoral Teori dan Penerapannya*, Manado: PT. Giat Konseling Nusantara.

Beek, Aart Van. Tahun 2007. Pendampingan Pastoral, (Jakarta, Gunung Mulia).

Dayringer, Richard R. Tahun 1998. Pastoral Konseling: A Gestalt Approach, New York.

Gazali, Bahri. Tahun 2016. Kesehatan Mental 1, Harikando Publishing, Bandar Lampung.

Hikmandayani dkk. (2023). Psikologi Perkembangan Remaja, Purbalingga: Eureka Media Aksara.

Hikmandayani, dkk. Tahun 2023, Psikologi Perkembangan Remaja, (Purbaliangga: EUREKS MEDIA AKSARA).

Lestari Y, I. (2019). How the Spiritual Parenting Can Build Good Character for Moeslim Adolescence?.

Knights, Ward A dan Jr. Harlod G. Koening. Tahun 2002. Kounseling Pastoral Pendekatan Gestalt, Routledge, New York.

Mammuah, and Khasna. Maret 2021. Tingkat Stres Bertabungan Dengan Pencapaian Tugas Perkembangan Pada Remaja Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa.

Noewen, Hendri J. M. Tahun 1997, The Wounded Healer: Ministry In Contemporary Society, New York.

Purba, Deasy Handayani dkk. Tahun 2021, Kesehatan Mental, (Yayasan Kita menulis).

Ward, A. Knights, & Koening, H. G. Jr. (2002). *Kounseling Pastoral: Pendekatan Gestalt*. New York: Routledge. hlm. 138.