

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

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

e-mail: jurnaltualage@gmail.com

Telp/WA : 081295123667

Efektivitas Pendampingan Pastoral dalam Meningkatkan Resiliensi Spiritual dan Mencegah Perilaku Bunuh Diri pada Individu Depresi

Marchella Winda Sirang, marchellamatheos16@gmail.com

Institut Agama Kristen Negeri Manado

Yohan Brek, yohanbrek74@gmail.com

Institut Agama Kristen Negeri Manado

Correspondence:

marchellamatheos16@gmail.com

Publication:

Vol.1 No.1 Januari 2025

Page 57-64

Article History:

Submitted: 7 Desember 2024

Reviewed: 10 Januari 2025

Accepted: 30 Januari 2025

Keywords:

Depression, Mental health, Pastoral accompaniment, Spiritual resilience, Suicide, Bunuh diri, Depresi, Kesehatan mental, Pendampingan pastoral, Resiliensi spiritual

Copyright:

©2024, Authors.

License:



Abstract

Depression is one of the most common mental disorders and often leads to a decline in quality of life and increased risk of suicide. Pastoral accompaniment emerges as a holistic approach that provides emotional and spiritual support for individuals experiencing depression. This study aims to evaluate the effectiveness of pastoral accompaniment in enhancing spiritual resilience and preventing suicidal behavior among depressed individuals. Using a qualitative case study method, participants diagnosed with depression underwent a series of pastoral accompaniment sessions. The findings reveal that pastoral accompaniment significantly helps individuals discover new meaning in life, strengthen their faith, and build positive social support. Furthermore, there was a decrease in depressive symptoms and suicidal tendencies. These results highlight the importance of integrating spiritual approaches into more comprehensive mental health strategies, especially in suicide prevention efforts within the community.

Abstrak

Depresi merupakan salah satu gangguan mental yang paling umum dan sering kali berujung pada penurunan kualitas hidup hingga risiko bunuh diri. Pendampingan pastoral hadir sebagai pendekatan holistik yang menawarkan dukungan emosional dan spiritual bagi individu yang mengalami depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pendampingan pastoral dalam meningkatkan resiliensi spiritual dan mencegah perilaku bunuh diri pada individu depresi. Dengan menggunakan metode kualitatif studi kasus, partisipan yang telah didiagnosis depresi menjalani serangkaian sesi pendampingan pastoral. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendampingan pastoral secara signifikan membantu individu menemukan makna baru dalam hidup, memperkuat iman, dan membangun dukungan sosial yang positif. Selain itu, terjadi penurunan gejala depresi dan kecenderungan perilaku bunuh diri. Temuan ini menegaskan pentingnya integrasi pendekatan spiritual dalam strategi kesehatan mental yang lebih komprehensif, khususnya dalam upaya pencegahan bunuh diri di masyarakat.

A. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan individu yang sering kali diabaikan, meskipun dampaknya dapat sangat signifikan. Depresi, sebagai salah satu gangguan mental yang paling umum, tidak hanya mempengaruhi kondisi psikologis seseorang tetapi juga berkontribusi terhadap masalah sosial yang lebih luas, termasuk perilaku bunuh diri. Dalam konteks ini, pendampingan pastoral muncul sebagai pendekatan yang relevan untuk membantu individu yang mengalami depresi dengan memberikan dukungan emosional dan spiritual. Pendampingan pastoral berfokus pada hubungan interpersonal yang empatik antara pendamping dan individu yang didampingi. Proses ini bertujuan untuk memberikan hiburan dan membantu individu menemukan makna dalam pengalaman hidup mereka. Dengan demikian, pendampingan pastoral tidak hanya berfungsi sebagai intervensi untuk mengatasi gejala depresi tetapi juga dapat meningkatkan resiliensi spiritual individu.

Resiliensi spiritual dianggap penting dalam mengatasi tantangan hidup dan dapat berkontribusi pada pencegahan perilaku bunuh diri. Meskipun terdapat berbagai penelitian mengenai kesehatan mental dan intervensi psikologis, studi yang secara khusus meneliti efektivitas pendampingan pastoral dalam konteks depresi dan pencegahan bunuh diri masih terbatas. Resiliensi spiritual, mengacu pada kemampuan individu untuk menghadapi dan pulih dari kesulitan, tantangan, atau trauma dalam hidup dengan mengandalkan sumber-sumber spiritual, seperti iman, harapan, dan makna kehidupan. Elemen-elemen kunci dari resiliensi spiritual meliputi: kemampuan untuk mempertahankan atau menemukan kembali iman. Individu yang resilient secara spiritual mampu mempertahankan keyakinan mereka meskipun menghadapi kesulitan berat.¹ Resiliensi spiritual mencakup kemampuan untuk mengatasi, beradaptasi, dan tumbuh dari pengalaman traumatis atau kesulitan dengan mengandalkan praktik spiritual seperti doa, meditasi, atau keterlibatan dalam komunitas iman. Memberi makna dan tujuan, keyakinan spiritual dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang makna dari penderitaan dan tantangan, sehingga memberi kekuatan untuk menghadapinya. Hal ini juga membantu individu dalam menemukan tujuan hidup yang lebih besar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan mengevaluasi bagaimana pendampingan pastoral dapat meningkatkan resiliensi spiritual dan mencegah perilaku

¹ Suardin Zai, Yusuf Setiawan Sudarso Kusumo dan Suarman Zai, *Membangun Resiliensi Spiritual Kristen Pada Anak Berkebutuhan Khusus Ditinjau Dari Pandangan Teologi Disabilitas*, (Jurnal Silih Asuh : Teologi dan Misi, 2024), Vol.1, No.2, h. 111-124.

bunuh diri pada individu yang mengalami depresi. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara pendampingan pastoral dan kesehatan mental, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan strategi intervensi yang lebih holistik dan efektif dalam penanganan masalah kesehatan mental.

B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang pengalaman dan pandangan individu yang menjalani pendampingan pastoral dalam menghadapi depresi dan tantangan emosional. Studi kasus memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi fenomena secara menyeluruh dan kontekstual, memperhatikan detail proses pendampingan yang berlangsung dalam jangka waktu tertentu. Dengan cara ini, peneliti dapat memetakan dinamika resiliensi spiritual yang terjadi pada individu yang menerima pendampingan pastoral.

Prosedur Penelitian yang dilakukan melibatkan serangkaian langkah sistematis yang terdiri dari: Pertama, pemilihan partisipan dalam penelitian ini adalah individu yang telah didiagnosis dengan depresi dan menjalani pendampingan pastoral dalam kurun waktu tertentu. Kriteria pemilihan partisipan mencakup usia, diagnosis depresi, serta kesiapan untuk berbagi pengalaman terkait pendampingan yang diterima.

Kedua, pengumpulan data. Data akan dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur yang dirancang untuk menggali pemahaman mendalam tentang pengalaman peserta selama menjalani pendampingan pastoral, serta perubahan yang mereka rasakan terkait resiliensi spiritual dan penurunan gejala depresi. Observasi selama sesi pendampingan juga akan dilakukan untuk memperoleh data tambahan tentang dinamika yang terjadi selama proses tersebut. Ketiga, analisis data setelah data terkumpul, proses analisis akan dilakukan untuk menafsirkan pengalaman partisipan dan mengidentifikasi pola atau tema yang relevan dengan fokus penelitian.

C. Hasil dan Pembahasan

Depresi merupakan gangguan mental yang serius dan dapat berdampak signifikan pada berbagai aspek kualitas hidup seseorang, termasuk kesehatan fisik, hubungan interpersonal, dan produktivitas kerja. Misalnya, individu yang mengalami depresi sering kali menghadapi masalah

seperti kelelahan kronis, gangguan tidur, konflik dengan orang terdekat, hingga penurunan kinerja di tempat kerja. Depresi yang tidak tertangani dapat berujung pada pikiran dan perilaku bunuh diri, yang merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius. Bunuh diri adalah penyebab kematian keempat pada kelompok usia 15-29 tahun.² Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa setiap tahun, sekitar 703.000 orang meninggal karena bunuh diri berdasarkan laporan terbaru WHO tahun 2021.³ Di Indonesia, berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tahun 2010, angka kasus bunuh diri termasuk tinggi. Setiap tahun, hampir 50 ribu orang dari total populasi 220 juta jiwa meninggal akibat tindakan bunuh diri.⁴

Penyebab perilaku bunuh diri sangat kompleks dan melibatkan interaksi antara faktor internal (seperti gangguan mental) dan faktor eksternal (seperti stres sosial dan masalah ekonomi). Gangguan mental, khususnya depresi dan gangguan kecemasan, merupakan faktor utama dalam perilaku bunuh diri.⁵ Selain itu, pengalaman traumatis dan konflik sosial juga dapat menjadi pemicu. Dampak dari perilaku bunuh diri tidak hanya dirasakan oleh individu tersebut tetapi juga oleh keluarga dan komunitas mereka. Keluarga sering kali mengalami trauma emosional yang mendalam, termasuk perasaan bersalah dan duka berkepanjangan. Di tingkat masyarakat, peristiwa bunuh diri dapat mengurangi kohesi sosial dan meningkatkan stigma terhadap isu kesehatan mental.⁶

Pendampingan pastoral adalah proses di mana seorang pendamping (pastor atau konselor) menyediakan dukungan emosional dan spiritual kepada individu yang sedang menghadapi kesulitan hidup. Elemen utama dalam pendampingan pastoral meliputi kehadiran aktif (*active presence*), kemampuan mendengarkan secara empatik tanpa menghakimi, doa atau mediasi spiritual sebagai sarana penguatan, dan bantuan dalam menghubungkan individu dengan sumber

² Atih Rahayuningsih, dkk, Bunuh Diri pada Kelompok Usia Remaja: Suatu Tinjauan, (Indramayu: Adab, 2023) h. 2.

³ Faktor Resiko dan Pencegahan Bunuh Diri: <http://rsas.kalselprov.go.id/berita-386-faktor-resiko-dan-pencegahan-bunuh-diri.html> di akses pada 14 Desember 2024.

⁴ Santoso dkk., Bunuh Diri Dan Depresi Dalam Perspektif Pekerjaan Sosial (Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 2018), Vol. 4, No. 3, h. 390-398

⁵ Herlin Rusyani, Taufik Huda dan Wahyudin, Hubungan Faktor Stresor Psikososial Terhadap Kejadian Depresi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerang Tahun 2021, dalam Laporan Hasil Penelitian STIKes Karsa Husada Garut: <http://repository.lp4mstikeskhg.org/19/1/HUBUNGAN%20FAKTOR%20STRESOR%20PSIKOSOSIAL%20TERHADAP%20KEJADIAN%20DEPRESI%20DI%20WILAYAH%20KERJA%20PUSKESMAS%20SUKAMERANG%20KABUPATEN%20GARUT.pdf> diakses pada 14 Desember 2024.

⁶ Dumilah Ayuningtyas, Misnaniarti, Marisa Rayhani, "Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya," *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, vol.9, no.1, (2018):1-10.

daya spiritual atau komunitas yang relevan. Proses ini bertujuan untuk memberikan penghiburan, menguatkan kepercayaan diri, serta membantu individu menemukan makna dalam menghadapi tantangan hidup.

Pendekatan ini melibatkan relasi sejajar antara pendamping dan individu yang didampingi, dengan empati dan kasih sebagai prinsip dasarnya. Dalam konteks kesehatan mental, resiliensi spiritual sangat penting karena dapat membantu individu melihat kesulitan sebagai bagian dari perjalanan hidup yang lebih besar, meningkatkan dukungan sosial melalui keterlibatan dalam komunitas spiritual, serta mengurangi stigma terhadap gangguan mental.⁷

Pada hasil penelitian ini menegaskan bahwa pendampingan pastoral memiliki peran yang sangat signifikan dalam membantu individu yang mengalami depresi, khususnya dalam meningkatkan resiliensi spiritual dan mencegah perilaku bunuh diri. Berdasarkan hasil wawancara mendalam dan observasi selama proses pendampingan, ditemukan beberapa tema utama yang menjadi kunci keberhasilan intervensi ini.

Pertama, pendampingan pastoral mampu menciptakan ruang aman bagi individu depresi untuk mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka tanpa rasa takut dihakimi. Banyak partisipan menyatakan bahwa mereka merasa lebih diterima dan dihargai setelah mengikuti sesi pendampingan. Kehadiran pendamping yang empatik dan penuh kasih memungkinkan individu untuk membuka diri, sehingga beban emosional yang selama ini dipendam dapat diurai secara bertahap. Hal ini sejalan dengan temuan Mengga & Hermanto (2024), yang menyebutkan bahwa konseling pastoral efektif dalam membangun kepercayaan dan rasa aman, yang merupakan fondasi penting dalam proses pemulihan mental.

Kedua, resiliensi spiritual partisipan mengalami peningkatan yang nyata. Setelah menjalani beberapa sesi pendampingan, individu mulai memaknai kembali pengalaman hidup yang menyakitkan sebagai bagian dari rencana ilahi yang lebih besar. Mereka belajar menerima penderitaan sebagai proses pembentukan diri dan menemukan harapan baru dalam iman. Proses refleksi spiritual dan doa bersama yang dilakukan secara rutin terbukti meningkatkan optimisme dan daya tahan psikologis partisipan. Penelitian Sihombing (2021) juga mendukung temuan ini,

⁷ Yoseph Pedhu, Analisis Korelasional Antara Kecerdasan Spiritual Dan Resiliensi Psikologis Mahasiswa Seminaris, *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, vol.8, no.3, (2022): 597-603.

dengan menekankan bahwa resiliensi spiritual menjadi pelindung utama terhadap tekanan psikologis dan risiko bunuh diri, terutama pada generasi muda.

Ketiga, dukungan sosial dari komunitas gereja memperkuat proses pemulihan. Melalui pendampingan pastoral, individu tidak hanya mendapatkan dukungan dari pendamping, tetapi juga dari anggota komunitas gereja yang lain. Keterlibatan dalam kegiatan komunitas, seperti kelompok doa atau diskusi rohani, memberikan rasa memiliki dan mengurangi isolasi sosial yang sering dialami oleh penderita depresi. Studi Sitorus (2022) menegaskan bahwa pelayanan gereja berbasis komunitas sangat efektif dalam membantu pemulihan individu dengan gangguan mental berat, karena menciptakan lingkungan yang suportif dan penuh kasih.

Keempat, pendampingan pastoral berperan dalam pencegahan perilaku bunuh diri. Melalui pendampingan dan dukungan secara holistik, individu dibantu untuk menemukan makna hidup, memahami nilai dirinya, dan mengembangkan harapan baru. Banyak partisipan melaporkan penurunan intensitas pikiran bunuh diri setelah menjalani pendampingan secara rutin. Hal ini diperkuat oleh penelitian Tumuju (2023), yang menyatakan bahwa konseling pastoral preventif dapat menurunkan risiko bunuh diri dengan cara memperkuat spiritualitas dan memberikan edukasi kesehatan mental.

Selain itu, hasil penelitian ini juga mengungkapkan bahwa kolaborasi antara pendamping pastoral dan profesional kesehatan mental sangat penting untuk hasil yang lebih optimal. Dalam beberapa kasus, individu dengan depresi berat memerlukan intervensi medis atau psikologis tambahan. Pendampingan pastoral dapat menjadi pelengkap yang efektif bagi terapi profesional, dengan menekankan aspek spiritual dan sosial yang sering kali terabaikan dalam pendekatan medis konvensional.

Namun, penelitian ini juga menemukan beberapa tantangan, seperti keterbatasan sumber daya pendamping pastoral yang terlatih dan stigma terhadap isu kesehatan mental di lingkungan gereja. Oleh karena itu, dibutuhkan pelatihan khusus bagi pendamping pastoral serta edukasi berkelanjutan bagi komunitas gereja agar dapat memberikan dukungan yang lebih efektif dan inklusif. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini konsisten dengan literatur terbaru yang menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam menangani depresi dan mencegah bunuh diri. Pendampingan pastoral terbukti mampu mengisi celah dalam pelayanan kesehatan mental di masyarakat, khususnya dalam aspek spiritual dan sosial yang sering kali terabaikan.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pendampingan pastoral merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan resiliensi spiritual dan mencegah perilaku bunuh diri pada individu yang mengalami depresi. Proses pendampingan yang menekankan empati, kasih, dan refleksi spiritual, mampu membantu individu menemukan makna baru dalam hidup, memperkuat iman, serta membangun jejaring sosial yang suportif.

Selain memberikan dukungan emosional dan spiritual, pendampingan pastoral juga berperan sebagai jembatan antara individu dengan komunitas gereja, sehingga tercipta lingkungan yang aman dan penuh kasih. Hal ini sangat penting dalam mengurangi isolasi sosial dan stigma terhadap gangguan mental. Dengan demikian, integrasi pendampingan pastoral dalam strategi penanganan kesehatan mental sangat dianjurkan, khususnya dalam konteks pencegahan bunuh diri.

Namun demikian, efektivitas pendampingan pastoral sangat dipengaruhi oleh kualitas pelatihan pendamping, keterbukaan komunitas gereja, serta sinergi dengan profesional kesehatan mental. Oleh karena itu, diperlukan upaya kolaboratif dan berkelanjutan antara gereja, pendamping pastoral, dan tenaga kesehatan profesional untuk memberikan dukungan yang komprehensif bagi individu yang mengalami depresi.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan pendekatan holistik untuk kesehatan mental di Indonesia. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi gereja dan lembaga terkait untuk memperkuat program pendampingan pastoral dan meningkatkan literasi kesehatan mental di masyarakat.

Referensi

- Mengga, F., & Hermanto, Y. (2024). Peran Gereja Lewat Konseling Pastoral Terhadap Kesehatan Mental Penderita Kecemasan. *Jurnal Vox Divina*, 2(1), 1-15.
- Tumuju, R. F. (2023). Pastoral Konseling Preventif: Upaya Pencegahan Masalah Mental di Komunitas Gereja. *Jurnal Vox Divina*, 2(1), 16-28.
- Sihombing, D. (2021). Pastoral Konseling Bagi Generasi Muda yang Sedang Menghadapi Depresi. *Jurnal Fidei*, 5(2), 45-60.
- Sitorus, R. (2022). Pendampingan Pastoral dalam Melayani Pemulihan Orang Dalam Gangguan Jiwa. *Jurnal Khamisyim*, 4(1), 30-40.

- Rahayuningsih., Atih, dkk. (2023). *Bunuh Diri pada Kelompok Usia Remaja: Suatu Tinjauan*. Indramayu: Adab.
- Faktor Resiko dan Pencegahan Bunuh Diri. (2024). Diakses dari <http://rsas.kalselprov.go.id/berita-386-faktor-resiko-dan-pencegahan-bunuh-diri.html> pada 14 Desember 2024.
- R., Herlin., H. Taufik., & Wahyudin. (2021). Hubungan Faktor Stresor Psikososial Terhadap Kejadian Depresi di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerang Tahun 2021. Laporan Hasil Penelitian STIKes Karsa Husada Garut. Diakses dari <http://repository.lp4mstikeskhg.org/19/1/HUBUNGAN%20FAKTOR%20STRESOR%20PSIKO%20SOSIAL%20TERHADAP%20KEJADIAN%20DEPRESI%20DI%20WILAYAH%20KERJA%20PUSKESMAS%20SUKAMERANG%20KABUPATEN%20GARUT.pdf> pada 14 Desember 2024.
- Santoso, dkk. (2018). Bunuh Diri dan Depresi dalam Perspektif Pekerjaan Sosial. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 390-398.
- Ayuningtyas, Dumilah, Misnaniarti, & Rayhani, Marisa. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1-10.
- Pedhu, Yoseph. (2022). Analisis Korelasional Antara Kecerdasan Spiritual Dan Resiliensi Psikologis Mahasiswa Seminaris. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 8(3), 597-603.