

Peran Konseling Pastoral Dalam Mendukung Kesehatan Mental Remaja Umur 10-18 Tahun

Herliana Lalumba

Sekolah Tinggi Teologi Ekumene Jakarta

Korespondensi Penulis : herliana.lalumba@sttekumene.ac.id*

Abstrak. *This research focuses on how the role of pastoral counseling can help and support teenagers who experience poor teenage mental health. This research uses qualitative research methods by looking for various references through various sources that have insight into what the researcher wants to study. The results of this research are that a counselor can help teenagers who experience mental health using the counseling methods and stages described in this paper.*

Keywords: *counseling, health, mental*

Abstrak. Penelitian ini memfokuskan kepada bagaimana peran konseling pastoral bisa menolong dan mendukung remaja yang mengalami kesehatan mental remaja yang kurang baik, penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan mencari berbagai referensi melalui berbagai sumber yang mempunyai wawasan seperti apa yang ingin diteliti oleh peneliti. Hasil dari penelitian ini adalah seorang konselor bisa menolong remaja yang mengalami kesehatan mental dengan cara dan tahap konseling yang sudah dijelaskan di dalam penulisan ini.

Kata Kunci: konseling, kesehatan, mental

PENDAHULUAN

Dalam masa tiga dekade (1990-2017) terjadi pola penyakit mental, dimana terjadinya gangguan depresi dimana memiliki urutan pertama. Gangguan depresi dapat dialami oleh semua kelompok usia. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan gangguan depresi sudah mulai terjadi sejak rentang usia remaja (15-24 tahun), dengan prevalensi 6,2%. Sulawesi Tengah (12,3%), Gorontalo (10,3%) dan Nusa Tenggara Timur (9,7%) merupakan Provinsi dengan angka kejadian tertinggi di Indonesia serta adanya peningkatan prevalensi rumah tangga yang memiliki ODGJ (Orang dengan Gangguan Jiwa), yaitu Bali (11,1%), DI Yogyakarta (10,4%) dan Nusa Tenggara Barat (9,6%), data ini diambil dari penelitian (Aisyaroh et al., 2022). Adapun data lain menurut (Hartati et al., 2022) angka kejadian kesehatan mental emosional makin tinggi pada kelompok usia di atas 15 tahun, yaitu 140 dari 1000 anak. Berdasarkan riset kesehatan dasar (Riskesdas) pada tahun 2020, prevalensi masalah mental dan emosional pada orang Indonesia dengan usia di atas 15 tahun adalah 11.6%. Sedangkan menurut (Mawaddah & Prastya, 2023) yang mengutip dari Studi Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (INAMHS) tahun 2022, satu dari tiga remaja 34,9% atau berjumlah 15,5 juta remaja Indonesia, memiliki satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan belakangan dan satu dari dua puluh remaja 5,5% atau sejumlah 2,45 juta remaja Indonesia, memiliki gangguan mental 12 bulan terakhir.

Banyak faktor yang bisa mempengaruhi kesehatan mental seorang remaja terganggu. Semakin banyak faktor dan resiko yang dihadapi remaja maka akan semakin besar potensi seorang remaja mengalami masalah pada kesehatan mentalnya (Mustamu et al., 2020). Hal ini diperkuat dari penelitian (Haniyah et al., 2022) dimana remaja dengan status ekonomi sosial orang tua yang lebih rendah dan tingkat sekolah yang lebih rendah bisa menjadi salah satu dampak terjadinya kesehatan mental terhadap remaja. Sedangkan (Rufaida et al., 2021) mengemukakan bahwa salah satu faktor yang bisa menyebabkan kesehatan mental remaja terganggu yaitu karena pengaruh teman-teman sebaya yang kurang positif dalam kehidupannya.

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana peran konseling pastoral dalam mendukung kesehatan mental remaja umur 10-18 tahun dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran konseling pastoral dalam mendukung remaja yang sedang memiliki latar belakang kesehatan mental yang bermasalah.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka. Penelitian kualitatif ialah prosedur penelitian yang menghadirkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis dari orang-orang atau sumber tertulis untuk dianalisis (Saenom, 2023, p. 109). Penelitian kualitatif ialah suatu penelitian ilmiah yang bertujuan untuk memahami suatu peristiwa dalam konteks sosial secara alamiah dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antara penelitian dengan fenomena yang diteliti (Rasna, Eliantri Putralin, 2020, p. 37). Menurut Emzir dalam (Malelak, 2023) mengemukakan bahwa pendekatan kualitatif adalah pendekatan yang secara mendalam menggunakan realita yang sedang terjadi dalam mengembangkan penggalian data dengan pengamatan dan uji teori sebagai sarana untuk mendapatkan sebuah kesimpulan.

Penelitian kepustakaan merupakan kegiatan yang bertalian erat dengan penghimpunan data melalui cara menganalisis data atau informasi untuk mendapatkan hasil penelitian yang kredibel (Mau, 2021, p. 67). Penelitian Menggunakan studi pustaka untuk mengumpulkan berbagai data melalui buku, artikel dan website yang membuat tentang kasus yang sedang dibahas oleh penulis. Jadi, sumber-sumber kepustakaan bertujuan untuk memperoleh data atau informasi yang dibutuhkan oleh penulis dari berbagai sumber misalnya melalui buku, artikel jurnal, dan sumber lainnya (Mau, 2022, p. 6).

PEMBAHASAN

Pengertian Peran Konseling Pastoral

Menurut (Santoso, 2021) yang menyadur dari Aart Van Beek, mengungkapkan bahwa istilah pastoral konseling berasal dari “Pastor” dalam bahasa Latin atau dalam bahasa Yunani yang disebut dengan “*Poimen*” yang artinya gembala. Pastoral konseling memiliki peran yang sangat penting untuk mengembangkan pelayanan (Mau & Nubatonis, 2020, p. 90) kesehatan mental remaja usia 10-18 tahun. Pastoral konseling ialah suatu pekerjaan yang dapat dilakukan oleh kaum pria maupun wanita baik tua maupun muda (Marthen Mau, Felipus Nubatonis, Gianto, Ina Martha, 2022, p. 212) untuk memperhatikan kesehatan mental remaja usia 10-18 tahun.

Konseling pastoral merupakan perdamaian yang bisa membantu menyembuhkan keterasingan orang dari dirinya sendiri (Nego & Hulu, 2018). Sedangkan menurut Oates dalam (Santoso, 2021) menguraikan bahwa konseling pastoral adalah suatu disiplin ilmu non-medis yang sarannya adalah untuk memberi fasilitas dan menimbulkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian, menolong individu untuk bisa merubah arah hidup yang menyebabkan ia mengalami hidup yang tidak bahagia dan memberikan suasana keluarga dalam dirinya.

Konseling pastoral adalah tempat dimana seorang konselor bisa membantu menghibur, menasehati, memulihkan, menolong, membantu dan menemani klien dari apa yang sedang klien hadapi agar bisa menyelesaikan masalah tersebut (Gea et al., 2023). Dari penelitian menurut (Pattinama, 2018) ia memberikan kesimpulan mengenai konseling pastoral dimana mengungkapkan bahwa konseling pastoral diartikan sebagai usaha seorang konselor untuk menolong konseli dengan cara memberikan nasehat dan pengertian kepada konseli mengenai masalah yang sedang dihadapi oleh konseli. Stimson Hutagalung dalam (Luma et al., 2022) mengatakan bahwa konseling pastoral merupakan bagian lain dari penggembalaan, yang mempunyai arti dan tujuan untuk mengarahkan dan menjaga kesejahteraan anggota jemaat.

Tujuan Konseling Pastoral

Tujuan konseling adalah agar bisa membantu klien yang sedang dalam masalah agar bisa membantu klien keluar dari masalah yang sedang dihadapi oleh klien tersebut. Menurut (Tadung et al., 2023) Tujuan dari konseling adalah untuk membantu remaja yang sedang berada dalam fase bermasalah untuk membantu mencapai tujuan perkembangan untuk keluar dari masalah tersebut. Manihuruk Meldaria dkk., dalam (Gea et al., 2023) ada beberapa pencegahan yang dapat dilakukan dalam menghadapi remaja yang mengalami masalah mental dalam kehidupannya, yaitu : a) Peer support, sebagai seorang konselor menghadapi remaja yang

sedang bermasalah konselor harus melakukan konseling agar bisa menyelesaikan masalah dan memecahkan masalah yang dialami oleh remaja dimana seorang konselor harus berperan aktif dalam setiap proses konseling yang akan berjalan ; b) Materi pembelajaran, disini konselor harus menyusun materi terlebih dahulu dan pada saat konseling berlangsung, konselor bisa melihat materi apa yang mau disampaikan dalam pembahasan tersebut ; c) Memberikan bimbingan dan mendidik, setiap konselor yang menghadapi remaja yang sedang bermasalah harus dengan cara yang baik tanpa memberikan hal negatif yang akan berdampak kepada kenyamanan klien dalam melakukan konseling.

KESIMPULAN

Dari penelitian ini maka penulis menyimpulkan bahwa kesehatan mental remaja terjadi karena adanya beberapa faktor yang mempengaruhinya. Tetapi dari masalah-masalah yang dialami oleh remaja yang mengalami kesehatan mental, ada sosok seorang konselor yang dapat menolong dan membimbing remaja dengan cara melakukan konseling dalam percakapan yang berlangsung, agar remaja bisa keluar dari apa yang sedang dialaminya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). TREND PENELITIAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI INDONESIA DAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHI: LITERATURE REVIEW. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.55116/SPICM.V1I1.6>
- Gea, N. T., Malelak, D. P., Zai, E. P., Gea, U. Y., & Hura, F. S. F. (2023). Peran Konseling Pastoral Dalam Pernikahan Anak Usia Dini Dibawah Umur 18 Tahun. *Jurnal Insan Pendidikan Dan Sosial Humaniora*1(4), Article 4. <https://doi.org/10.59581/jipsoshum-widyakarya.v1i4.1771>
- Haniyah, F. N., Novita, A., & Ruliani, S. N. (2022). Hubungan Antara Pola Asuh Orangtua, Teman Sebaya, Lingkungan Tempat Tinggal dan Sosial Ekonomi Dengan Kesehatan Mental Remaja: The Relationship Between Parenting Patterns of Parents, Peers, Living Environment and Socio-Economic With Adolescent Mental Health. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences* 1(7), Article 7. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i7.51>
- Hartati, S., Lutyah, L., & Hadiansyah, T. (2022). PENDIDIKAN KESEHATAN ORANGTUA TENTANG COVID-19 TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 5 (1), Article 1. <https://doi.org/10.32584/jika.v5i1.1449>

- Luma, S., Lombogia, R. A. A. P., & Kaseger, B. (2022). "KONSELING PASTORAL MASALAH KELUARGA": Analisis Pola Asuh Terhadap Anak Pendeta yang Berusia Remaja. *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling*, 3 (2), Article 2. <https://doi.org/10.51667/pjpk.v3i2.1229>
- Malelak, D. P. (2023). Peran Konseling Dalam Mengatasi Depresi Pada Remaja Usia 10-24 Tahun. *Jurnal Insan Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 1 (4), 244–250. <https://doi.org/10.59581/jipsoshum-widyakarya.v1i4.1761>
- Marthen Mau, Felipus Nubatonis, Gianto, Ina Martha, dan M. A. (2022). Peran Gembala Jemaat Sebagai Pemimpin Dalam Meningkatkan Persahabatan Dengan Semua Orang Marthen. *Saint Paul's Review*, 2(1), 54–67. <https://jurnal.sttsaintpaul.ac.id/index.php/spr/>
- Mau, M. (2021). Model Pembelajaran Quantum Learning pada Pembelajaran Pendidikan Agama Kristen. In *Apostolos Journal of Theology and Christian Education Available Online at* (Vol. 1, Issue 2). <http://ejournal.staknkupang.ac.id/ojs/index.php/apos>
- Mau, M. (2022). Kompetensi Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Membimbing Kepribadian Peserta Didik Di SMK Negeri 1 Parindu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(4).
- Mau, M., & Nubatonis, F. (2020). Peran Gembala Sebagai Pendidik Dalam Penggembalaan Di Gereja Kristen Setia Indonesia Jemaat Ensingo Desa Sungai Daging Kecamatan Noyan Kabupaten Sanggau. *Jurnal PKM Setiadharmia*, 1(3). <https://jagokata.com/arti-kata/kulat.html>
- Mawaddah, N., & Prastya, A. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja. *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i2.180>
- Mustamu, A. C., Hasim, N. H., & Khasanah, F. (2020). Pola Asuh Orangtua, Motivasi & Kedisiplinan dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja Papua. *JURNAL KEPERAWATAN MUHAMMADIYAH BENGKULU*, 8 (1), Article 1. <https://doi.org/10.36085/jkmb.v8i1.640>
- Nego, O., & Hulu, J. S. (2018). Pastoral Konseling Bagi Remaja Korban Bullying. *SCRIPTA: Jurnal Teologi Dan Pelayanan Kontekstual*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.47154/scripta.v5i1.48>
- Pattinama, Y. A. (2018). Pastoral Konseling Menurut Yehezkiel 34:16 Sebagai Upaya pemulihan Mental. *SCRIPTA: Jurnal Teologi Dan Pelayanan Kontekstual*, 6(2), Article 2. <https://doi.org/10.47154/scripta.v6i2.53>
- Rasna, Eliantri Putralin, dan M. M. (2020). PELAKSANAAN PAK PADA ANAK DI KALANGANWANITA PEKERJA DI DUSUN BONGO KASUUL. *Coram Mundo: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 2(2). <https://jurnal.sttarastamar-ngabang.ac.id/index.php/ngabang>
- Rufaida, S. A., Wardani, I. Y., & Panjaitan, R. U. (2021). Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Masalah Kesehatan Jiwa pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.32584/jikj.v4i1.929>

- Saenom, M. M. (2023). Memercayai Alkitab Sebagai Firman Allah Yang Benar. *Coram Mundo: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 5(1).
- Santoso, S. I. (2021). Peranan Konseling Pastoral dalam Gereja bagi Pemulihan Kesehatan Rohani Jemaat. *LOGON ZOES: Jurnal Teologi, Sosial Dan Budaya*, 4 (2), Article 2. <https://doi.org/10.53827/lz.v4i2.47>
- Tadung, F. P., Lakumani, D. S. Y., & Rotikan, G. F. (2023). SUATU KAJIAN DESKRIPTIF BIMBINGAN KONSELING TERHADAP PERILAKU KECANDUAN MENONTON VIDEO PORNO DAN SEKS BEBAS PADA REMAJA MASA KINI (SEX BEFOREMARRIAGE). *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling*, 4(1), Article 1.