

Pendekatan Konseling Pastoral sebagai Solusi dalam Mengatasi Kecemasan

Michelle Clarine¹, Juliana Hidradjat²

Sekolah Tinggi Teologi Kharisma Bandung, Indonesia
michelleclarine23@gmail.com¹, julianahidradjat@gmail.com²

Submitted: 08th Nov 2024 | **Edited:** 27th Dec 2024 | **Issued:** 01st Jan 2025

Cited on: Clarine, M., & Hidradjat, J. (2025). Pendekatan Konseling Pastoral sebagai Solusi dalam Mengatasi Kecemasan. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 417-432.

ABSTRACT

Anxiety is a significant mental health issue that affects the emotional, mental, and spiritual well-being of individuals, including church members. This study aims to develop an integrated pastoral counseling model to assist congregants in addressing anxiety holistically by combining psychological principles with Christian values based on the Bible. The research employs a qualitative methodology through library research, drawing from theological, psychological, and pastoral counseling literature. The findings indicate that pastoral counseling plays a pivotal role in providing emotional and spiritual support through emotional healing, sustaining individuals during challenging times, guiding decision-making, and reconciling relationships with God, others, and oneself. This approach not only alleviates symptoms of anxiety but also strengthens the faith and spiritual connection of congregants with God. The church serves as a healing community that offers a safe environment for sharing, spiritual reflection, and faith reinforcement. The study concludes that pastoral counseling based on the integration of theology and psychology can be an effective solution for addressing anxiety, reducing mental health stigma, and enhancing the holistic quality of life for congregants. The designed model offers practical guidance for churches to train leaders and pastoral counselors in supporting the emotional and spiritual well-being of their members.

Keywords: Anxiety, Church, Mental Health, Pastoral Counseling

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah masalah kesehatan mental yang semakin meluas di dunia modern dan memberikan dampak besar pada kehidupan individu, baik secara psikologis maupun fisik. Gangguan ini bisa muncul dalam berbagai bentuk, dari kekhawatiran sehari-hari hingga gangguan kecemasan yang lebih parah yang dapat mengganggu kemampuan individu untuk menjalani kehidupan normal. Faktor-faktor seperti stres pekerjaan, hubungan interpersonal, ketidakpastian ekonomi, dan tekanan sosial sering kali memperburuk gejala kecemasan. Gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum dan dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan individu. Dalam masyarakat modern, dengan berbagai tuntutan dan

tantangan yang ada, tingkat kecemasan semakin meningkat. Diperkirakan sekitar 3-8% populasi dunia mengalami gangguan kecemasan menyeluruh (Generalized Anxiety Disorder - GAD) setiap tahunnya, berdasarkan data epidemiologi yang tersedia (Immanuel, 2022). Sebuah penelitian lain menyebutkan bahwa 4% dari populasi global mengalami gangguan kecemasan pada tahun 2019, yang setara dengan sekitar 301 juta orang. Menurut data dari Global Burden of Disease Study, pada tahun 2017, sekitar 792 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan mental, dengan 3,76% di antaranya mengalami gangguan kecemasan. Di Indonesia, prevalensi gangguan mental emosional yang berkaitan dengan kecemasan juga meningkat. Berdasarkan Risesdas 2018, sekitar 9,8% penduduk Indonesia menunjukkan gejala gangguan mental emosional, termasuk kecemasan (Risesdas, 2018.). Data terbaru menunjukkan bahwa sekitar 6,1% dari populasi Indonesia mengalami gejala gangguan mental dan emosional, termasuk kecemasan. Gangguan kecemasan lebih banyak dialami oleh wanita dibandingkan pria dengan rasio sekitar 2:1, dan biasanya muncul pada usia dewasa muda.

Kecemasan bukan hanya masalah yang dihadapi oleh individu secara umum, tetapi juga menjadi isu yang dihadapi oleh jemaat di dalam gereja. Jemaat yang datang ke gereja sering kali membawa kecemasan mereka, baik terkait dengan masalah pekerjaan, hubungan keluarga, kesehatan, maupun tekanan sosial yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. Bagi orang-orang percaya, kecemasan dapat mengganggu kedamaian batin dan hubungan mereka dengan Tuhan. Selain itu, kecemasan yang dialami oleh individu tidak hanya berdampak pada kehidupan pribadi, tetapi juga memiliki konsekuensi yang signifikan bagi komunitas gereja secara kolektif. Ketika anggota jemaat menghadapi kecemasan yang berlarut-larut, partisipasi mereka dalam berbagai kegiatan gereja sering kali menurun. Hal ini dapat disebabkan oleh perasaan kelelahan emosional, kurangnya motivasi, atau bahkan rasa malu yang timbul dari persepsi bahwa mereka tidak cukup “beriman” dalam menghadapi masalah. Kecemasan juga dapat memengaruhi kemampuan individu untuk membangun hubungan yang sehat dengan sesama jemaat. Dalam komunitas gereja yang ideal, hubungan antar jemaat seharusnya mencerminkan kasih dan dukungan yang saling menguatkan. Namun, individu yang mengalami kecemasan cenderung menarik diri, merasa terisolasi, atau kesulitan mempercayai orang lain. Hal ini dapat mengganggu solidaritas dalam

komunitas dan menciptakan jarak emosional di antara anggota jemaat. Dalam konteks ini, penting bagi gereja untuk mengambil langkah proaktif dalam menangani kecemasan di kalangan jemaat.

Gereja, sebagaimana digambarkan dalam Alkitab, tidak hanya berfungsi sebagai tempat ibadah, tetapi juga sebagai komunitas penyembuhan (*healing community*) yang dipanggil untuk menjadi terang dan garam di tengah dunia (Matius 5:13-16). Dalam konteks ini, gereja memiliki tanggung jawab untuk mendukung kesehatan mental jemaat sebagai bagian integral dari misi pastoralnya. Pendekatan konseling pastoral berakar pada pemahaman bahwa gereja adalah tubuh Kristus (1 Korintus 12:27) yang dipanggil untuk merawat setiap anggotanya secara holistik, mencakup kebutuhan spiritual, emosional, dan fisik (Ruth and Yanto, 2024). Konsep *koinonia* (persekutuan), sebagaimana dijelaskan dalam Kisah Para Rasul 2:42-47, menekankan pentingnya kebersamaan dalam gereja sebagai bentuk kasih dan solidaritas. Persekutuan ini memberikan ruang bagi jemaat untuk berbagi beban dan saling menguatkan dalam menghadapi tantangan kehidupan, termasuk kecemasan. Dalam persekutuan yang sehat, gereja dapat menjadi tempat di mana individu merasa diterima tanpa penghakiman dan diberdayakan untuk mengatasi masalah mereka melalui dukungan komunitas yang penuh kasih. Lebih jauh lagi, Yesus sendiri dalam pelayanannya sering kali menunjukkan perhatian yang mendalam terhadap kesejahteraan emosional dan mental individu. Dalam Matius 11:28-30, Yesus mengundang mereka yang letih lesu dan berbeban berat untuk datang kepada-Nya dan menemukan kelegaan. Hal ini mencerminkan esensi dari konseling pastoral, yaitu membantu individu untuk menemukan kedamaian di dalam Kristus sekaligus memberikan bimbingan yang praktis dan berbasis kasih. Dengan menjadi komunitas penyembuhan, gereja tidak hanya melayani kebutuhan rohani jemaat, tetapi juga menjadi agen pemulihan bagi mereka yang mengalami gangguan kecemasan. Melalui konseling pastoral yang terintegrasi dengan prinsip-prinsip iman, gereja dapat menjawab panggilan untuk menjadi tempat perlindungan dan pengharapan bagi mereka yang membutuhkan.

Meskipun berbagai pendekatan psikologis telah dikembangkan untuk menangani kecemasan, sebagian besar belum memperhatikan elemen spiritual yang menjadi kebutuhan mendasar, terutama bagi jemaat gereja. Pendekatan konvensional, seperti terapi perilaku kognitif (*Cognitive Behavioral Therapy - CBT*) atau terapi farmakologis,

cenderung berfokus pada aspek klinis dan teknis. Meskipun efektif dalam meredakan gejala, pendekatan ini sering kali meninggalkan kekosongan bagi individu karena kurangnya integrasi nilai-nilai spiritual dalam proses penyembuhan. Bagi jemaat gereja, kecemasan kerap berhubungan erat dengan spiritualitas, seperti rasa keterpisahan dari Tuhan, keraguan iman, atau rasa bersalah yang mendalam. Sayangnya, kebutuhan spiritual ini jarang terpenuhi melalui pendekatan psikologis yang tidak berbasis iman. Di sisi lain, meskipun gereja memiliki potensi besar sebagai komunitas penyembuhan (healing community), penelitian yang mendalam mengenai integrasi konseling pastoral untuk menangani kecemasan secara sistematis masih terbatas. Hal ini menegaskan pentingnya penelitian yang menggabungkan elemen psikologis dan spiritual dalam pendekatan konseling pastoral. Pendekatan ini menawarkan solusi berbasis iman yang tidak hanya menjawab kebutuhan emosional tetapi juga kebutuhan spiritual jemaat (Yosua, 2024). Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menyoroti peran gereja sebagai agen pemulihan holistik, memberikan panduan yang mendalam berdasarkan prinsip Alkitab dan nilai-nilai Kristen.

LANDASAN TEORI

Kecemasan merupakan respons emosional yang sering muncul sebagai reaksi terhadap ketidakpastian atau ancaman yang dirasakan oleh individu. Menurut teori psikologi kognitif-behavioral, kecemasan sering kali terkait dengan cara individu memproses informasi, khususnya dalam menginterpretasikan situasi yang ambigu atau mengancam. Dalam konteks ini, kecemasan bisa disebabkan oleh pikiran-pikiran irasional atau distorsi kognitif yang membesar-besarkan potensi ancaman. Meskipun banyak metode psikoterapi yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan, pendekatan konseling pastoral menawarkan cara yang lebih holistik dengan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dan iman sebagai bagian dari proses penyembuhan.

Konseling pastoral berfokus pada hubungan manusia dengan Tuhan dan bagaimana iman dapat menjadi sumber kekuatan untuk mengatasi masalah hidup, termasuk kecemasan. Konseling pastoral menggunakan prinsip-prinsip agama dan spiritualitas untuk membantu individu memahami kecemasan mereka dalam konteks yang lebih luas, yaitu sebagai bagian dari perjalanan spiritual dan pertumbuhan pribadi.

Pendekatan ini berusaha mendekatkan individu dengan Tuhan dan memberikan pemahaman tentang makna hidup yang lebih dalam, yang pada gilirannya dapat meredakan perasaan cemas.

Dalam kerangka konseling pastoral, aspek empati dan dukungan emosional yang diberikan oleh konselor berperan penting dalam menciptakan ruang aman bagi individu untuk mengungkapkan perasaan dan kegelisahannya. Pendekatan ini menekankan pentingnya mendengarkan secara aktif dan memberikan perspektif yang berdasarkan pada ajaran agama, seperti pengharapan, penerimaan, dan kasih Tuhan. Dengan cara ini, individu yang sedang dilanda kecemasan dapat menemukan kedamaian batin, merasa diterima, dan mendapatkan arahan yang jelas mengenai bagaimana mereka dapat menjalani hidup dengan lebih tenang meskipun dalam kondisi yang penuh tantangan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (library research) untuk menganalisis literatur yang relevan dalam merancang model konseling pastoral terintegrasi sebagai solusi bagi jemaat yang menghadapi kecemasan. Fokus penelitian terletak pada penggabungan elemen psikologis dan spiritual dalam konseling pastoral berdasarkan prinsip Alkitab dan nilai-nilai Kristen. Data penelitian dikumpulkan dari berbagai sumber, termasuk jurnal ilmiah teologi dan psikologi, buku yang membahas konseling pastoral dan kecemasan, serta Alkitab sebagai sumber utama untuk memahami prinsip iman Kristen dalam mengatasi kecemasan.

HASIL PENELITIAN

Konseling Pastoral Kristen

Pastoral berasal dari kata “pastor” dalam bahasa Latin atau “poimen” dalam bahasa Yunani, yang berarti gembala. Dalam konteks gereja, istilah ini mengacu pada tugas pendeta sebagai gembala bagi jemaat, mirip dengan peran Yesus Kristus sebagai gembala yang baik (Yoh. 10). Secara khusus, pastoral adalah pelayanan yang dilakukan oleh pendeta atau gembala yang dipilih oleh Allah untuk melayani jemaat yang sedang menghadapi pergumulan hidup, dengan tujuan untuk memuliakan nama Tuhan. Sementara itu, konseling berasal dari kata “counsel” dalam bahasa Inggris, yang berarti penasihat, dan telah digunakan dalam Perjanjian Lama, seperti dalam 1 Tawarikh 27:32

dan Yesaya 9:6, yang merujuk pada Tuhan Yesus sebagai Penasehat Ajaib. Konseling dapat dipahami sebagai bentuk pelayanan pribadi untuk membantu seseorang yang bergumul dalam hidupnya, memberikan bimbingan dan pemahaman untuk mengatasi masalah yang dihadapinya.

Konseling pastoral menggabungkan prinsip psikologis dan kebenaran Firman Tuhan yang dipandu oleh Roh Kudus. Proses ini unik karena tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual. Tujuan utama dari konseling pastoral adalah untuk mendewasakan iman jemaat, membantu mereka mengatasi tantangan hidup, serta memberikan penghiburan dan dukungan emosional. Konseling ini bertujuan agar jemaat dapat mandiri dalam iman dan mampu menghadapi masalah hidup dengan kekuatan Tuhan. Selain itu, konseling pastoral juga berfungsi sebagai sarana penyembuhan bagi individu yang mengalami luka emosional atau spiritual. Dalam proses ini, terdapat interaksi dua arah antara konselor dan konseli, di mana konseli berbagi perasaan dan masalahnya, sementara konselor memberikan nasihat berdasarkan prinsip-prinsip Alkitab, memperkuat iman melalui doa dan refleksi spiritual.

Kecemasan dalam Perspektif Psikologis

Kecemasan didefinisikan sebagai respons emosional terhadap ancaman yang dirasakan, yang dapat bermanifestasi dalam bentuk ketegangan fisik, kekhawatiran berlebihan, dan ketidakmampuan untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai perasaan tidak nyaman yang ditandai dengan kekhawatiran, ketegangan, dan respons fisik yang muncul sebagai reaksi terhadap situasi yang dianggap mengancam (Lailatul and Sa'adatul, 2020). Syamsu Yusuf (2012) menggambarkan kecemasan sebagai kondisi neurotik yang ditandai dengan ketidakberdayaan, rasa tidak aman, ketidakmatangan, serta ketidakmampuan untuk menghadapi tekanan dan tuntutan kehidupan (Yusuf, 2012). Sarlito (2010) mendefinisikan kecemasan sebagai rasa takut yang tidak memiliki objek atau alasan yang jelas. Sementara itu, Nevid, Rathus, & Greene (2014) menyatakan bahwa kecemasan menjadi abnormal ketika respons tersebut tidak sesuai dengan ancaman yang ada, seperti timbulnya reaksi cemas tanpa pemicu yang jelas.

Kecemasan sering kali melibatkan kesalahan dalam pemrosesan informasi dan penilaian negatif terhadap diri sendiri. Individu dengan gangguan kecemasan cenderung memiliki pola pikir yang pesimis dan fokus pada aspek-aspek negatif dari lingkungan

(Benjamin and Virginia, 2010). Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan gangguan cemas menyeluruh sering kali mengkhawatirkan banyak hal, termasuk kesehatan, keuangan, dan hubungan sosial (Windar and Erny, 2024).

Kecemasan dapat dipicu oleh dua faktor utama. Pertama, pengalaman negatif di masa lalu, terutama yang terjadi pada masa kanak-kanak, dapat memicu rasa cemas yang berulang, seperti ketidaknyamanan akibat kegagalan dalam tes yang pernah dialami. Kedua, pikiran yang tidak rasional, yang terdiri dari empat bentuk utama: (1) kegagalan katastropik, yaitu asumsi bahwa sesuatu yang buruk pasti akan terjadi; (2) kesempurnaan, di mana individu menetapkan standar yang tidak realistis untuk diri mereka sendiri; (3) kebutuhan akan persetujuan dari orang lain; dan (4) generalisasi yang tidak tepat, yaitu membuat kesimpulan berlebihan berdasarkan pengalaman terbatas (M. Nur Ghufro, 2010). Kecemasan (anxiety) juga dapat dikategorikan ke dalam berbagai tingkatan, sebagaimana dijelaskan oleh Gail W. Stuart (2012). Pertama, ansietas ringan terkait dengan ketegangan yang timbul dalam kehidupan sehari-hari, yang justru dapat meningkatkan kewaspadaan dan memperluas persepsi individu. Tingkat ansietas ini dapat memotivasi individu untuk belajar, mendorong pertumbuhan, dan merangsang kreativitas. Kedua, ansietas sedang memungkinkan individu untuk fokus pada hal-hal penting dengan mengesampingkan hal-hal lain, mempersempit persepsi mereka, tetapi tetap dapat diarahkan untuk memperhatikan area lain jika diperlukan. Ketiga, ansietas berat sangat membatasi lapang persepsi individu, membuat mereka hanya mampu fokus pada rincian tertentu, tanpa memperhatikan hal-hal lainnya, dan mendorong perilaku yang bertujuan mengurangi ketegangan. Pada tingkat ini, individu memerlukan banyak arahan untuk beralih fokus. Terakhir, tingkat panik ditandai dengan ketakutan yang ekstrem dan kehilangan kendali, di mana individu hanya dapat fokus pada ketakutan mereka dan tidak mampu bertindak meskipun diberikan arahan. Panik juga dapat menyebabkan disorganisasi kepribadian, peningkatan aktivitas motorik, penurunan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain, persepsi yang terdistorsi, dan hilangnya kemampuan untuk berpikir secara rasional.

Dalam mengatasi kecemasan, salah satu pendekatan yang telah terbukti efektif adalah Terapi Kognitif Perilaku (CBT). Terapi Kognitif Perilaku (CBT) telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan melalui pendekatan yang sistematis dan terstruktur, dengan fokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku (Adib,

2015). Terapi ini berasumsi bahwa pikiran negatif dan keyakinan yang tidak realistis berperan penting dalam memicu kecemasan. Penelitian telah menunjukkan bahwa CBT secara signifikan dapat mengurangi gejala kecemasan, yang menemukan penurunan signifikan dalam kecemasan sosial setelah terapi. Selain itu, CBT juga meningkatkan keterampilan individu dalam mengelola stres dan tantangan kehidupan sehari-hari. Manfaat jangka panjang dari CBT, seperti yang tercermin dalam laporan banyak individu yang melaporkan perbaikan kesejahteraan mental, menunjukkan bahwa terapi ini memberikan alat yang berguna untuk mengatasi masalah kecemasan di masa depan.

Kecemasan dalam Perspektif Kristen

Banyak stigma yang muncul di kalangan orang Kristen yang berpendapat bahwa orang Kristen yang mengalami ansietas menunjukkan ketiadaan iman. Dalam konteks Kristen, kecemasan juga seringkali dicerminkan pengumpulan iman, seperti rasa tidak percaya akan pemeliharaan Allah atau ketakutan akan masa depan yang belum jelas. Bahkan ada yang beranggapan bahwa kecemasan itu adalah dosa, tetapi faktanya tidaklah demikian. Kecemasan adalah suatu kondisi mental yang tidak ada hubungannya dengan iman, oleh karenanya kecemasan dapat terjadi pada siapa saja termasuk orang beriman sekalipun. Bahkan sekalipun, orang Kristen yang mengalami gangguan kecemasan (anxiety disorder) juga tidak perlu merasa berdosa karena tidak ada seorangpun yang menginginkan atau menghendaki suatu penyakit (Livia and Yanto, 2022). Stigma ini, sayangnya, sering kali menjadi penghalang bagi mereka yang membutuhkan untuk mencari bantuan profesional yang dapat membantu pemulihan mereka.

Firman Tuhan memberikan banyak contoh bagaimana orang-orang yang setia kepada Allah menghadapi kecemasan dan menemukan kekuatan melalui iman dan penyerahan diri kepada-Nya. Contoh Tokoh Alkitab yang Mengalami Kecemasan yang pertama adalah Raja Daud. Raja Daud adalah salah satu tokoh Alkitab yang sering kali mencurahkan keemasannya kepada Tuhan melalui doa dan mazmur. Dalam Mazmur 55:5-6, Daud menggambarkan perasaan takut dan cemas:

“Hatiku gelisah, kegentaran maut telah menimpa aku. Takut dan gentar menyerang aku, dan kengerian meliputi aku.” Namun, di tengah keemasannya, Daud terus berseru kepada Tuhan, mempercayai pemeliharaan-Nya, dan menemukan penghiburan dalam janji-janji Allah. Contoh selanjutnya yaitu Elia, seorang nabi besar,

mengalami kecemasan yang sangat mendalam setelah menghadapi ancaman dari Izebel. Dalam 1 Raja-raja 19:4, Elia merasa putus asa dan berkata:

“Cukuplah itu! Sekarang, ya TUHAN, ambillah nyawaku, sebab aku ini tidak lebih baik dari nenek moyangku.” Elia merasa sendirian dan takut, tetapi Tuhan menunjukkan kasih-Nya dengan memberikan makanan, istirahat, dan dorongan rohani, membuktikan bahwa Allah peduli terhadap kebutuhan fisik dan emosional umat-Nya. Paulus juga mengakui pengalaman kecemasan dalam pelayanannya. Dalam 2 Korintus 11:28, ia berkata: “Dan, dengan tidak menyebut banyak hal lain, aku masih dibebani tiap-tiap hari oleh urusan semua jemaat.” Kecemasan Paulus muncul karena tanggung jawab besar yang ia emban untuk gereja-gereja. Namun, Paulus menunjukkan bahwa iman yang kokoh dan pengendalian pada kasih karunia Tuhan memampukannya untuk terus melayani. Bahkan di dalam Alkitab, Yesus Kristus, yang tanpa dosa, mengalami tekanan emosional yang mendalam di Taman Getsemani. Dalam Lukas 22:44 dikatakan: “Ia sangat ketakutan dan makin bersungguh-sungguh berdoa. Peluh-Nya menjadi seperti titik-titik darah yang bertetes ke tanah.” Yesus menghadapi kecemasan luar biasa menjelang penyaliban-Nya, tetapi Ia menyerahkan segala sesuatu kepada kehendak Bapa-Nya: “Bukanlah kehendak-Ku, melainkan kehendak-Mulah yang terjadi.” (Lukas 22:42). Kisah ini menunjukkan bahwa kecemasan bukanlah tanda kelemahan iman, melainkan bagian dari kemanusiaan yang bahkan Yesus alami.

Dalam perspektif Alkitab, kecemasan dipahami sebagai bagian dari pengalaman manusia yang hidup di tengah dunia yang tidak sempurna. Meskipun kecemasan seringkali dianggap sebagai pergumulan iman, Alkitab tidak mengajarkan bahwa mengalami kecemasan adalah dosa. Alkitab mengakui bahwa manusia dapat mengalami kecemasan, tetapi Allah menyediakan penghiburan dan kekuatan bagi mereka yang bersandar kepada-Nya. Dalam Mazmur 94:19, pemazmur berkata: “Apabila bertambah banyak pikiran dalam batinku, penghiburan-Mu menyenangkan jiwaku.” Ayat ini menunjukkan bahwa di tengah kecemasan, umat Tuhan dapat menemukan penghiburan melalui kehadiran dan janji-janji Allah. Kecemasan seringkali menjadi momen untuk memperdalam iman dan pengendalian kepada Tuhan (Risma, 2023). Sejak masa gereja mula-mula, pemimpin-pemimpin gereja telah memainkan peran penting dalam memberikan penghiburan dan dukungan bagi individu yang menghadapi kecemasan dan tekanan hidup. Dalam Perjanjian Baru, Yesus sendiri menunjukkan kepedulian yang

mendalam terhadap orang-orang yang mengalami kekhawatiran, dengan memberikan pengajaran tentang pentingnya mempercayakan hidup kepada Allah, seperti yang terlihat dalam khotbah di bukit (Matius 6:25-34). Rasul Paulus juga menguatkan jemaatnya untuk tidak khawatir, tetapi membawa segala hal dalam doa kepada Tuhan dan menerima damai sejahtera yang berasal dari-Nya (Filipi 4:6-7), sehingga memberikan dasar teologis untuk pendekatan iman dalam menghadapi kecemasan.

Pentingnya Integrasi Elemen Spiritual dalam Penanganan Kecemasan

Integrasi elemen spiritual dalam penanganan kecemasan memiliki peran penting, terutama dalam konteks konseling pastoral. Pendekatan ini tidak hanya membantu individu mengatasi masalah emosional dan mental, tetapi juga memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan dan komunitas gereja. Dalam konseling pastoral, individu dipandang secara holistik, mencakup aspek fisik, emosional, dan spiritual. Dengan mengintegrasikan elemen spiritual, konselor pastoral dapat menawarkan pendekatan yang lebih menyeluruh untuk mendukung kesejahteraan mental dan spiritual. Praktik seperti doa, meditasi Alkitab, dan refleksi diri dapat memberikan dukungan emosional yang signifikan bagi mereka yang mengalami kecemasan (Howard, 2002). Misalnya, doa dan meditasi berdasarkan ayat-ayat Alkitab memungkinkan individu terhubung dengan kekuatan spiritual mereka, membawa ketenangan di tengah kesulitan hidup.

Elemen spiritual seperti pengampunan, kasih, dan harapan membantu membangun ketahanan mental. Konselor pastoral dapat mendorong klien untuk mengatasi kecemasan dengan iman, menggantikan rasa takut dengan kasih, dan membentuk karakter yang lebih sabar serta penuh kasih. Kecemasan sering kali muncul akibat ketidakpastian atau kehilangan arah hidup. Dalam situasi ini, konselor pastoral dapat membantu klien menemukan makna dan tujuan hidup melalui pengajaran Alkitab (Yurlianti, 2024). Perenungan terhadap ayat-ayat yang relevan dapat memberikan kekuatan dan panduan untuk menghadapi tantangan hidup. Pendekatan ini juga berkontribusi dalam mengurangi stigma seputar kesehatan mental di kalangan umat Kristen. Integrasi spiritualitas dengan teknik psikologis, seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT), telah terbukti efektif dalam menangani masalah emosional (Adib, 2015). Pendekatan ini menggabungkan prinsip-prinsip teologis dengan perubahan kognitif dan perilaku, memberikan dukungan yang lebih holistik. Seringkali, individu juga dengan kecemasan merasa kehilangan identitas atau nilai diri. Konseling pastoral

dapat membantu mereka mengenali kembali identitas mereka sebagai anak Tuhan yang berharga dan memiliki tujuan hidup. Kesadaran ini memberikan kekuatan baru untuk menghadapi tantangan hidup dengan iman dan keberanian. Dengan demikian, konseling pastoral yang mengintegrasikan elemen spiritual tidak hanya berfungsi untuk menangani kecemasan dari aspek emosional, tetapi juga memperkuat koneksi individu dengan Tuhan dan komunitas gereja. Melalui pendekatan yang memadukan praktik spiritual dan dukungan sosial, konselor pastoral dapat menawarkan intervensi yang lebih holistik dan efektif. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan kompetensi konselor pastoral dalam bidang psikologi, yang tetap berpijak pada prinsip-prinsip teologis, guna memastikan pelayanan yang optimal dan sesuai dengan kebutuhan jemaat.

Peran Gereja Sebagai Komunitas Penyembuh

Gereja, sebagai komunitas iman, memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan dukungan dan penyembuhan kepada jemaat yang mengalami kecemasan serta masalah hidup lainnya. Selain berfungsi sebagai tempat ibadah, gereja juga berperan sebagai tempat penyembuhan emosional dan spiritual bagi mereka yang bergumul dengan kecemasan, depresi, dan stres. Tugas gereja adalah memelihara kehidupan jemaat secara holistik, mencakup dimensi fisik, sosial, psikologis, dan spiritual. Sebagai tubuh Kristus, gereja dipanggil untuk menjadi agen penyembuhan yang menyediakan dukungan rohani, penghiburan, dan bimbingan hidup berdasarkan ajaran Alkitab dan prinsip iman Kristen. Tuhan tidak hanya menginginkan umat-Nya sehat secara fisik dan mental, tetapi juga berkembang dalam kedewasaan rohani, dengan menampilkan buah-buah roh seperti yang dijelaskan dalam Galatia 5:22-23, yang meliputi kasih, sukacita, damai sejahtera, dan penguasaan diri. Hal ini memungkinkan umat untuk lebih bijaksana dalam merespons perbedaan antar sesama.

Gereja harus menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi jemaat yang mengalami kecemasan, menyediakan ruang bagi individu untuk berbagi pengalaman tanpa rasa takut dihakimi (Naya, 2024). Dengan membangun suasana persaudaraan dan kekeluargaan, gereja membantu jemaat merasa diterima dan dicintai. Konseling pastoral, sebagai bagian integral dari pelayanan gereja, memainkan peran penting dalam membantu jemaat mengatasi kecemasan (Maria, 2022). Gereja juga memiliki tanggung jawab untuk mendidik jemaat tentang kesehatan mental dan

pentingnya mencari bantuan ketika diperlukan. Melalui seminar tentang kesehatan mental, gereja dapat meningkatkan kesadaran dan memberikan pengetahuan yang berguna bagi jemaat (Sony, 2023). Melalui bimbingan pastoral yang penuh kasih, gereja dapat membantu jemaat mengatasi kecemasan dan tantangan hidup lainnya, serta memfasilitasi untuk mencapai keseimbangan dalam aspek fisik, mental, dan rohani.

Persekutuan gereja menyediakan kesempatan bagi jemaat untuk saling mendukung dan menguatkan satu sama lain. Selain itu, praktik spiritual seperti doa, meditasi, dan refleksi Alkitab yang diintegrasikan dalam konseling pastoral dapat memberikan ketenangan bagi individu yang cemas. Gereja dapat memfasilitasi kegiatan spiritual ini untuk membantu jemaat menemukan kedamaian dalam hubungan mereka dengan Tuhan. Sebagai agen rekonsiliasi dalam masyarakat, gereja menunjukkan belas kasih kepada mereka yang menderita kecemasan, tidak hanya memenuhi panggilan spiritualnya, tetapi juga berkontribusi pada penyembuhan masyarakat secara keseluruhan. Oleh karena itu, gereja memiliki peran yang sangat penting dalam menyediakan dukungan emosional, pendidikan kesehatan mental, serta menciptakan lingkungan yang aman dan spiritual, guna membantu jemaat mengatasi kecemasan dan menemukan jalan menuju penyembuhan.

Model Konseling Pastoral yang Terintegrasi

Model konseling pastoral terintegrasi merupakan pendekatan yang memadukan aspek teologis dan psikologis untuk memberikan dukungan holistik kepada individu, dengan memperhatikan kebutuhan spiritual, emosional, dan sosial mereka. Konseling pastoral didefinisikan sebagai interaksi antara konselor (pemimpin spiritual) dan konseli, yang bertujuan membantu konseli memahami diri mereka serta mencapai tujuan hidup sesuai ajaran agama. Tujuan utamanya adalah mendukung proses penyembuhan dan pertumbuhan dalam konteks spiritua. Pendekatan ini menekankan pentingnya memahami masalah konseli secara menyeluruh. Dalam integrasi teologi dan psikologi, prinsip-prinsip psikologis diterapkan dalam kerangka spiritual, memungkinkan konselor menciptakan lingkungan yang mendukung eksplorasi emosi dan pemecahan masalah (Sherly, 2014). Model ini memiliki empat fungsi utama: penyembuhan luka emosional, penopangan selama masa sulit, pembimbingan dalam pengambilan keputusan, dan pendamaian hubungan dengan diri, sesama, dan Tuhan. Dimensi spiritual memainkan peran penting, dengan keyakinan agama dan praktik

seperti doa serta refleksi menjadi bagian integral proses konseling. Konselor juga menggunakan berbagai teknik dari pendekatan psikoterapi, termasuk psikodinamik, humanistik, dan terapi kognitif perilaku, untuk memenuhi kebutuhan konseli secara fleksibel. Model konseling pastoral terintegrasi menawarkan pendekatan menyeluruh yang mencakup semua dimensi kehidupan individu. Dengan memadukan elemen spiritual, emosional, dan sosial, model ini membantu konseli mencapai kesejahteraan yang utuh.

Dampak Pendekatan Konseling Pastoral Terhadap Jemaat

Pendekatan konseling pastoral memberikan dampak signifikan terhadap dukungan emosional dan mental jemaat. Berlandaskan ajaran spiritual seperti yang terdapat dalam Yesaya 41:10, konseling ini menawarkan dukungan yang kokoh dalam membangun ketahanan mental individu. Prinsip-prinsip iman yang terkandung dalam ayat tersebut membantu individu menghadapi tantangan emosional, terutama di masa krisis.

Hubungan interpersonal yang terjalin antara konselor dan jemaat juga merupakan elemen penting dalam konseling pastoral (Samuel, 2021). Relasi yang erat memungkinkan konselor untuk memahami kondisi emosional jemaat secara mendalam, sehingga bimbingan yang diberikan lebih relevan dan efektif. Pendekatan ini tidak hanya merespon kebutuhan emosional, tetapi juga membangun kepercayaan yang mendukung proses penyembuhan. Konseling pastoral memiliki pengaruh signifikan terhadap pertumbuhan rohani jemaat. Melalui elemen pendidikan teologis yang terkandung dalam sesi konseling, jemaat dapat memahami ajaran Alkitab secara lebih mendalam. Pemahaman ini mendorong pertumbuhan rohani yang lebih bermakna, memberikan landasan yang kuat untuk menghadapi berbagai tantangan spiritual dan personal (Adi, 2020). Selain mendukung pemahaman teologis, konseling pastoral juga berperan sebagai sarana pembinaan bagi jemaat. Sesi konseling memberikan ruang untuk mengeksplorasi dan menyelesaikan masalah pribadi yang dapat menghambat pertumbuhan rohani (Christo, 2023). Dengan demikian, individu dapat memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan sekaligus mempererat keterlibatan mereka dalam komunitas gereja.

Penelitian yang dilakukan di Gereja Kristen Jawi Wetan (GKJW) Manukan Surabaya mengungkapkan bahwa kualitas layanan konseling pastoral berhubungan positif dengan pertumbuhan iman jemaat (Erlin and Teguh, 2023). Semakin baik

kualitas pelayanan yang diberikan, semakin signifikan pula pertumbuhan iman yang dicapai. Melalui dukungan spiritual yang terintegrasi, konseling pastoral membantu jemaat memahami dan menerapkan prinsip-prinsip iman dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini juga berfungsi sebagai alat strategis dalam membantu jemaat menghadapi krisis hidup. Dukungan yang diberikan memungkinkan individu untuk tetap fokus pada iman mereka, sekaligus menemukan harapan di tengah kesulitan. Penelitian menunjukkan bahwa konseling pastoral efektif dalam memberikan motivasi dan penguatan bagi mereka yang sedang menghadapi masa sulit, sehingga mengurangi risiko kehilangan iman atau keputusan (Mikha and Susanto, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa konseling pastoral tidak hanya berperan dalam pembinaan spiritual individu, tetapi juga menjadi fondasi penting bagi penguatan ketahanan iman jemaat dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

Lebih jauh, konseling pastoral turut membangun komunitas gereja yang inklusif dan kuat. Dengan menyediakan ruang untuk berbagi pengalaman dan memberikan dukungan, pendekatan ini memperkuat ikatan sosial antar anggota jemaat. Lingkungan yang mendukung ini menciptakan rasa aman dan kepercayaan, sehingga jemaat dapat bertumbuh dalam iman mereka secara kolektif. Konseling pastoral tidak hanya berfungsi sebagai alat pembinaan individu, tetapi juga sebagai agen penguatan komunitas gereja secara keseluruhan. Kehadiran ruang yang aman untuk berbagi dan saling mendukung memungkinkan jemaat untuk mengatasi tantangan bersama-sama, menciptakan ikatan yang lebih kuat dalam komunitas. Pembentukan lingkungan yang inklusif ini tidak hanya memperkuat rasa kebersamaan, tetapi juga memungkinkan jemaat untuk tumbuh bersama dalam iman, saling menguatkan satu sama lain dalam perjalanan spiritual mereka.

Selain itu, konseling pastoral memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran jemaat mengenai isu kesehatan mental. Dengan memberikan edukasi tentang pentingnya kesehatan mental dan cara mengelolanya, pendekatan ini membantu mengurangi stigma yang sering dikaitkan dengan gangguan mental (Ryanto and Theresia, 2023). Integrasi ajaran spiritual dalam pembahasan isu kesehatan mental memungkinkan jemaat memahami bahwa masalah ini merupakan bagian dari pengalaman manusiawi yang normal (Delpi, 2023). Dengan demikian, konseling

pastoral mendorong terciptanya lingkungan yang lebih empatik dan mendukung bagi individu yang menghadapi tantangan mental.

KESIMPULAN

Pendekatan konseling pastoral memiliki dampak signifikan dalam membantu jemaat gereja menghadapi kecemasan secara holistik. Dengan memadukan prinsip psikologis dan spiritual berbasis Alkitab, konseling pastoral tidak hanya meredakan gejala kecemasan, tetapi juga memperkuat hubungan spiritual jemaat dengan Tuhan serta mendukung pertumbuhan emosional, mental, dan rohani mereka. Pendekatan ini menekankan peran gereja sebagai komunitas penyembuhan yang menyediakan dukungan emosional dan spiritual, menciptakan lingkungan aman, dan membantu jemaat dalam mengatasi pergumulan hidup. Selain itu, model konseling pastoral terintegrasi yang dirancang dalam penelitian ini memberikan kerangka kerja yang efektif untuk penyembuhan holistik melalui penyembuhan luka emosional, penopangan dalam masa sulit, bimbingan dalam pengambilan keputusan, serta pendamaian hubungan dengan diri sendiri, sesama, dan Tuhan. Dampak positif dari pendekatan ini meliputi penguatan iman jemaat, peningkatan kualitas hidup spiritual, dan pengurangan stigma terkait kesehatan mental di komunitas gereja. Penelitian ini juga memberikan manfaat praktis bagi gereja sebagai panduan untuk melatih pemimpin dan konselor pastoral dalam memberikan pelayanan yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Bambang Wiwoho, "Pelayanan Pastoral Konseling Bagi Pertumbuhan Iman Gereja," *Jurnal Teologi Sunergeo* Vol. 1 No., no. 1 (2020): 9–19.
- Adib Asrori, "Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*, 2015.
- Benjamin Sadock and Virginia Sadock, *Buku Ajar Psikiatri Klinis Kaplan - Saddock, NASPA Journal*, 2010.
- Christo Calvaneoza and Yanto Hermanto, "Peran Pastoral Konseling Yang Berdampak Bagi Pertumbuhan Rohani Jemaat Dewasa Muda," *Missio Ecclesiae*, 2023,
- Delpi Novianti, "Isu Kesehatan Mental (Mental Health) Dan Peranan Pelayanan Konseling Pastoral Kristen," 2023.
- dr. Immanuel Natanael Tarigan, "Epidemiologi Gangguan Cemas Menyeluruh," *Alomedika*, 2022.
- Erlin Maharani and Teguh Santoso, "Pengaruh Pastoral Konseling Terhadap Pertumbuhan Iman Di Gereja Kristen Jawi Wetan (GKJW) Jemaat Manukan Surabaya," *Jurnal Missio Cristo*, 2023,

- Gail W Stuart and Sundeen, *Buku Saku Keperawatan Jiwa, Local Responses to the English Reformation*, 2012.
- Howard John Clinebell, *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konseling Pastoral* (Yogyakarta: Kanisius, 2002).
- Lailatul Muarofah Hanim and Sa'adatul Ahlas, "Orientasi Masa Depan Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa," *Jurnal Penelitian Psikologi* 11, no. 1 (2020): 41–48, <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.362>.
- Livia Djikoren and Yanto Paulus Hermanto, "Spiritualitas Kristen Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Ansietas," *LOGON ZOES: Jurnal Teologi, Sosial Dan Budaya* 5, no. 2 (2022): 82–93, <https://doi.org/10.53827/lz.v5i2.88>.
- M. Nur Ghufon, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-ruzzmedia, 2010).
- Maria R. A. Pada, "Misi Gereja Sebagai Penyembuh, Wujud Menggereja Yang Sejati Di Konteks New Normal," *Conscientia* 1, no. 2 (2022).
- Mikha Agus Widiyanto and S Susanto, "Pengaruh Pelayanan Kunjungan Pastoral Terhadap Pertumbuhan Rohani Jemaat," *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat*, 2020, <https://doi.org/10.46445/ejti.v4i1.214>.
- Naya Aurora Smith and Korespondensi Penulis, "Peran Gereja Dalam Menanggapi Isu Kesehatan Mental" 2, no. 1 (2024): 153–61,
- Riskesdas, "Laporan Nasional Riskesdas 2018," *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 2018.
- Risma Darma Ulma Banurea, "Peranan Pak Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja Awal Kristen," *Pediaqu:Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 2, no. 3 (2023).
- Ruth Caroline Mengga and Yanto Paulus Hermanto, "Konseling Pastoral Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Jemaat Milenial Penderita Anxiety Disorders," *KHARISMATA: Jurnal Teologi Pantekosta*, 2024,
- Ryanto F.Sumendap and Theresia Tumuju, "Pastoral Konseling Bagi Kesehatan Mental 'Studi Kasus Pastoral Konseling Preventif Pada Fenomena Bunuh Diri' Ryanto F. Sumendap," *Jurnal Pastoral Konseling* 4, no. 1 (2023): 96–112.
- Samuel Irwan Santoso, "Peranan Konseling Pastoral Dalam Gereja Bagi Pemulihan Kesehatan Rohani Jemaat," *Logon Zoes: Jurnal Teologi, Sosial Dan Budaya* 4, no. 2 (2021): 108–23, <https://doi.org/10.53827/lz.v4i2.47>.
- Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum Jakarta, CV. Andi Offset*, 2010.
- Sherly Mudak, "Integrasi Teologi Dan Psikologi Dalam Pelayanan Pastoral Konseling Kristen," *Missio Ecclesiae*, 2014,
- Sony Kristiantoro, "Pelayanan Pencegahan Dan Penyembuhan Penyakit Di Gereja Sebelum Dan Selama Pandemi Covid-19," *Jurnal Teologi Berita Hidup*, 2023,
- Windar Ningsih and Erny Hidayati, "Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Gejala Gangguan Cemas Menyeluruh Pada Remaja," *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi* 12, no. 1 (2024): 31–37,
- Yosua Yan Heriyanto, "Kontribusi Psikologi Dalam Pelayanan Pastoral Konseling Kristen" 7, no. 4 (2024): 15418–23.
- Yurlianti Tanggana, "Integrasi Spiritualitas Dan Psikoterapi Dalam Konseling Pastoral Kristiani Berdasarkan Roma 12:2 Dan Pendekatan Holistik Clinebell," *Jurnal Kajian Agama Dan Multikulturalisma Indonesia* 3, no. 4 (2024): 1–23.
- Yusuf Syamsu, *Mental Hygiene: Terapi Psikospiritual Untuk Hidup Sehat Berkualitas* (Bandung: Maestro, 2012).