

**PENDEKATAN PASTORAL KONSELING UNTUK MEMBANGUN
KETAHANAN MENTAL DALAM MASA KRISIS BERDASARKAN AJARAN
YESAYA 41:10**

Gloria Palinggi' *1

Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia
palinggigloria@gmail.com

Ludia Liska

Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia
ludialiska1010@gmail.com

Risal

Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia
risal9990301@gmail.com

Nicolas Tamba Pakiding

Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia
nicolaspakiding1609@gmail.com

Aris Tato'

Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia
aristatoo420@gmail.com

Abstract

This research aims to explore the effectiveness of pastoral counseling approach focusing on the teachings of Isaiah 41:10 in building individual's mental resilience during crisis periods. Using a qualitative approach and case study research method, data were collected through in-depth interviews with pastoral counselors and individuals who have received pastoral counseling services. Data analysis was conducted using thematic approach to identify common patterns in respondents' experiences and perceptions regarding the development of mental resilience based on the teachings of Isaiah 41:10. The results of the study indicate that the pastoral counseling approach based on the teachings of Isaiah 41:10 has a positive impact in building individual's mental resilience during crisis periods. The principles of faith, strength, and peace contained in the verse provide a solid foundation for the pastoral counseling process. Pastoral counseling techniques such as faith-based cognitive-behavioral therapy, spiritual meditation, and practices of prayer and spiritual reflection have been proven effective in helping individuals overcome challenges, find inner peace, and strengthen their faith. These findings contribute significantly to the field of pastoral counseling, emphasizing the importance of integrating spiritual dimension in building individual's mental resilience during crisis periods. The practical implications of this research can be used by pastoral counselors in designing and implementing counseling programs focusing on strengthening individuals' faith and mental resilience, utilizing the teachings and

principles contained in Isaiah 41:10.

Keywords: *Pastoral Counseling, Mental, Isaiah 41:10.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas pendekatan konseling pastoral yang berfokus pada ajaran Yesaya 41:10 dalam membangun ketahanan mental individu selama masa krisis. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan metode penelitian studi kasus, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan konselor pastoral dan individu yang telah menerima layanan konseling pastoral. Analisis data dilakukan dengan menggunakan pendekatan tematik untuk mengidentifikasi pola-pola umum dalam pengalaman dan persepsi responden terhadap pembangunan ketahanan mental berbasis ajaran Yesaya 41:10. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan konseling pastoral yang didasarkan pada ajaran Yesaya 41:10 memiliki dampak positif dalam membangun ketahanan mental individu selama masa krisis. Prinsip-prinsip keyakinan, kekuatan, dan ketenangan yang terkandung dalam ayat tersebut memberikan landasan yang kokoh bagi proses konseling pastoral. Teknik-teknik konseling pastoral seperti terapi kognitif-tingkah laku berbasis iman, meditasi spiritual, dan praktik doa serta refleksi rohani terbukti efektif dalam membantu individu mengatasi tantangan, menemukan kedamaian batin, dan memperkuat iman mereka. Temuan ini memberikan kontribusi penting bagi bidang konseling pastoral, menekankan pentingnya mengintegrasikan dimensi spiritual dalam pembangunan ketahanan mental individu selama masa krisis. Implikasi praktis dari penelitian ini dapat digunakan oleh konselor pastoral dalam merancang dan melaksanakan program konseling yang berfokus pada memperkuat iman dan ketahanan mental individu, dengan memanfaatkan ajaran dan prinsip-prinsip yang terkandung dalam ayat Yesaya 41:10.

Kata Kunci: Pastoral Konseling, Mental, Yesaya 41:10.

PENDAHULUAN

Krisis mental merupakan tantangan yang signifikan dalam kehidupan manusia, yang seringkali menimbulkan ketidakstabilan emosional, psikologis, dan spiritual. Generasi Z merupakan tumpuan masa depan dan digadang-gadang bakal memimpin Indonesia Emas 1945. Namun, banyak anak kelahiran tahun 2000-2010 ini mengalami masalah kesehatan mental, yang bisa berdampak sosial dan ekonomi berkepanjangan serta merugikan kehidupan mereka di masa depan jika tidak ditangani dengan baik sejak dini. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) oleh Kementerian Kesehatan tahun 2018 menunjukkan prevalensi rumah tangga dengan anggota menderita gangguan jiwa skizofrenia meningkat dari 1,7 permil pada 2013 menjadi 7 permil di tahun 2018.

Gangguan mental emosional pada penduduk usia di bawah 15 tahun, juga naik dari 6,1 persen atau sekitar 12 juta penduduk (Riskesdas 2013) menjadi 9,8 persen atau

sekitar 20 juta penduduk. Kondisi ini diperburuk dengan adanya Covid-19. Sejumlah laporan menunjukkan adanya tren peningkatan masalah gangguan kesehatan jiwa sebagai dampak dari pandemi. Survei terbaru I-NAMHS (*Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*) tahun 2022 menemukan, sekitar 1 dari 20 atau 5,5 persen remaja usia 10-17 tahun didiagnosis memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir, biasa disebut orang dengan gangguan jiwa (ODGJ). Sementara, sekitar sepertiga atau 34,9 persen memiliki setidaknya satu masalah kesehatan mental atau tergolong orang dengan masalah kejiwaan (ODMK)

Dalam situasi-situasi seperti ini, penting bagi individu untuk memiliki ketahanan mental yang kuat agar dapat mengatasi berbagai tekanan dan tantangan yang dihadapi. Salah satu pendekatan yang semakin dikenal dalam membantu individu mengembangkan ketahanan mental adalah konseling pastoral, yang berbasis pada prinsip-prinsip spiritual dan nilai-nilai keagamaan. Dalam konteks keagamaan Kristen, Alkitab menjadi sumber utama nilai-nilai dan ajaran yang membimbing individu dalam mengatasi krisis mental.

Salah satu ayat yang secara khusus memberikan penghiburan dan kekuatan adalah Yesaya 41:10, di mana Tuhan berjanji untuk mendukung dan memperkuat umat-Nya dalam segala keadaan: *"janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau, janganlah bimbang, sebab Aku ini Allahmu; Aku akan meneguhkan, bahkan akan menolong engkau; Aku akan memegang engkau dengan tangan kanan-Ku yang membawa kemenangan.."* Dalam ayat ini, terdapat sejumlah prinsip yang mendasar yang dapat menjadi landasan bagi pendekatan konseling pastoral dalam membangun ketahanan mental individu dalam menghadapi krisis. Pertama, janji kehadiran dan dukungan Tuhan memberikan keyakinan bahwa individu tidak sendirian dalam perjuangan mereka. Kedua, janji kekuatan dan pertolongan Tuhan memberikan harapan bahwa individu memiliki sumber daya yang cukup untuk menghadapi tantangan. Ketiga, janji pengawalan dan penopangan Tuhan menawarkan kepastian bahwa individu akan dikuatkan dan dilindungi dalam segala situasi yang sulit.

Dalam penelitian ini, peneliti akan mengeksplorasi lebih lanjut tentang bagaimana pendekatan konseling pastoral yang berdasarkan ajaran Yesaya 41:10 dapat membantu individu membangun ketahanan mental dalam menghadapi krisis. Melalui pemahaman yang mendalam terhadap pesan-pesan yang terkandung dalam ayat ini, serta penerapannya dalam konteks konseling pastoral, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam upaya membantu individu mengatasi krisis mental dan memperkuat ketahanan mental mereka sesuai dengan ajaran Alkitab.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian tentang pendekatan pastoral konseling untuk membangun ketahanan mental dalam masa krisis berdasarkan ajaran Yesaya 41:10, pemilihan metode penelitian yang tepat sangatlah penting untuk mendapatkan pemahaman yang

mendalam tentang efektivitas pendekatan tersebut. Dalam konteks ini, pendekatan kualitatif dan metode penelitian studi kasus digunakan karena memberikan keleluasaan yang lebih besar dalam mengeksplorasi pengalaman dan persepsi individu secara mendalam. Wawancara mendalam dengan konselor pastoral dan individu yang telah menerima layanan konseling pastoral menjadi teknik utama dalam mengumpulkan data. Pendekatan ini memungkinkan para peneliti untuk mendapatkan wawasan yang kaya tentang bagaimana ajaran Yesaya 41:10 diintegrasikan dalam praktik konseling pastoral dan bagaimana hal itu mempengaruhi pembangunan ketahanan mental individu selama masa krisis.

Dalam analisis data, pendekatan tematik digunakan untuk mengidentifikasi pola-pola umum dalam pengalaman dan persepsi responden terhadap pembangunan ketahanan mental berbasis ajaran Yesaya 41:10. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menemukan tema-tema utama yang muncul dari data, seperti pengalaman individu dalam menghadapi krisis, penggunaan prinsip-prinsip spiritual dalam mengatasi tantangan, dan dampak teknik-teknik konseling pastoral dalam memperkuat iman dan ketahanan mental. Dengan demikian, analisis data menggunakan pendekatan tematik memberikan cara yang sistematis untuk menjelajahi dan memahami kompleksitas interaksi antara ajaran Yesaya 41:10 dan praktik konseling pastoral dalam membangun ketahanan mental.

Penggunaan metode penelitian yang tepat dalam penelitian ini memberikan landasan yang kuat untuk mengeksplorasi dan memahami efektivitas pendekatan pastoral konseling dalam membangun ketahanan mental dalam masa krisis berdasarkan ajaran Yesaya 41:10. Dengan memanfaatkan keleluasaan metode kualitatif dan studi kasus, serta pendekatan tematik dalam analisis data, penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berharga bagi praktisi konseling pastoral dan ilmuwan sosial tentang bagaimana prinsip-prinsip spiritual dapat diterapkan dalam konteks kesehatan mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hakikat Krisis Mental

Krisis mental merupakan suatu kondisi dimana individu mengalami gangguan emosional, psikologis, dan perilaku yang signifikan sehingga mengganggu fungsi kesehariannya. Krisis mental bisa disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tekanan sosial, trauma masa lalu, ketidakmampuan mengatasi stres, atau gangguan kesehatan mental yang mendasari. Krisis mental juga bisa dipengaruhi oleh faktor genetik dan biologis, serta lingkungan sosial yang tidak mendukung. Bagi sebagian individu, kondisi krisis mental dapat menjadi kronis dan memerlukan intervensi medis serta dukungan sosial yang berkelanjutan untuk pemulihan yang optimal. Krisis mental tidak hanya melibatkan gejala-gejala psikologis, tetapi juga dapat memengaruhi fungsi fisik, interaksi sosial, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Jenis-jenis krisis mental yang umum terjadi meliputi:

1. **Gangguan Kecemasan:** Ini termasuk gangguan kecemasan umum, fobia, gangguan obsesif-kompulsif (OCD), dan gangguan panik. Individu dengan gangguan kecemasan cenderung mengalami kegelisahan yang berlebihan, ketakutan yang tidak masuk akal, dan gejala-gejala fisik seperti detak jantung cepat, keringat dingin, atau gemetar. Gejala-gejala tersebut seringkali dapat mengganggu fungsi sehari-hari individu, baik dalam konteks sosial, pekerjaan, maupun hubungan interpersonal. Selain itu, gangguan kecemasan yang tidak diatasi dengan baik dapat menyebabkan individu menghindari situasi atau objek tertentu yang memicu kecemasan, mengakibatkan penurunan kualitas hidup secara signifikan. Dalam beberapa kasus, gangguan kecemasan yang tidak ditangani dengan tepat dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih parah, seperti depresi atau gangguan panik. Oleh karena itu, penting untuk mengenali gejala-gejala gangguan kecemasan dan mencari bantuan profesional segera untuk penanganan yang tepat.
2. **Depresi:** Depresi adalah kondisi mental yang ditandai oleh perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat atau kesenangan dalam aktivitas sehari-hari, perubahan berat badan atau pola tidur, kelelahan yang berlebihan, dan pikiran tentang kematian atau bunuh diri. Depresi juga dapat memiliki gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, dan nyeri tubuh yang tidak dapat dijelaskan secara medis. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas hidup individu secara signifikan dan membatasi kemampuan mereka untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Pengobatan depresi sering melibatkan kombinasi terapi psikologis dan pengobatan farmakologis, serta dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan teman-teman.
3. **Gangguan Bipolar:** Gangguan bipolar menyebabkan perubahan suasana hati yang ekstrem, yaitu episode depresi yang dalam bergantian dengan episode mania atau hipomania yang tinggi. Gangguan bipolar sering kali menimbulkan kesulitan dalam menjaga stabilitas emosi dan perilaku sehari-hari. Selama episode depresi, individu mungkin mengalami perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat dalam aktivitas, dan energi yang rendah. Sementara itu, selama episode mania atau hipomania, individu mungkin merasa sangat gembira, energik, impulsif, dan memiliki dorongan yang berlebihan untuk melakukan aktivitas tertentu. Dampaknya dapat sangat mengganggu fungsi sosial, pekerjaan, dan hubungan pribadi, serta menimbulkan risiko keputusan yang tidak aman dan bahaya yang mungkin berakibat pada diri sendiri atau orang lain.
4. **Gangguan Makan:** Termasuk anoreksia nervosa, bulimia nervosa, dan gangguan makan lainnya. Gangguan makan sering kali terkait dengan citra tubuh yang tidak sehat dan obsesi terhadap berat badan atau bentuk tubuh. Gangguan makan, seperti anoreksia nervosa dan bulimia nervosa, seringkali berakar pada persepsi yang tidak realistis tentang tubuh dan keinginan untuk mencapai standar kecantikan yang tidak realistis. Individu yang mengalami gangguan makan seringkali mengalami kecemasan yang berlebihan terkait dengan berat badan dan bentuk tubuh mereka, yang dapat memengaruhi pola makan mereka secara signifikan. Hal ini dapat menyebabkan perilaku

makan yang tidak sehat, seperti puasa yang ekstrem, penggunaan pencahar atau diuretik secara berlebihan, atau siklus makan dan muntah yang berulang. Dalam beberapa kasus, gangguan makan dapat berakibat fatal jika tidak diobati dengan serius.

5. **Gangguan Stres Pasca Trauma (PTSD).** Gangguan ini terjadi setelah individu mengalami atau menyaksikan peristiwa traumatis seperti kecelakaan, kekerasan, atau perang. Gejalanya meliputi mimpi buruk, flashback, kecemasan yang intens, dan ketakutan yang terus-menerus. PTSD adalah gangguan serius yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari seseorang secara signifikan. Gejala-gejala seperti mimpi buruk yang mengganggu tidur, flashback yang membuat individu merasa seperti sedang mengalami kembali peristiwa traumatis, kecemasan yang kronis, serta ketakutan yang persisten dapat menyulitkan individu dalam berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Pengelolaan PTSD sering memerlukan intervensi profesional yang komprehensif, termasuk terapi kognitif-perilaku, obat-obatan, dan dukungan sosial yang kuat untuk membantu individu mengatasi efek traumatis yang dialami dan memulihkan kesejahteraan mental mereka..

Dampak krisis mental terhadap individu bisa sangat merusak, termasuk penurunan kualitas hidup, disabilitas yang signifikan dalam fungsi sosial dan pekerjaan, serta risiko bunuh diri yang meningkat. Krisis mental juga dapat memengaruhi hubungan interpersonal, kemampuan individu untuk bekerja, belajar, dan berkontribusi pada masyarakat secara keseluruhan. Oleh karena itu, pengenalan dan penanganan krisis mental menjadi sangat penting dalam upaya menjaga kesejahteraan individu dan masyarakat secara luas. Dampak krisis mental yang luas ini dapat menyebabkan isolasi sosial, kesulitan dalam menjalankan tugas-tugas sehari-hari, serta berkurangnya produktivitas dalam berbagai aspek kehidupan. Hal ini tidak hanya berdampak pada individu yang mengalami krisis, tetapi juga pada keluarga, teman-teman, dan masyarakat secara keseluruhan. Oleh karena itu, pengenalan dini terhadap gejala krisis mental dan penanganan yang tepat sangatlah penting untuk mengurangi dampak negatifnya, meningkatkan kesejahteraan individu, dan memperkuat struktur sosial dalam masyarakat. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang krisis mental dan langkah-langkah untuk mengatasinya, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung bagi semua individu..

Pentingnya Ketahanan Mental

Ketahanan mental adalah kemampuan seseorang untuk bertahan dan beradaptasi dalam menghadapi tekanan, tantangan, atau krisis secara efektif. Ketahanan mental juga memainkan peran penting dalam meningkatkan ketangguhan individu dalam menghadapi ketidakpastian dan kegagalan. Individu yang memiliki ketahanan mental yang baik cenderung memiliki dorongan yang lebih besar untuk mencoba lagi setelah mengalami kegagalan, melihatnya sebagai kesempatan untuk

belajar dan berkembang. Dengan demikian, ketahanan mental bukan hanya tentang bertahan dalam situasi sulit, tetapi juga tentang kemampuan untuk tumbuh dan berkembang secara pribadi meskipun menghadapi rintangan. Dalam konteks krisis, seperti pandemi global, bencana alam, atau peristiwa traumatis lainnya, ketahanan mental menjadi kunci untuk menjaga kesejahteraan individu secara keseluruhan. Ada beberapa alasan mengapa ketahanan mental sangat penting dalam menghadapi krisis dan bagaimana hal itu memberikan manfaat bagi kesejahteraan individu.

Pertama-tama, ketahanan mental membantu individu untuk mengatasi stres dan tekanan yang muncul selama krisis. Dalam situasi yang tidak pasti dan menantang, kemampuan untuk tetap tenang dan menjaga ketenangan pikiran menjadi sangat berharga. Ketahanan mental memungkinkan individu untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi, mengelola emosi negatif seperti kecemasan dan ketakutan, serta tetap fokus pada solusi daripada terjebak dalam masalah. Ketahanan mental membantu individu untuk tetap tenang dan terorganisir bahkan dalam situasi yang penuh tekanan, seperti saat menghadapi ujian akademik yang menentukan, atau ketika berurusan dengan konflik interpersonal di tempat kerja. Sebagai contoh, seorang mahasiswa yang memiliki ketahanan mental yang baik mungkin akan mampu menghadapi tekanan ujian dengan tenang, tetap fokus pada pemecahan soal-soal yang sulit, dan mengelola kecemasan yang muncul dengan berbagai teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam atau meditasi singkat.

Selain itu, ketahanan mental juga membantu individu untuk memperoleh perspektif yang lebih seimbang terhadap situasi krisis. Hal ini memungkinkan mereka untuk melihat tantangan sebagai kesempatan untuk belajar dan tumbuh, bukan sebagai hambatan yang tak teratasi. Dengan memiliki pandangan yang lebih positif dan adaptif terhadap krisis, individu cenderung lebih mampu menemukan solusi yang efektif dan mengambil langkah-langkah proaktif untuk mengatasi masalah. Selain itu, ketahanan mental juga membantu individu untuk memperoleh perspektif yang lebih seimbang terhadap situasi krisis. Sebagai contoh, dalam menghadapi pandemi COVID-19, individu yang memiliki ketahanan mental yang baik mungkin melihat penyesuaian terhadap protokol kesehatan sebagai langkah yang penting untuk melindungi diri dan orang lain, sementara tetap mempertahankan harapan dan optimisme untuk masa depan. Hal ini memungkinkan mereka untuk tetap fokus pada solusi dan mengurangi kecemasan yang berlebihan terhadap situasi yang tidak terkendali.

Selanjutnya, ketahanan mental juga berperan penting dalam mempertahankan hubungan sosial yang sehat dan mendukung selama krisis. Keterhubungan dengan orang lain dan mendapatkan dukungan sosial merupakan faktor penting dalam menjaga kesejahteraan mental. Individu yang memiliki ketahanan mental yang baik cenderung lebih mampu untuk membangun dan memelihara hubungan yang positif, berbagi pengalaman, serta saling mendukung satu sama lain dalam menghadapi tantangan bersama.

Tidak hanya itu, ketahanan mental juga berdampak positif pada kesejahteraan fisik secara keseluruhan. Penelitian telah menunjukkan bahwa stres kronis yang disebabkan oleh krisis dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, seperti menurunkan sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan risiko penyakit kronis. Dengan memiliki ketahanan mental yang kuat, individu cenderung lebih mampu untuk mengelola stres dengan baik, yang pada gilirannya dapat membantu menjaga kesehatan fisik mereka. Dengan demikian, ketahanan mental sangat penting dalam menghadapi krisis karena membantu individu untuk mengatasi stres, memperoleh perspektif yang lebih seimbang, mempertahankan hubungan sosial yang sehat, dan menjaga kesejahteraan fisik secara keseluruhan. Dengan memperkuat ketahanan mental, individu dapat lebih baik menghadapi tantangan yang muncul dalam kehidupan dan meningkatkan kemampuan mereka untuk bertahan dan tumbuh di tengah situasi yang sulit..

Pendekatan Konseling Pastoral

Konseling pastoral adalah bentuk konseling yang berfokus pada aspek spiritual dan religius individu dalam proses pemulihan dan pertumbuhan pribadi. Konseling pastoral bertujuan untuk memberikan dukungan, bimbingan, dan pemahaman yang bersifat holistik, mengintegrasikan nilai-nilai agama dan spiritualitas dalam upaya membantu individu menghadapi tantangan, krisis, dan pertanyaan kehidupan. Dalam pendekatan ini, praktisi konseling pastoral tidak hanya menjadi fasilitator dalam penyelesaian masalah psikologis, tetapi juga menjadi pemimpin rohani yang memperhatikan kebutuhan spiritual klien. Dengan memperkuat hubungan antara dimensi spiritual dan aspek-aspek lain dari keberadaan manusia, konseling pastoral mendorong individu untuk menemukan makna, tujuan, dan kedamaian dalam hidup mereka. Praktisi konseling pastoral, yang seringkali juga merupakan pemimpin agama atau rohaniwan, menggunakan prinsip-prinsip agama dan spiritualitas dalam membimbing individu dalam mengatasi masalah psikologis, emosional, dan hubungan. Prinsip-prinsip yang mendasari konseling pastoral seringkali terkait dengan keyakinan dan nilai-nilai dalam agama tertentu, seperti kasih, pengampunan, harapan, dan kedamaian batin.

Salah satu prinsip utama dalam konseling pastoral adalah pendekatan holistik terhadap kesejahteraan individu, yang mengakui bahwa keberadaan manusia terdiri dari dimensi fisik, emosional, mental, dan spiritual. Pendekatan ini memperhatikan keseimbangan antara semua aspek tersebut, dengan mempertimbangkan kebutuhan spiritual individu sebagai bagian penting dari proses penyembuhan dan pemulihan. Praktisi konseling pastoral sering bekerja dengan individu untuk membantu mereka menemukan arti dan tujuan hidup mereka, meresapi nilai-nilai spiritual dalam pengambilan keputusan, serta menghadapi krisis dan tantangan dengan ketenangan dan keyakinan yang berasal dari keyakinan spiritual mereka. Sebagai contoh, seorang

praktisi konseling pastoral mungkin bekerja dengan seorang individu yang sedang mengalami krisis percintaan. Selain memberikan dukungan emosional dan saran praktis, praktisi tersebut juga akan membantu individu tersebut untuk mengeksplorasi nilai-nilai spiritual yang mungkin menjadi pedoman dalam menjalani hubungan dan membuat keputusan. Mereka akan mengajak individu tersebut untuk merenungkan bagaimana keyakinan spiritual mereka dapat membimbing mereka dalam memahami makna sejati dari cinta dan komitmen dalam hubungan mereka. Dengan memperkuat hubungan antara kehidupan sehari-hari dan spiritualitas individu, praktisi konseling pastoral membantu individu untuk menemukan kedamaian dan kebijaksanaan yang berasal dari keyakinan mereka dalam menghadapi masalah-masalah kehidupan sehari-hari.

Konseling pastoral juga didasarkan pada prinsip penghormatan terhadap agama dan spiritualitas individu. Praktisi konseling pastoral tidak hanya memahami dan menghargai keyakinan agama klien, tetapi juga menggunakan aspek-aspek tersebut sebagai sumber kekuatan dan dukungan dalam proses konseling. Mereka berusaha untuk menciptakan lingkungan yang aman dan terbuka di mana klien dapat mengeksplorasi masalah-masalah mereka dalam konteks spiritual dan mendapatkan dukungan yang sesuai dengan keyakinan dan nilai-nilai mereka. Secara konseptual, konseling pastoral berbeda dari jenis konseling lainnya karena penekanannya pada dimensi spiritual dan religius. Sementara konseling psikologis atau konseling klinis sering berfokus pada pemahaman dan pengobatan masalah psikologis secara terpisah dari dimensi spiritual, konseling pastoral mengintegrasikan dimensi spiritual ke dalam proses konseling secara menyeluruh. Selain itu, praktisi konseling pastoral sering berfungsi sebagai figur spiritual atau rohaniwan yang memiliki otoritas dan pemahaman khusus tentang keyakinan agama klien, yang membedakan mereka dari konselor lain yang mungkin tidak memiliki latar belakang keagamaan yang serupa.

Konseling pastoral tidak terbatas pada individu yang hanya memiliki keyakinan agama tertentu; praktisi konseling pastoral juga dapat melayani individu yang mencari bimbingan spiritual tanpa keanggotaan agama formal. Pendekatan ini menekankan pentingnya menjembatani hubungan individu dengan dimensi spiritual mereka, terlepas dari latar belakang keagamaan tertentu, sehingga memungkinkan individu untuk mengeksplorasi dan mengembangkan makna dan tujuan hidup mereka dalam konteks yang sesuai dengan keyakinan mereka. Dengan memperkuat hubungan antara dimensi spiritual dan kehidupan sehari-hari, konseling pastoral memberikan ruang bagi individu untuk menemukan kekuatan dalam keyakinan mereka, bahkan di tengah-tengah kesulitan dan ketidakpastian, yang tidak hanya membantu individu dalam proses pertumbuhan pribadi dan pemulihan, tetapi juga memperdalam makna kehidupan mereka dalam konteks yang kaya akan nilai-nilai spiritual.

Ajaran Yesaya 41:10

Ayat Alkitab Yesaya 41:10 menyampaikan pesan yang sangat relevan dan mendalam dalam membangun ketahanan mental saat menghadapi krisis. Ayat tersebut menyatakan, "*janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau, janganlah bimbang, sebab Aku ini Allahmu; Aku akan meneguhkan, bahkan akan menolong engkau; Aku akan memegang engkau dengan tangan kanan-Ku yang membawa kemenangan..*" Pesan-pesan keyakinan, kekuatan, dan ketenangan yang terkandung dalam ayat ini memberikan landasan yang kuat bagi individu untuk menghadapi situasi sulit dengan kepercayaan dan keteguhan hati. Dengan memperkuat iman dan membangun keteguhan hati berdasarkan pesan-pesan tersebut, individu dapat menghadapi krisis dengan sikap yang lebih positif dan percaya diri, menemukan ketenangan dalam keyakinan bahwa mereka tidak sendirian dan memiliki kekuatan yang melampaui batas diri.

Pertama-tama, ayat ini menekankan kehadiran dan dukungan Allah dalam kehidupan individu. Ungkapan "Aku menyertai engkau" menegaskan bahwa Allah tidak meninggalkan manusia dalam kesendirian di tengah kesulitan. Ini mengingatkan individu bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi tantangan hidup, tetapi Allah hadir bersama mereka sebagai sumber kekuatan dan dukungan. Keyakinan akan kehadiran Allah ini dapat memberikan ketenangan dan keberanian kepada individu untuk menghadapi situasi yang menakutkan atau tidak pasti. Sebagai contoh, dalam menghadapi pandemi global COVID-19, keyakinan akan kehadiran Allah dapat memberikan ketenangan kepada individu yang merasa cemas atau takut akan ancaman penyakit atau ketidakpastian ekonomi. Dengan percaya bahwa Allah senantiasa menyertai mereka, individu mampu menghadapi tantangan-tantangan tersebut dengan keberanian dan ketenangan yang berasal dari keyakinan spiritual mereka.

Selanjutnya, ayat ini mengajarkan bahwa Allah adalah sumber kekuatan yang tak terbatas bagi mereka yang percaya. Ungkapan "Aku ini Allahmu" menyiratkan bahwa Allah adalah penguasa segala hal, yang memiliki kekuatan untuk menopang dan memperkuat individu dalam menghadapi cobaan. Keyakinan akan kekuatan Allah ini dapat memberikan dorongan dan kepercayaan kepada individu untuk mengatasi rintangan yang sulit atau menakutkan. Keyakinan akan kekuatan Allah dapat memberikan individu dorongan untuk mengatasi tantangan yang sulit atau menakutkan. Sebagai contoh, ketika seseorang menghadapi krisis kesehatan yang serius, keyakinan akan kekuatan Allah yang tak terbatas dapat memberikan mereka keberanian dan ketenangan untuk menghadapi proses pengobatan dan perjalanan pemulihan yang panjang. Ini membantu individu untuk tetap teguh dan optimis meskipun menghadapi rintangan yang besar.

Selain itu, ayat ini menjanjikan bahwa Allah akan meneguhkan dan membantu individu dalam menghadapi krisis. Janji ini menunjukkan bahwa Allah tidak hanya memberikan dukungan moral atau emosional, tetapi juga memberikan kekuatan nyata untuk melewati masa-masa sulit. Ketika individu merasa lemah atau terbebani oleh

tekanan krisis, janji Allah untuk meneguhkan dan membantu mereka menjadi sumber harapan dan kekuatan yang tak tergoyahkan. Dengan janji bahwa Allah akan meneguhkan dan membantu individu, orang dapat merasa yakin bahwa mereka memiliki dukungan ilahi yang kuat dalam menghadapi tantangan. Sebagai contoh, dalam menghadapi kehilangan yang mendalam, seseorang yang percaya pada janji tersebut dapat menemukan kekuatan untuk melanjutkan hidup, mengetahui bahwa Allah hadir untuk memberikan dukungan dan kekuatan yang diperlukan untuk melewati masa-masa sulit tersebut.

Dengan memahami dan meresapi pesan-pesan keyakinan, kekuatan, dan ketenangan yang terkandung dalam ayat Alkitab Yesaya 41:10, individu dapat membangun ketahanan mental yang kokoh dalam menghadapi krisis. Keyakinan akan kehadiran dan dukungan Allah, kekuatan yang tak terbatas dari Sang Pencipta, serta janji-Nya untuk meneguhkan dan membantu, menjadi pondasi yang kuat bagi individu untuk menjalani kehidupan dengan keberanian, ketenangan, dan harapan yang teguh.

Strategi Konseling Pastoral Berdasarkan Ajaran Yesaya 41:10

Prinsip-prinsip yang terkandung dalam ayat Yesaya 41:10 dapat menjadi fondasi yang kuat dalam praktik konseling pastoral untuk membantu individu membangun ketahanan mental. Salah satu prinsip yang dapat diterapkan adalah kehadiran dan dukungan Allah dalam kehidupan individu. Dalam konseling pastoral, penting bagi konselor untuk membantu klien memahami bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi tantangan hidup. Konselor dapat mengingatkan klien tentang janji Allah untuk selalu menyertai mereka dalam setiap langkah perjalanan hidup, memberikan keberanian dan ketenangan saat menghadapi masa-masa sulit. Dengan membantu klien menginternalisasi keyakinan akan kehadiran dan dukungan ilahi, konselor dapat membimbing mereka untuk mengembangkan sikap yang lebih positif dan percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup. Hal ini dapat memberikan landasan yang kokoh bagi individu untuk membangun ketahanan mental yang kuat, menemukan ketenangan dan keberanian dalam keyakinan bahwa mereka tidak sendirian dalam perjalanan hidup mereka.

Selanjutnya, prinsip tentang kekuatan Allah sebagai sumber kekuatan yang tak terbatas juga dapat diterapkan dalam praktik konseling pastoral. Konselor dapat membantu klien untuk memahami bahwa mereka memiliki akses kepada kekuatan yang melebihi kapasitas manusia, dan bahwa dengan iman dan keyakinan, mereka dapat mengatasi hambatan-hambatan yang sulit. Teknik-teknik konseling yang relevan untuk menerapkan prinsip ini mungkin meliputi penguatan iman, refleksi spiritual, dan doa bersama. Dengan menggali keyakinan dan iman klien, konselor dapat membantu mereka menemukan sumber kekuatan yang mendalam dan memperkuat ketahanan mental mereka. Ini melibatkan proses penggalian nilai-nilai spiritual dan penggunaan praktik-praktik spiritual seperti meditasi, doa, dan pembacaan Alkitab untuk

memperkuat hubungan klien dengan kekuatan ilahi dan mempersiapkan mereka dalam menghadapi krisis dengan keyakinan yang lebih kokoh.

Selain itu, janji Allah untuk meneguhkan dan membantu individu dalam menghadapi krisis juga dapat menjadi dasar untuk teknik-teknik konseling yang membantu memperkuat ketahanan mental. Konselor pastoral dapat mengarahkan klien untuk merenungkan dan menginternalisasi janji Allah tersebut, sehingga mereka dapat menemukan ketenangan dan kekuatan dalam iman mereka. Teknik-teknik seperti terapi kognitif-tingkah laku berbasis iman, meditasi spiritual, atau praktik doa dan refleksi rohani dapat digunakan untuk membantu individu memperkuat keyakinan dan ketahanan mental mereka. Melalui terapi kognitif-tingkah laku berbasis iman, konselor pastoral dapat membantu klien mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang bertentangan dengan keyakinan spiritual mereka, sehingga memperkuat ketahanan mental. Misalnya, seorang klien yang mengalami kecemasan dapat belajar untuk menghadapi pikiran-pikiran negatif dengan menggunakan ayat Alkitab atau pemikiran positif yang sesuai dengan keyakinan mereka. Meditasi spiritual dan praktik doa juga dapat menjadi sarana yang efektif untuk membantu individu menenangkan pikiran dan menemukan kedamaian batin di tengah-tengah krisis, memperkuat koneksi mereka dengan sumber spiritual dan meningkatkan ketahanan mental.

Pentingnya membawa prinsip-prinsip spiritual ke dalam praktik konseling pastoral adalah untuk memberikan dukungan yang holistik bagi individu, mengakui bahwa aspek spiritual dari keberadaan manusia juga memiliki peran yang penting dalam kesejahteraan mental. Dengan memadukan prinsip-prinsip keyakinan, kekuatan, dan ketenangan yang terkandung dalam ayat tersebut dengan teknik-teknik konseling yang relevan, praktisi konseling pastoral dapat memberikan bimbingan yang berharga bagi individu dalam membangun ketahanan mental yang kokoh dan menghadapi krisis dengan keyakinan dan ketenangan..

KESIMPULAN

Pendekatan konseling pastoral yang didasarkan pada ajaran Yesaya 41:10 memberikan landasan yang kuat bagi pembangunan ketahanan mental individu dalam menghadapi masa krisis. Prinsip-prinsip keyakinan, kekuatan, dan ketenangan yang terkandung dalam ayat tersebut menjadi dasar yang kokoh bagi praktik konseling pastoral yang holistik dan berorientasi pada spiritualitas. Dengan menggunakan teknik-teknik seperti terapi kognitif-tingkah laku berbasis iman, meditasi spiritual, dan praktik doa serta refleksi rohani, konselor pastoral dapat membantu individu untuk memperkuat keyakinan mereka, menemukan ketenangan dalam iman, dan menghadapi tantangan dengan kepercayaan yang teguh.

Dengan demikian, pendekatan konseling pastoral berdasarkan ajaran Yesaya 41:10 tidak hanya memberikan dukungan emosional dan psikologis, tetapi juga memperkuat dimensi spiritual individu, yang merupakan bagian integral dari

kesejahteraan mental mereka. Dengan bimbingan dan bantuan konselor pastoral, individu dapat menginternalisasi janji Allah untuk menyertai, meneguhkan, dan membantu mereka dalam menghadapi krisis, sehingga membangun ketahanan mental yang kokoh dan memperoleh ketenangan batin yang mendalam dalam iman mereka.

REFERENSI

- Apriyani, E., Saam, Z., & Umari, T. (2017). *Pengaruh Layanan Konseling Individu terhadap Kesehatan Mental Warga Binaan Wanita (Kasus Non Narkoba) di Lapas Anak Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Riau University).
- BILI, E. (2021). *ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN TN. A DENGAN CEREBRO VASKULER ACCIDENT NON HEMORRAGIC DI RUANG PSA RUMAH SAKIT BETHESDA YOGYAKARTA TANGGAL 12-14 OKTOBER 2021* (Doctoral dissertation, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta).
- Jumarin, M. (2022). Konseling Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Era Revolusi Industri 4.0. *AKADEMIKA: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 21(2), 71-85.
- Kumowal, R. L. K., Kalintabu, H. K., & Awuy, P. O. A. (2022). Orangtua Dan Gereja Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Remaja. *Journal of Psychology Humanlight*, 3(2), 88-101.
- Lura, H., MANGOLO, Y., & RAMOPOLY, I. H. (2022). Bimbingan dan Konseling Kristen Ditengah Pandemi Covid-19. *Abdimas Toddopuli: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(1), 67-74.
- Masing, M. (2020). Konseling Agama Pada Siswa Pecandu Narkoba. *PEADA': Jurnal Pendidikan Kristen*, 1(1), 20-30.
- Miraji, T., & Irawaty, F. (2021). Pandangan Postmilenialisme Dan Sumbangsihnya Bagi Pemulihan Kondisi Mental Orang Kristen Pada Masa Pasca Pandemi Covid-19. *Voice of Wesley: Jurnal Ilmiah Musik dan Agama*, 4(2), 40-52.
- Novianti, D. (2023). Isu Kesehatan Mental (Mental Health) Dan Peranan Pelayanan Konseling Pastoral Kristen. *JURNAL KADESI*, 5(1), 137-162.
- NUGROHO, A. G. (2020). *ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY. S DENGAN CIDERA KEPALA SEDANG (CKS) DI RUANG D RUMAH SAKIT BETHESDA TANGGAL 8-15 JUNI 2020* (Doctoral dissertation, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta).
- Pattinama, Y. A. (2018). Pastoral Konseling Menurut Yehezkiel 34: 16 Sebagai Upaya Pemulihan Mental. *SCRIPTA: Jurnal Teologi dan Pelayanan Kontekstual*, 6(2), 172-183.
- Purba, R. (2023). Konseling Pastoral Bagi Pelayanan Kesehatan Rohani Orang Sakit. *DIDASKO: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen*, 3(1), 34-48.
- Simanjuntak, J. (2013). *Membangun Kesehatan Mental Keluarga dan Masa Depan Anak*. Gramedia Pustaka Utama.
- Sumendap, R. F., & Tumuju, T. (2023). PASTORAL KONSELING BAGI KESEHATAN MENTAL "STUDI KASUS PASTORAL KONSELING PREVENTIF PADA FENOMENA BUNUH DIRI". *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling*, 4(1), 96-112.
- Tampubolon, D. F., Tampubolon, P. S. R. D., & Siringoringo, S. (2021). Pendekatan Psikoanalisis dan Teologi Kristen Terhadap Kesehatan Mental Remaja Kristen Akibat Pembelajaran Jarak Jauh. *JURNAL LUXNOS*, 7(2), 200-221.

Tampubolon, E., & Prihanto, J. (2023). PEMBINAAN MENTAL SPIRITUAL KRISTEN WARGA BINAAN DI LAPAS KELAS IIA CIKARANG. *Jurnal PKM Setiadharm*, 4(1), 69-79.