

SARANA EFEKTIF MENGHADAPI ANXIETY DAN LONELINESS: METODE BIMBINGAN MENTORING KONSELING KRISTEN

Syalom Denis Imanuel Sahapudi¹ Marthen Semry Eknoe²
Sekolah Tinggi Teologi Rajawali Arastamar Indonesia di Batam
Email: sahapudielohim@gmail.com

<p><i>Submitted: 7 Juni 2024</i> <i>Accepted: 12 Agustus 2024</i> <i>Published: 30 Agustus 2024</i></p> <p>Keywords Psychology, Counseling, Mental Health, Depression.</p> <p>Kata-kata Kunci Psikologi, konseling, Kesehatan Mental, Depresi.</p>	<p>Abstract</p> <p><i>Mental health issues are generally considered to be eye-catching, but they have a high level of negative impact and risk, so this study tries to explore or dig out how Christian Counseling mentoring programs can be an effective means of dealing with mental health issues such as anxiety and loneliness. By using the method of research of scientific work that is inclined to the Qualitative Barrier, i.e. by based on the majority of external sources such as using bibliographic source information from the Internet or online franchise aimed at strengthening or supporting the author's arguments in this study or by analogy studies of the external links in forming a core supportive hypothesis of the discussion in this research that can eventually clarify the indication that Christian-based counseling along with specific measures of recovery of these issues, can be one of the most powerful means compared to other psychological theories in such issues.</i></p> <p>Abstrak</p> <p>Isu-isu kesehatan mental biasanya dianggap sebelah mata, namun mampu membawa dampak dan resiko negatif yang cukup tinggi, dengan demikian Penelitian ini mencoba untuk mengkaji atau menggali bagaimana program mentoring Konseling Kristen menjadi suatu sarana yang efektif dalam menanggulangi dan menyelami isu-isu kesehatan mental seperti turunan Depresi yaitu Anxiety dan Loneliness. Dengan menggunakan metode penelitian karya ilmiah yang condong ke rana Kualitatif yaitu dengan berdasarkan mayoritas sumber-sumber luar seperti menggunakan informasi sumber bibliografi dari waralaba jejaring Internet atau online yang bertujuan untuk memperkuat atau menunjang argumen penulis di dalam penelitian ini atau dengan kajian analogi pranala luar dalam membentuk suatu hipotesis inti penunjang pembahasan di dalam penelitian ini yang pada akhirnya dapat memperjelas indikasi jika Konseling dengan dasar Kristen beserta dengan langkah-langkah khusus pemulihan isu-isu ini, dapat menjadi salah satu sarana yang ampuh dibanding teori psikologi lainnya di dalam isu-isu seperti ini.</p>
--	---

A. Pendahuluan.

Mental, perasaan, batin, dan jiwa manusia merupakan hal yang secara psikologi mudah disadari, namun susah untuk diduga atau diterka secara tiba-tiba akan terjadi.¹ Hal demikian merujuk kepada perubahan sifat, perasaan, jiwa dan tingkah laku dalam menghadapi suatu kondisi apapun itu. Psikologi secara umum, maupun psikologi yang diartikan oleh para pakar psikolog, dapat diambil sebuah kesimpulan jika psikologi itu sendiri

¹ E. Koeswara, *Teori-Teori Kepribadian* (Bandung: PT Eresco, 1991), 10–11. Mengenai tanggapannya terhadap pengertian kepribadian sehari-hari, dia mengungkapkan jika “pengertian kepribadian tersebut hanyalah terbatas kepada ciri-ciri yang dapat diamati juga mengabaikan segala kemungkinan bahwa kepribadian tidak menentu, berubah tergantung kepada kondisi, kepribadian pada dasarnya tidak dapat dinilai, dievaluasi baik atau buruk, dalam artian dalam lingkup netral” pada intinya kita bisa mendeskripsikan, kita bisa mengambil kesimpulan tetapi tidak sepenuhnya benar dan akurat seperti yang kita definisikan sebuah karakter.

mencakup jiwa, sifat, kepribadian dan juga perilaku terhadap makhluk hidup seperti manusia dan hewan. Namun dengan implikasi psikologi yang begitu luas, secara umum psikologi tetap ditimpakan atau ditujukan secara garis besar kepada subjek manusia, meskipun psikologi juga terkadang membahas mengenai hewan.² Dari sample yang dipaparkan sebelumnya bisa diambil indikasi jika Psikologi merupakan suatu cabang ilmu pengetahuan yang mempelajari dan mengamati sekaligus memberikan pandangan dalam memahami sifat, perilaku, dan karakter manusia. Hal demikian menjadi sesuatu yang juga cukup penting untuk dipelajari dan psikologi seharusnya menjadi hal yang tidak asing di dalam dunia konseling.

Di dalam konseling itu sendiri yang bersifat pembimbingan, sering diperhadapkan dengan berbagai problematika atau isu yang harus dihadapi dan mencari langkah penyelesaian yang tepat. Disamping itu, problematika yang sering dihadapi di dalam dunia konseling cukup beragam dan hal itu menjadi tugas yang harus disimak dan dihadapi oleh seorang pembimbing yang dalam konteks ini disebut dengan konselor, yang menjadi mentor bagi pasiennya (konsele). Problematika yang dihadapi di dalam konseling dapat berupa isu finansial, keluarga, pekerjaan, relasi, kedisiplinan maupun kepribadian dsb. Namun isu kepribadian yang sekali lagi juga mencakup tentang jiwa, mental, tingkah laku dan perasaan seseorang menjadi momok tersendiri di dalam dunia konseling. Adapun isu permasalahan kepribadian tersebut terbagi menjadi beberapa cabang yang kemudian membentuk sebuah metafora utama seperti gangguan kecemasan (*Anxiety*), kesendirian atau penyendiri (*Loneliness*). Permasalahan atau isu kesehatan mental sebelumnya hanyalah sebagian kecil dari isu-isu lainnya, namun hal ini juga menjadi isu yang sering dijumpai di berbagai kalangan dan hal tersebut tidak bisa dipandang sebelah mata, dan bagaimana penelitian ini hadir berkaca kepada isu ini yaitu bagaimana sikap dan peran konselor dalam menghadapi isu kesehatan mental seperti ini, dan juga melalui perspektif Kristen.

B. Metode Penelitian.

Adapun penelitian ini menggunakan jenis penelitian sekunder, menggunakan bahan yang bukan dari sumber pertama sebagai sarana memperoleh sumber sebagai penyelesaian dari isu jurnal. Meskipun demikian, penelitian ini bertujuan untuk memperdalam validasi materi maupun pemahaman melalui tinjauan atau penelitian literatur, sekaligus dengan demikian metode ini bisa dikaitkan dengan pendekatan penelitian secara kualitatif. Penelitian ini juga lebih mempertimbangkan kajian multifaset aspek metofora dari berbagai waralaba internet seperti Google Books, Scholar, Ebooks, Publish or Perish dan sebagainya, tidak termasuk wikipedian maupun yang serupa lainnya, untuk bisa mendapatkan hasil sesuai dalam menunjang validasi argumen, teori ataupun metafora penulis. Dalam konteks penelitian kualitatif, literatur sering digunakan untuk meningkatkan kepekaan teoritik peneliti, merangsang pemahaman terhadap fenomena, dan memberi dukungan tambahan terhadap pengabsahan hasil penelitian. Sementara itu, dalam penelitian kuantitatif, penggunaan literatur biasanya lebih terbatas dan terfokus pada konteks teoretis dan metodologi. Dengan demikian penelitian ini secara keseluruhan berasaskan sumber-sumber luar sebagai pendalaman dan bentuk penyelesaian di dalam penelitian ini.

² Abu Ahmadi, *Psikologi Umum* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1998), 1–4.

C. Hasil dan Pembahasan.

Memahami atau menerka mental dan kepribadian seseorang memerlukan waktu, pengamatan, dan keterampilan untuk menganalisis perilaku, sikap, dan respons terhadap situasi yang berbeda. Itulah sebabnya dikatakan sebelumnya dengan mudah kita bisa mengetahui kondisi perilaku seseorang setelah terjadi secara psikologis, sama halnya yang diungkapkan oleh Nafidzatin di dalam bukunya *One Minute*, bahwa kurang lebih kita bisa membaca kepribadian, karakter dan pikiran orang lain dengan teknik tertentu secara psikologis,³ tetapi kita tetap tidak bisa menduga kondisi seseorang secara tiba-tiba dalam kondisi tertentu, dengan demikian untuk mengetahui esensi dari pikiran, karakter, dan kepribadian seseorang membutuhkan pendekatan yang lebih mendalam dan berorientasi pada konteks, artinya ada proses yang harus dilalui dan memakan waktu.

Isu kesehatan mental yang menjadi hasil dari permasalahan kepribadian, nyatanya memberikan dampak yang kurang menyenangkan. Data terakhir sejak tahun 2022, Kasus bunuh diri di Indonesia meningkat menjadi 826 kasus, menunjukkan adanya kekhawatiran serius terkait dengan isu kesehatan mental di negara tersebut. Kementerian Kesehatan RI mencatat bahwa setidaknya 1 dari 16 orang berusia 15 ke atas terdiagnosa mengalami depresi, yang jika terus menerus dibiarkan, dapat menimbulkan masalah kesehatan mental yang jauh lebih berbahaya dalam skala besar.⁴ Bisa dilihat dari jumlah tersebut bahwa isu kepribadian yang terus merembes menjadi hal yang tidak bisa dipandang dengan sebelah mata, perlu hal yang harus dilakukan untuk menanggulangi atau paling tidak menetralkan kemungkinan hal ini bisa terjadi atau terulang lagi, salah satunya dengan korelasi di dalam dunia konseling. Istilah kepribadian itu sendiri berasal dari bahasa Inggris (*Personality*) yang memiliki banyak arti.⁵

Kepribadian atau personalitas adalah keseluruhan cara seorang individu bereaksi dan berinteraksi dengan individu lain.⁶ Jika secara etimologi *Personality* berasal dari bahasa latin "*persona*" yang ditujukan kepada sebuah topeng yang digunakan pemain sandiwar (pentas seni) untuk memainkan peran pada masa Romawi.⁷ Bisa ditarik kesimpulan jika *Personality* atau kepribadian menggambarkan status, sifat dan tingkah laku manusia secara individual yang menonjol. Mental kepribadian seseorang bisa dikatakan kondusif dan menjadi hal yang tidak bisa dikatakan sepenuhnya netral, itu dikarenakan karakter atau watak manusia yang bersifat abstrak, sehingga dapat diartikan menjadi suatu hal yang sewaktu-waktu tidak konsisten atau dapat berubah-ubah dalam keadaan atau kondisi tertentu. Jika disandingkan dengan pemaparan Allport yang menggunakan istilah "*Psikofisik*" yakni jiwa dan raga manusia ialah sistem terpadu dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain dan juga keduanya selalu terjadi interaksi dalam mengarahkan tingkah laku, bagi kami ini menjadi suatu pertanda jika segala penjelasan sebelumnya memiliki korelasi yang erat dan mendukung yang membuat segala sesuatunya menjadi masuk akal, bahwa jiwa dan raga

³ Nafidzatin Nadhor, *One Minute* (Anak Hebat Indonesia, 2023), 2.

⁴ satria.ardhi.n, "Kementerian Kesehatan Ungkap Kasus Bunuh Diri Meningkat Hingga 826 Kasus," accessed March 1, 2024, <https://ugm.ac.id/id/berita/>.

⁵ Koeswara, *Teori-Teori Kepribadian*, 9.

⁶ Stephen P. Robbins ; Timothy A. Judge, *Perilaku(Behavior)* (Jakarta: Organisasi Buku 1, 2008), 126.

⁷ Koeswara, *Teori-Teori Kepribadian*. Saya (Syalom) juga menambahkan di dalam penjelasan tersebut dengan sebutan "pentas seni", untuk mempermudah dan juga bisa diartikan dengan beragam topeng yang memiliki mimik atau unsur menonjolnya masing-masing yang ditampilkan di dalam sebuah pentas seni, seperti Drama, Koreo dsb. sebagaimana definisi pentas seni menjadi suatu wadah yaitu manusia itu sendiri yang diisi dengan pemeran yang banyak atau dengan kata lain topeng kepribadian yang beragam sebagai pertanda realita perilaku, sifat dan karakter manusia yang berbeda-beda atau beragam sekaligus menonjol.

menjadi psikomotorik dan salah satu kunci dari eksistensi kehidupan manusia sekaligus pendorong perubahan yang dalam hal ini adalah topeng kepribadian yaitu sifat dan perilaku manusia yang beragam, mencakup emosi, perasaan dan mental manusia.

Namun dari penjelasan sebelumnya justru menimbulkan sebuah pertanyaan dan eksistensi adanya penelitian ini yaitu yang menjadi problematikanya ialah bagaimana dengan kemungkinan negatif atau dengan adanya faktor yang sekaligus langsung menyerang ke titik tengah, langsung menyerang jiwa dan raga. Apa yang kami temukan ialah secara jelas ketika ada faktor yang langsung menyerang jiwa dan raga seseorang, pasti nantinya akan menggambarkan atau menunjukkan adanya penurunan kesehatan atau adanya gangguan terhadap kondisi mental secara drastis dan merembes kepada gejala-gejala PTSD, Bipolar, gangguan kecemasan yang berlebihan, anti sosial, mudah marah, Depresi dsb. Ada begitu banyak gejala-gejala yang timbul hasil dari penurunan kesehatan mental dan isu seperti *Anxiety*, *Loneliness*, menjadi sebagian kecil dari gejala-gejala yang eksis melalui sebab akibat penurunan kesehatan mental di kalangan orang-orang.

1. Pengertian, Penyebab dan dampak Anxiety dan Loneliness

Sebagaimana kami mengutip American Psychological Association, Anxiety dapat diartikan sebagai Ketegangan emosi dengan gejala pikiran cemas dan perubahan fisik seperti meningkatnya tekanan darah menjadi bentuk dari ciri khas kecemasan yang bisa dikatakan berlebihan, namun kecemasan dalam konteks ini berbeda dengan ketakutan, kedua istilah tersebut sering digunakan sebagai sinonim; Kecemasan dalam hal ini dianggap sebagai respons yang berlangsung dalam jangka waktu lama dengan fokus pada masa depan dan ancaman yang tidak pasti, ketegangan fisik, juga kekhawatiran; sementara ketakutan merupakan respons yang bersifat langsung, berpusat pada saat ini, dan bersifat sementara terhadap ancaman yang konkret dan spesifik.⁸ Sedangkan Loneliness sebagaimana yang didefinisikan Perlman dan Peplau jika Loneliness merupakan bentuk dari Kesepian yang merujuk pada situasi yang tidak menyenangkan ketika seseorang mengalami kekurangan dalam hubungan sosialnya baik dalam hal jumlah maupun kualitas yang penting.⁹ Dengan demikian kedua kondisi ini dapat dsandingkan sebagai isu psikologis yang langsung menyerang core atau titik tengah jiwa kepribadian yang bisa berpotensi membawa kemungkinan-kemungkinan negatif di dalam kehidupan manusia, sehingga ini perlu dijadikan sebagai perhatian khusus bagi para pelayan Tuhan yang berfokus kepada kegiatan pengembalaan atau mentorik seperti konseling Kristen.

Sebagai seorang pelayan Tuhan baik itu sebagai seorang Pendeta atau Gembala, maupun pengajar-pengajar Kristen yang dalam teknik terapan atau praktiknya diharuskan untuk terjun langsung ke lapangan seperti daerah-daerah yang mungkin minim pendidikan dan pengetahuan, tidak jarang akan diperhadapkan dengan masalah-masalah Internal maupun eksternal di tengah-tengah masyarakat atau jemaat, dari kalangan muda maupun sampai ke lanjut usia, tidak menutup kemungkinan akan ditemui kasus isu psikologis seperti ini, dikarenakan sekali lagi kasus ini tidak memandang batasan kalangan usia, dengan demikian sebagai pelayan Tuhan dan seorang konselor yang baik harus bisa memahami penyebab seluk beluk terbentuknya isu-isu ini. Comer di dalam bukunya menjelaskan jika penyebab isu-isu ini bisa timbul dikarenakan oleh berbagai faktor seperti secara Psikologis, biologis dan sebagainya; secara Psikologis, Comer menggaris-bawahi bagaimana pengaruh

⁸ Ronald J. Comer, *Abnormal Psychology* (USA: Worth Publisher, 2018), 163.

⁹ Daniel Perlman and Letitia Anne Peplau, "Toward a Social Psychology of Loneliness," in *Personal Relationships: 3. Relationships in Disorder* (London: Academic Press, 1981), 31–33.

pola pikiran negatif, seperti kecenderungan untuk memperkirakan bahaya secara berlebihan atau memiliki keyakinan yang tidak beralasan; Pengalaman traumatis di masa lalu, seperti pengalaman pelecehan atau kehilangan orang terdekat, nyatanya juga bisa memicu atau memperburuk gejala kecemasan dan dari sudut pandang sosial-budaya, Comer meneliti bagaimana norma budaya, harapan, dan tekanan sosial bisa mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang, Sebagai contoh; budaya yang sangat menekankan kesempurnaan atau kompetisi bisa meningkatkan risiko gangguan kecemasan (*Anxiety*) pada individu yang lebih rentan.¹⁰ Di dalam buku yang sama juga comer juga menjelaskann mengapa Kesepian ini bisa timbul dari berbagai hal; Menurut penelitian tersebut, kesepian dapat timbul dari gabungan aspek psikologis, sosial, dan biologis.

Secara psikologis, individu yang memiliki harga diri rendah, keterampilan sosial yang kurang, atau kecenderungan untuk menghindari keintiman cenderung lebih rentan terhadap kesepian dan secara perspektif sosial, kekurangan dalam jaringan dukungan sosial, konflik interpersonal, atau perubahan signifikan dalam lingkungan (seperti perpindahan atau kehilangan orang terdekat) dapat memicu perasaan kesepian; Selain itu, faktor biologis seperti genetika dan regulasi neurotransmitter juga turut memengaruhi cara individu merasakan dan mengalami kesepian.¹¹ Hal itu langsung diteliti oleh Comer yang merupakan seorang ahli yang menggeluti dunia psikologi dan banyak dari bukunya dipakai sebagai pedoman dalam berbagai universitas di amerika serikat, tidak heran jika melalui penelitiannya terhadap *anxiety* dan *Loneliness* di dalam bukunya ini bisa dikatakan tidak dapat diragukan kembali.

Disisi lain juga ada Kory Floyd juga, yang secara akademisnya sangat sukses dalam bidangnya yaitu komunikasi dan kepribadian yang di dalam analisis hipotesisnya yang dicantumkan di dalam bukunya, Kory Floyd mengeksplorasi secara mendalam dampak faktor-faktor sosial terhadap timbulnya rasa kesepian yang mendalam yaitu sebagai contoh, kehilangan sosok yang dekat seperti pasangan hidup, anggota keluarga, atau sahabat, dapat menjadi pemicu utama kesepian dan setelah ikatan emosional terputus, individu bisa merasa kehilangan dukungan sosial penting dan merasa terisolasi dari lingkungannya;

Floyd menjelaskan bahwa proses berkabung pasca-kehilangan sosok yang dicintai bisa membuat individu merasa terasing dan kesulitan untuk kembali terhubung dengan orang lain dan perasaan tersebut bisa berlangsung lama dan semakin memperburuk kesepian apabila tidak ditangani dengan baik; Selain itu, perpindahan ke lingkungan baru seperti rumah baru, kota baru, atau negara baru, juga dapat menjadi tantangan besar dalam membangun jaringan sosial baru. Ketika individu meninggalkan lingkungan sosial yang sudah mapan, mereka kehilangan sumber dukungan sosial yang krusial dan di dalam lingkungan baru, individu harus bisa beradaptasi dengan norma budaya yang berbeda dan membangun hubungan sosial baru, yang bisa menimbulkan perasaan terisolasi dan kesepian jika mereka kesulitan dalam berinteraksi atau menemukan komunitas yang sesuai.¹²

Floyd juga memberikan tinjauan tentang pentingnya integrasi dalam komunitas untuk mencegah kesepian. Individu yang kurang aktif dalam komunitas, organisasi, atau kelompok sosial cenderung memiliki jaringan sosial yang terbatas. Sebaliknya, terlibat dalam kegiatan komunitas memberikan kesempatan untuk berinteraksi, membangun hubungan

¹⁰ Comer, *Abnormal Psychology*, 124–126.

¹¹ Comer, *Abnormal Psychology*, 120.

¹² Kami memiliki anggapan mengapa hal ini bisa terjadi, dikarenakan seorang individu dipacu 180 derajat untuk bisa menyelami lingkungan baru, dalam artian seorang individu dipaksa secara mental yang kemudian memicu gejala-gejala Loneliness ini dikarenakan dia tidak mampu atau tahan ketika harus memutar perspektif di luar dugaan kemampuan ekspektasi dirinya sendiri.

baru, dan merasa sebagai bagian dari kelompok yang lebih besar; juga selain itu, Floyd menekankan bahwa kualitas hubungan sosial, bukan hanya kuantitasnya, memainkan peranan penting dalam mengatasi kesepian dan sebagaimana hipotesis yang dikutip Floyd menunjukkan bahwa memiliki hubungan yang sedikit tapi bermakna lebih efektif dalam mengatasi kesepian dibandingkan dengan memiliki banyak hubungan yang dangkal.¹³ Dengan demikian, analisis yang rumit dari Floyd menyoroti bagaimana faktor-faktor sosial seperti kehilangan sosok yang dekat, perpindahan lingkungan, dan kurangnya integrasi dalam komunitas bisa berdampak pada tingkat kesepian seseorang, dikarenakan hal-hal ini menjadi bentuk umum yang cukup sering terjadi di dalam kehidupan yang memicu gejala-gejala yang bukan hanya *Loneliness* tetapi juga hal ini juga mampu menjadi pendorong kecemasan berlebihan bisa berkemungkinan besar untuk terjadi, dan sekali lagi dengan pemaparan sebelumnya pemahaman-pemahaman ini sangat penting adanya dalam merancang strategi dan intervensi yang tepat untuk mengatasi masalah kesepian dalam masyarakat ataupun jemaat ketika berada di lapangan maupaun ruang ling kehidupan dan pelayanan biasa.

Setelah melihat penyebab-penyebab diatas kami bisa menarik kesimpulan akan dampak-dampak dasar dari isu permasalahan diatas, dimana kami menarik sebuah argumentasi jika kesenjangan psikologi diatas mampu membuat jiwa dan mental kepribadian seseorang terganggu yang mengakibatkan gangguan kejiwaan, bahkan tidak menutup kemungkinan orang-orang yang mengalami akan isu-isu ini mengambil sebuah keputusan untuk *suicide* atau bunuh diri. Hal ini dapat dilihat juga dalam penelitian napon dan beberapa akademisi lainnya dengan menggunakan informasi dari survei tentang alkohol dan kondisi terkait yang dilakukan di Amerika Serikat yang dimana survei kuantitatif penelitian ini melibatkan lebih dari 43.000 orang dewasa dalam dua periode waktu dan dalam penelitian tersebut, peneliti menganalisis data dari sebagian responden survei yang mengungkapkan gangguan kecemasan dan percobaan bunuh diri yang hasilnya menunjukkan bahwa orang dengan gangguan kecemasan memiliki risiko dua kali lipat lebih tinggi untuk mencoba bunuh diri daripada orang tanpa gangguan kecemasan; resiko tertinggi terlihat pada orang dengan gangguan panik dan gangguan kecemasan berlebihan pada umumnya.¹⁴

Dilain sisi ada Calati dan beberapa teman-teman peneliti lainnya menjelaskan mengenai dampak buruk melalui perspektif gangguan perasaan kesepian (*Loneliness*), bahwa bagaimana penelitian mereka yang bertujuan untuk mengetahui apakah perasaan kesepian saat masa remaja dapat memprediksi kemungkinan seseorang untuk melakukan bunuh diri di masa depan. Demikian Penelitian Calati dan timnya dilakukan di Swedia dan melibatkan 3.604 remaja berusia 16-17 tahun selama 13 tahun yang dimana mereka diminta mengisi kuesioner tentang tingkat kesepian menggunakan UCLA *Loneliness Scale* dan setelah 13 tahun, juga para peneliti mengumpulkan data tentang pikiran, percobaan, atau keberhasilan bunuh diri dari para peserta; apa yang mereka temukan ialah bahwa temuan penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesepian yang tinggi pada masa remaja, secara signifikan terkait dengan peningkatan risiko kecenderungan bunuh diri di kemudian hari, walaupun faktor lain seperti jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan riwayat depresi

¹³ Kory Floyd, *The Loneliness Cure: Six Strategies for Finding Real Connections in Your Life* (Michigan: Baker Books, 2017), 27–31.

¹⁴ Nepon, "The Relationship between Anxiety Disorders and Suicide Attempts: Findings from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions," *Depression and Anxiety* 27 (2010): 792–797.

sebelumnya telah diperhitungkan dan remaja yang mengalami kesepian secara persisten (baik pada awal penelitian maupun saat tindak lanjut) memiliki risiko tertinggi untuk mengalami kecenderungan bunuh diri, dengan risiko naik hingga 3 kali lipat dibandingkan dengan remaja yang tidak merasa kesepian, demikian efek kesepian terhadap risiko bunuh diri sebagian dijelaskan oleh masalah depresi dan penyalahgunaan zat di masa depan, yang meskipun penelitian ini memiliki desain longitudinal yang panjang dan melibatkan sampel yang besar, namun ada keterbatasan seperti hanya menggunakan satu pengukuran tingkat kesepian pada awal penelitian dan kemungkinan adanya faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.¹⁵ Penjelasan-penjelasan argumentasi sebelumnya menjadi bentuk indikasi jika isu-isu ini memang terlihat sepele bagi kalangan umum, namun dari sumber penilaian dan penelitian sebelumnya menyiratkan akan suatu hal yaitu isu-isu ini berpotensi menimbulkan korban jiwa, salah satunya melalui aksi tindakan bunuh diri yang merupakan bentuk dampak yang cukup krusial.

Disisi lain dalam karya tulis ilmiahnya, Ellison mengemukakan bahwa kesejahteraan spiritual terdiri dari dua aspek utama, yakni hubungan vertikal dengan Tuhan dan hubungan horizontal dengan diri sendiri, komunitas, dan lingkungan sekitar, bagaimana Ellison menyoroti bahwa kehilangan makna dan tujuan hidup dapat timbul akibat masalah dalam hubungan horizontal, seperti keterasingan, kesepian, atau ketidakpuasan dalam kehidupan sosial, dan hal ini dapat berdampak pada hubungan vertikal dengan Tuhan, yang mengakibatkan penurunan iman, harapan, dan komitmen spiritual;¹⁶ artinya isu-isu ini juga berdampak terhadap keadaan spritualitas seseorang; Ellison menekankan bahwa perasaan kehilangan makna dan tujuan hidup akibat kesepian dapat mempengaruhi kesejahteraan spiritual seseorang secara keseluruhan. Ia juga menambahkan bahwa keadaan ini dapat mencerminkan kurangnya hubungan yang memuaskan dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. Kondisi tersebut juga berpotensi merusak hubungan vertikal seseorang dengan Tuhan, yang pada akhirnya dapat memengaruhi iman dan komitmen spiritual individu.¹⁷

Berdasarkan argumen tersebut, kami bisa menyimpulkan bahwa kehilangan makna dan tujuan hidup akibat kesepian dapat berdampak negatif pada kesejahteraan spiritual seseorang secara menyeluruh, baik dari segi hubungan vertikal dengan Tuhan maupun hubungan horizontal dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar dan ini menjadi pelengkap indikasi jika isu-isu diatas membawa pengaruh negatif terhadap spiritualitas atau hubungan manusia dengan Tuhan, sehingga dengan demikian segala dampak yang ada perlu dijadikan pedoman pengetahuan bagi para pelayan Tuhan atau konselor Kristen jika hal-hal dalam pembahasan ini adalah penting adanya.

2. Peran Bimbingan Mentoring Konseling Kristen Yang Tepat Dalam Mengatasi Isu Diatas

Setelah melihat penggambaran dasar mengenai isu sebelumnya, tujuan untuk bisa mengatasi gejala-gejala diatas diperlukan tindakan mentoring yang bisa dikatakan yang cukup tepat, demikian juga di dalam bahasan ini kami juga mencoba untuk menggali dan menyajikan sebuah langkah yang tepat di dalam program mentoring berdasarkan iman Kristen, bisa dilihat dari bagaimana pembentukan landasan spiritual yang tangguh menjadi

¹⁵ Calati et al., "Suicidal Thoughts and Behaviors and Social Isolation: A Narrative Review of the Literature," *Journal of Affective Disorders* 245 (2019): 653–667.

¹⁶ Craig Ellison, "Spiritual Well-Being: Conceptualization and Measurement," *Journal of Psychology and Theology* 6, no. 4 (1978): 333.

¹⁷ Ellison, "Spiritual Well-Being: Conceptualization and Measurement."

Salah satu peran sentral konseling Kristen sebagai sarana yang membimbing individu dalam memperkuat hubungan spiritual mereka dengan Tuhan dan memperkuat iman mereka. Para konselor Kristen mendorong individu untuk memperdalam pemahaman Alkitab melalui studi, merenungkan ayat-ayat yang berhubungan dengan masalah yang dihadapi, dan mempraktikkan doa dan meditasi secara teratur. Landasan spiritual yang solid ini memberikan dukungan, harapan, dan ketenangan batin yang sangat penting dalam menghadapi kecemasan dan kesepian. Hal ini dapat ditemukan melalui penjelasan Tan dan Gregg yang cukup ahli di dalam raana pengetahuan penyembuhan batin dan konseling yang menekankan peran sentral dari keterlibatan Roh Kudus melalui beberapa bagian praktik-praktik rohani dalam memberikan kekuatan batin dan ketenangan yang diperlukan untuk mengatasi masalah psikologis seperti kecemasan dan kesepian. Mereka

1	Doa sebagai sarana berkomunikasi dengan Tuhan dan memohon pertolongan-Nya. Melalui doa, individu dapat menyampaikan kekhawatiran, kecemasan, dan kesepian kepada Tuhan, memohon penghiburan dan kekuatan dari Roh Kudus. Praktik doa yang konsisten dapat membawa kedamaian batin dan memperkuat iman dalam situasi yang sulit.
2	Meditasi dalam mempererat hubungan dengan Tuhan. Meditasi melibatkan kontemplasi mendalam pada firman Tuhan dan kebenaran yang terkandung di dalamnya. Melalui meditasi, individu dapat memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang kasih, kehadiran, dan janji Tuhan, yang dapat memberikan kekuatan dan harapan dalam menghadapi kecemasan dan kesepian.
3	Studi Alkitab. Tan dan Gregg menyatakan bahwa melalui pemeriksaan mendalam akan firman Tuhan, individu dapat menemukan prinsip-prinsip dan perspektif yang sehat untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan, termasuk kecemasan dan kesepian. Ayat-ayat Alkitab dapat memberikan penghiburan, bimbingan, dan harapan yang dibutuhkan individu dalam situasi sulit. ¹⁸

menjelaskan bahwa Roh Kudus memiliki peran penting dalam kehidupan orang percaya khususnya dalam proses penyembuhan emosional dan spiritual, yang dimana Ketika individu terhubung dengan Roh Kudus melalui praktik-praktik rohani, mereka akan diberikan kekuatan, bimbingan, dan penghiburan yang diperlukan untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan, adapun praktik-praktik rohani itu dapat digambarkan seperti; Dengan terlibat secara konsisten dalam praktik-praktik rohani tersebut, Tan dan Gregg meyakini bahwa individu dapat merasakan kehadiran dan kekuatan Roh Kudus dalam kehidupan mereka. Roh Kudus akan memberikan kekuatan batin, ketenangan, dan penghiburan yang diperlukan untuk mengatasi kecemasan, kesepian, dan masalah-masalah psikologis lainnya. Hal yang sama juga dapat ditemui di dalam penjelasan Clinton dan Hawkins yang merupakan orang yang bisa dikatakan pakar dalam bidang konseling. Mereka sama-sama menekankan 3 aspek utama sebagai bentuk penguatan dan dasar pembentukan spiritualitas yang baik dalam mengatasi isu-isu seperti *Anxiety* dan *Loneliness*;

- 1) Studi Alkitab (*Studi Scripture*) dianggap sebagai landasan kunci dalam konseling Kristen, mereka menyatakan bahwa Alkitab memberikan kebenaran dan prinsip yang dapat menjadi panduan dalam mengatasi berbagai permasalahan kehidupan, termasuk masalah emosional dan psikologis. Dengan mendalami dan merenungkan firman Tuhan secara mendalam, konselor Kristen dapat membantu individu

¹⁸ Tan and Gregg, *Disciplines of the Holy Spirit: How to Connect to the Spirit's Power and Presence* (Grand Rapids: Zondervan, 2017), 135–139.

menemukan sudut pandang yang sehat, kenyamanan, dan arahan dalam menghadapi perjuangan kehidupan.

- 2) Doa sebagai alat komunikasi dengan Tuhan, di mana individu dapat mengungkapkan kegelisahan, kecemasan, dan kesulitan mereka kepada-Nya. Lewat doa, seseorang dapat mencari kekuatan, petunjuk, dan hiburan dari Tuhan untuk menghadapi tantangan hidup yang berat. Doa juga dapat membantu individu menemukan ketenangan batin dan kedamaian.
- 3) komunitas iman dianggap penting, dikarenakan bahwa individu tidak bisa melalui perjalanan iman dan penyembuhan sendirian. Komunitas iman seperti gereja atau kelompok pembinaan dapat memberikan dukungan sosial, semangat, dan tanggung jawab yang diperlukan dalam proses penyembuhan emosional dan rohani. Dalam lingkungan komunitas iman, individu dapat saling berbagi pengalaman, saling mendoakan, dan saling memberi dukungan.¹⁹

Melalui penciptaan dasar spiritual yang kokoh melalui pemahaman Alkitab, praktik doa, dan partisipasi dalam komunitas keagamaan, dan melalui penjelasan Clinton dan Hawkins dapat diambil sebuah kesimpulan jika orang akan dapat meraih sumber kekuatan, harapan, dan penyembuhan yang tidak dapat digantikan saat menghadapi tantangan emosional dan psikologis yang dihadapi dengan melalui iman kepada Kristus. Hal ini juga menjadi indikasi kecil pendukung jika konseling Kristen mampu dan bisa menjadi sarana yang cukup efektif dalam meninjau isu-isu ini, sehingga dengan demikian ini menjadi dasar pengetahuan bagi para konselor dalam peranannya sebagai pelayan Tuhan yang berkecimpung di dalam pelayanan mentoring seperti konseling, dan memperkuat fondasi jika Konseling mampu menjadi sarana yang cukup efektif dalam kinerjanya mengatasi isu-isu psikologis diatas yang merupakan isu yang tidak sama seperti isu-isu permasalahan pada umumnya, namun tetap tidak bisa dipandang secera sebelah mata.

3. Pendekatan dan Langkah-Langkah untuk Pemulihan Isu diatas

Di dalam mengatasi isu ini, ada berbagai solusi ataupun langkah-langkah yang ditawarkan dunia untuk dilaksanakan atau dilakukan dalam kinerjanya di tengah-tengah pemulihan isu diatas. Adapun metode konseling yang diusung oleh Collins memiliki kesinambungan yang cukup berkenaan dengan pemaparan kami sebelumnya dan dalam tulisan Collins, dijelaskan bahwa ada empat pendekatan dan prinsip utama dalam bimbingan mentoring konseling Kristen yaitu diantaranya:

- 1) Pendekatan berbasis Alkitab (Biblical Approach)

Pendekatan ini menempatkan Alkitab sebagai yang paling penting dan dasar utama dalam konseling Kristen. Menurut Collins, Firman Tuhan harus menjadi dasar dan panduan bagi setiap aspek konseling Kristen.²⁰

¹⁹ Clinton and Hawkins, *The Popular Encyclopedia of Christian Counseling* (Eugene: Haavest House Publisher, 2017), 94–96.

²⁰ Gary R. Collins, *Christian Counseling: A Comprehensive Guide* (Nashville: Thomas Nelson, 2007), 31. Hal ini membuat kami beranggapan bahwa setiap teori, metode, dan praktik konseling harus sesuai dengan ajaran dan prinsip-prinsip Alkitab dan keberhasilan pendekatan Alkitabiah ini terletak pada keyakinan bahwa Alkitab adalah Firman Ilahi yang inspiratif, tanpa kesalahan, dan memiliki otoritas tertinggi dalam kehidupan orang percaya. Oleh karena itu, konseling Kristen harus berdasarkan pada kebenaran Alkitab dan bukan hanya pada pemikiran atau teori manusia semata, yang sehingga nantinya hal ini menjadi salah satu indikasi jika konseling Kristen bisa menjadi salah satu sarana yang efektif.

2) Pendekatan menyeluruh (Holistic Approach)

Dalam konseling Kristen, manusia dilihat sebagai makhluk yang utuh dan terintegrasi, meliputi aspek fisik, jiwa, sosial, dan spiritual. Oleh karena itu, pendekatan konseling Kristen harus memperhatikan seluruh aspek ini secara menyeluruh dan tidak hanya fokus pada satu aspek saja.²¹

3) Pentingnya Pertumbuhan Rohani (Emphasis on Spiritual Growth)

Sasaran konseling Kristen bukan hanya mengatasi masalah yang dihadapi konseli, tetapi juga membantu mereka tumbuh dalam hubungan mereka dengan Tuhan agar mereka dapat mengalami pemulihan dan perubahan hidup yang sejati. Dalam perspektif Kristen, pertumbuhan rohani adalah esensi dari kehidupan yang benar dan bermakna. Oleh karena itu, proses konseling Kristen harus difokuskan pada membantu konseli mengatasi masalah dengan cara yang sejalan dengan Firman Tuhan, agar mereka semakin mendekatkan diri pada Tuhan dan mengalami transformasi hidup yang lebih utuh.²²

4) Peran Roh Kudus (Role of the Holy Spirit)

Dalam konseling Kristen, peran Roh Kudus sangat penting bagi konselor dan konseli. Collins menegaskan pentingnya keterlibatan dan bimbingan Roh Kudus dalam proses konseling. Bagi konselor, Roh Kudus memberikan hikmat, bimbingan, dan kekuatan untuk memahami situasi konseli dengan baik dan memberikan nasihat yang sesuai. Sedangkan bagi konseli, Roh Kudus membantu menerangi pikiran, menyembuhkan luka batin, dan memberikan kekuatan untuk mengalami perubahan hidup yang sejati. Dengan demikian, konseling Kristen melibatkan kuasa supernatural Roh Kudus yang mampu mengubah hati dan kehidupan manusia secara signifikan.²³

Kesimpulan

Anxiety dan loneliness adalah kondisi emosional yang sering dialami oleh banyak orang dalam kehidupan modern ini. Kedua kondisi ini dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik, mental, dan bahkan spiritual seseorang jika tidak ditangani dengan tepat. Melalui pembahasan dari perspektif Kristen, kita dapat memahami bahwa Alkitab memberikan panduan dan harapan untuk menghadapi anxiety dan loneliness dengan cara yang sejalan dengan kebenaran Firman Tuhan. Bimbingan mentoring konseling Kristen menawarkan pendekatan holistik yang memandang manusia sebagai makhluk utuh, terdiri dari aspek jasmaniah, rohaniah, sosial, dan spiritual. Prinsip-prinsip utama dalam konseling Kristen adalah pendekatan Alkitabiah, penekanan pada pertumbuhan rohani, dan pengakuan akan peran Roh Kudus dalam proses konseling. Selain itu, langkah-langkah praktis seperti membangun hubungan dengan Tuhan, mengenali dan menghadapi pikiran negatif, mengembangkan keterampilan sosial, terlibat dalam pelayanan dan komunitas Kristen, serta mencari dukungan profesional jika diperlukan, dapat membantu seseorang untuk mengatasi anxiety dan loneliness dengan lebih efektif. Sebagai akhir pembahasan, kita diingatkan bahwa menghadapi perasaan cemas dan kesepian tidak perlu dilakukan seorang diri. Tuhan yang menjadi sumber kekuatan, dukungan, dan harapan yang kekal, senantiasa ada untuk menopang dan membimbing kita dalam menghadapi segala tantangan hidup.

²¹ Collins, *Christian Counseling: A Comprehensive Guide*.

²² Collins, *Christian Counseling: A Comprehensive Guide*.

²³ Collins, *Christian Counseling: A Comprehensive Guide*.

Daftar Pustaka.

- Ahmadi, Abu. *Psikologi Umum*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 1998.
- Calati, Brittner, Ferrari, Oasi, Olie, Carvalho, and Courtet. "Suicidal Thoughts and Behaviors and Social Isolation: A Narrative Review of the Literature." *Journal of Affective Disorders* 245 (2019): 653–667.
- Clinton, and Hawkins. *The Popular Encyclopedia of Christian Counseling*. Eugene: Haarvest House Publisher, 2017.
- Collins, Gary R. *Christian Counseling: A Comprehensive Guide*. Nashville: Thomas Nelson, 2007.
- Comer, Ronald J. *Abnormal Psychology*. USA: Worth Publisher, 2018.
- Ellison, Craig. "Spiritual Well-Being: Conceptualization and Measurement." *Journal of Psychology and Theology* 6, no. 4 (1978): 330–340.
- Floyd, Kory. *The Loneliness Cure: Six Strategies for Finding Real Connections in Your Life*. Michigan: Baker Books, 2017.
- Judge, Stephen P. Robbins ; Timothy A. *Perilaku(Behavior)*. Jakarta: Organisasi Buku 1, 2008.
- Koeswara, E. *Teori-Teori Kepribadian*. Bandung: PT Eresco, 1991.
- Nafidzatin Nadhor. *One Minute*. Anak Hebat Indonesia, 2023.
- Nepon. "The Relationship between Anxiety Disorders and Suicide Attempts: Findings from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions." *Depression and Anxiety* 27 (2010).
- Perlman, Daniel, and Letitia Anne Peplau. "Toward a Social Psychology of Loneliness." In *Personal Relationships: 3. Relationships in Disorder*, 31–56. London: Academic Press, 1981.
- satria.ardhi.n. "Kementerian Kesehatan Ungkap Kasus Bunuh Diri Meningkat Hingga 826 Kasus." Accessed March 1, 2023. <https://ugm.ac.id/id/berita/>.
- Tan, and Gregg. *Disciplines of the Holy Spirit: How to Connect to the Spirit's Power and Presence*. Grand Rapids: Zondervan, 2017.