

PASTORAL KONSELING SEBAGAI SOLUSI MENGATASI DEPRESI

Eduardus Only Putra¹ caputra14@gmail.com
Kornelis Federiko² kornelis@gmail.com
Wilfridus Tali Talan³ wilfridustalan@gmail.com
Sabinus Dua Huar⁴ sabinushuar@gmail.com
Debi Angelina Br Barus⁵ debibarusok@gmail.com
Marhisar Simatupang⁶ marhisar@ubpkarawang.ac.id

^{1,2,3,4} Sekolah Tinggi Filsafat Katolik Ledalero

⁵ Prodi Psikologi, Universitas Nusa Nipa

⁶ Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menggali literatur terkait pastoral konseling sebagai solusi mengatasi depresi. Pada penelitian ini metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur, dimana bahan bacaan seperti buku, artikel jurnal menjadi kunci pada penelitian ini. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pastoral konseling yang dijalankan dengan bertumpu pada empat fungsi pastoral seperti *healing*, *sustaining*, *guiding* dan *reconciling* tentu dapat membantu penderita depresi keluar dari persoalan atau masalah yang membuat ia tertekan dan depresi. Konselor dengan jabatan sebagai seorang pastor juga dapat membantu penyembuhan penderita depresi itu dengan cara mendoakannya. Lebih dari semua, hal utama yang harus diperhatikan agar pastoral konseling itu bisa berhasil adalah baik konselor maupun konseli harus menghargai prinsip-prinsip pokok dalam konseling.

Kata Kunci: Pastoral konseling, depresi.

Abstract. This study aims to explore the literature related to pastoral counseling as a solution to overcome depression. In this study the research method used was literature study, where reading materials such as books, journal articles were the key to this study. The results of this study indicate that pastoral counseling which is carried out by relying on the four pastoral functions such as healing, sustaining, guiding and reconciling can certainly help people with depression get out of problems or problems that make them depressed and depressed. Counselors with the position of a priest can also help cure depression sufferers by praying for them. More than all, the main thing that must be considered for pastoral counseling to be successful is that both the counselor and the counselee must respect the basic principles of counseling.

Keywords: Pastoral counseling, depression.

Pengantar

Dewasa ini, banyak orang yang mengalami stres, kecemasan dan kegelisahan, bahkan sampai pada tahap depresi. Herannya, orang masih berpikir bahwa depresi bukanlah suatu penyakit yang berbahaya. Padahal, dalam kenyataannya, jika dibandingkan dengan penyakit-penyakit lainnya, depresi jauh lebih bertanggung jawab terhadap banyak kematian yang terjadi. Orang-orang yang mengalami depresi, memilih untuk mengakhiri hidup mereka karena tidak sanggup menghadapi tuntutan dan tekanan dalam hidup mereka.

Saat ini depresi menjadi jenis gangguan kejiwaan yang paling sering dialami oleh masyarakat. Ada begitu banyak sebab yang memicu seseorang mengalami depresi. Salah satu hal yang sering menyebabkan orang depresi adalah tingkat stres yang sangat tinggi akan tuntutan hidup yang semakin bertambah. Orang berlomba-lomba mengejar dan mencapai pemenuhan tuntutan hidup yang sebenarnya diciptakan untuk menaikkan status dan gengsi. Dan jika tidak bisa tercapai, orang mulai merasa kecewa, gagal dan mulai depresi. Karenanya, jika orang sudah mengalami depresi, ia akan terus berada dalam emosi negatif seperti rasa sedih, benci, iri, putus asa, kurang bersyukur dengan apa yang diperoleh. Jika seseorang sudah tinggal dengan emosi negatif ini, sistem kekebalan tubuh orang itu akan dengan mudah menurun.

Belakangan ini, ada banyak pembuktian yang menunjukkan hubungan antara terjadinya serangan penyakit dan emosi negatif. Dalam suatu penelitian di Amerika, 28 dari 32 orang pasien, telah mengalami stres dan kehidupan yang tragis sebelum terserang penyakit. Stres mental ini mengakibatkan sistem kekebalan tubuh menjadi tidak normal. Para dokter di John Hopkin Medical School menemukan bahwa orang-orang yang emosional dan pemurung cenderung menderita penyakit yang serius seperti kanker, tekanan darah tinggi, jantung, dan berumur pendek (Lubis, 2016).

Depresi merupakan salah satu masalah kesehatan mental aktual saat ini. Di negara-negara berkembang, WHO telah melakukan penelitian pada tahun 2020 dan hasil penelitian itu menemukan bahwa depresi menjadi salah satu penyakit mental yang banyak dialami dan menjadi penyebab kedua terbesar kematian setelah serangan jantung. Di Indonesia, tinjauan kesehatan rumah tangga yang dilakukan di sebelas kota pada tahun 1995 menunjukkan bahwa 185 dari 1000 orang menderita gangguan mental dan 16,2% dari mereka mengalami depresi (Lubis, 2016).

Bertolak dari berbagai kenyataan yang telah terjadi itu, depresi tentu saja telah menjadi ancaman yang serius bagi kelangsungan hidup manusia. Depresi merupakan penyakit sekaligus gangguan kesehatan mental yang dapat membawa manusia kepada kematian. Karena itu penting untuk melihat depresi sebagai persoalan serius yang harus ditemukan jalan keluarnya. Salah satu jalan keluar yang kami tawarkan di sini adalah dengan melakukan pastoral konseling. Oleh karena itu, dalam artikel ini, kami akan secara khusus mengulas tentang masalah depresi dan bagaimana pastoral konseling dapat mengatasinya.

Landasan Teori

Pada dasarnya, depresi merupakan gangguan kejiwaan yang sering terjadi di tengah masyarakat dewasa ini. Depresi adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami gangguan kesehatan mental yang ditandai dengan suasana hati yang tertekan, perasaan sedih, murung, suka menyendiri, tidak berminat dalam berbagai aktivitas, sehingga kualitas hidupnya menurun secara signifikan. Beberapa ahli menyebutkan bahwa depresi adalah gangguan kejiwaan pada seseorang yang disebabkan oleh pengalaman menyakitkan seperti sakit hati yang sangat mendalam, perasaan bersalah, trauma psikis dan rasa inferior.

Pengertian-pengertian depresi yang telah dijabarkan di atas pada umumnya sudah dikenal oleh banyak pihak. Akan tetapi, arti sebenarnya dari depresi itu sulit untuk didefinisikan secara tepat. Depresi adalah kata yang memiliki banyak nuansa dan arti. Istilah dan kata yang identik maknanya dengan depresi dalam bahasa Indonesia sehari-hari hampir tidak ada. “Sedih” tidak identik dengan depresi demikian juga dengan “putus asa”, meski keduanya merupakan gejala penting dari depresi. Kebanyakan orang menggunakan istilah depresi dengan sangat bebas dan umum sehingga mengaburkan makna dari istilah itu sendiri. Ada yang beranggapan bahwa depresi itu berarti suatu keadaan kesedihan dan ketidakbahagiaan.

Selain itu, kesulitan pendefinisian dari kata depresi itu sendiri disebabkan oleh aspek bahasa, di mana dalam bahasa Inggris terdapat beberapa istilah yang menunjukkan gangguan fungsi manusia seperti *disease* (penyakit), *illness* (penyakit), *sickness* (keadaan sakit), dan *disorder* (gangguan). Sedangkan dalam bahasa Indonesia, hanya ada kata *penyakit* atau *sakit*. Kata gangguan jarang dipakai dan didengar, kecuali bagi mereka yang berkecimpung di bidang kesehatan dan kesehatan mental. Hal ini juga yang menimbulkan perdebatan di kalangan ilmuwan untuk mendefinisikan apakah depresi itu hanyalah permasalahan psikologis, atau krisis eksistensial, atau krisis spiritual, atau duka mendalam, ataukah gangguan pada otak (Machdy, 2019).

Secara biologis, depresi berhubungan dengan landasan gen, struktur otak, dan senyawa kimia yang ada dalam tubuh. Secara psikologis, depresi didasari oleh suasana hati negatif yang berkepanjangan. Sedangkan pada aspek sosial, depresi terkait dengan hubungan seorang individu dengan orang-orang dan lingkungan di sekitarnya. Juga dari aspek spiritual, depresi berhubungan dengan pemaknaan dan tujuan hidup yang bisa selaras ataupun tidak selaras dengan agama (Machdy, 2019).

Secara sederhana dapat dikatakan bahwa depresi adalah suatu pengalaman yang menyakitkan, suatu perasaan akan tidak adanya harapan lagi. Dokter Jonatan Trisna menyimpulkan bahwa depresi adalah suatu perasaan sedih yang biasanya disertai dengan diperlambatnya gerak dan fungsi tubuh. Mulai dari perasaan murung sedikit sampai pada keadaan tak berdaya. Depresi adalah gangguan perasaan yang ditandai dengan afek disforik (kehilangan kegembiraan/gairah) disertai dengan gejala-gejala lain, seperti gangguan tidur dan menurunnya selera makan.

Sama seperti penyakit atau gangguan psikologis lainnya, depresi bukanlah sebuah gangguan psikologis yang muncul tanpa gejala. Dengan kata lain, seseorang bisa dikatakan mengalami depresi apabila dia mengalami beberapa gejala atau simptom tertentu dalam dirinya. Dalam buku *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)*, *The American Psychiatric Association (APA)* memberikan beberapa kriteria diagnostik / gejala depresi untuk memudahkan dokter dan psikiater dalam mendiagnosis depresi (APA, 2013).

Metode Penelitian

Pada penelitian ini, metode yang digunakan adalah studi literatur. Studi literatur adalah cara untuk menyelesaikan persoalan dengan menelusuri sumber-sumber tulisan yang pernah dibuat sebelumnya. Dengan kata lain, istilah Studi Literatur ini juga sangat familiar dengan sebutan studi pustaka. Dalam sebuah penelitian yang akan dijalankan, tentunya seorang peneliti harus memiliki wawasan yang luas terkait objek yang akan diteliti. Jika tidak, maka dapat dipastikan dalam presentasi yang besar bahwa penelitian tersebut akan gagal. Sumber-sumber yang diteliti pun tidak boleh sembarangan. Sebab tidak semua hasil penelitian bisa dijadikan acuan. Beberapa yang umum dan layak digunakan adalah buku-buku karya pengarang terpercaya (lebih disarankan karya akademisi), jurnal-jurnal ilmiah terakreditasi,

dan hasil-hasil penelitian mahasiswa dalam berbagai bentuk misalnya skripsi, tesis, disertasi, laporan praktikum dan sebagainya (Simatupang, 2019).

Hasil Dan Pembahasan

Depresi merupakan salah satu masalah yang tidak mudah untuk diatasi. Ada berbagai macam cara yang digunakan untuk mengatasi depresi. Kebanyakan orang lebih suka dengan cara-cara yang instan seperti mengonsumsi obat penenang atau obat antidepresi. Namun, cara seperti ini tidak selalu mencapai hasil yang memuaskan. Depresi sebagai suatu masalah yang kompleks tentu tidak dapat diselesaikan dengan cara yang instan. Depresi mesti diatasi dengan suatu cara atau mekanisme yang membutuhkan proses yang panjang. Salah satu cara yang dapat menjadi solusi untuk mengatasi depresi itu adalah dengan melakukan pastoral konseling.

Pastoral konseling adalah hubungan timbal-balik (*interpersonal relationship*) antara hamba Tuhan (pastor atau pendeta) sebagai konselor dengan konselinya (klien, orang yang meminta bimbingan) dalam mana konselor mencoba membimbing konselinya ke dalam suatu suasana percakapan konseling yang ideal yang memungkinkan konseli itu betul-betul dapat mengenal dan mengerti apa yang sedang terjadi pada dirinya sendiri, persoalannya, kondisi hidupnya, di mana ia berada dan sebagainya; sehingga ia mampu melihat tujuan hidupnya dalam relasi dan tanggung jawabnya pada Tuhan dan mencoba mencapai tujuan itu dengan takaran, kekuatan dan kemampuan seperti yang diberikan oleh Tuhan kepadanya (Susabda, 1989). Bertolak dari pemahaman ini, pastoral konseling bagi penderita depresi berarti pendampingan pastoral bagi orang yang mengalami depresi agar ia mampu mengenal dan mengetahui persoalan yang sedang dihadapinya dan menguatkan dia serta membantu dia untuk menemukan solusi atas persoalan yang dihadapi sehingga ia terbebas dari depresi. Pendampingan ini tentunya berpijak pada suatu kesadaran bahwa si penderita itu adalah ciptaan Tuhan yang telah dianugerahi kekuatan dan kemampuan untuk dapat keluar dari segala persoalan yang dialaminya.

Karena pastoral konseling merupakan bagian dari pelayanan pastoral, maka pastoral konseling itu harus dijalankan sesuai dengan empat fungsi pelayanan pastoral yaitu *pertama, healing* atau penyembuhan. *Healing* yang dimaksudkan di sini adalah proses penyembuhan manusia seutuhnya, manusia sebagai suatu totalitas yang dalam pengertian pastoral adalah melayani sedemikian rupa sehingga penderita dapat mengalami kesembuhan baik secara fisik maupun secara psikis. Dalam kaitan dengan depresi, seorang konselor harus mampu membantu penderita depresi untuk bisa keluar dari masalah yang dihadapinya sehingga dia bisa hidup seperti biasa lagi. Cara yang dapat digunakan oleh konselor dalam proses penyembuhan ini adalah doa dan juga mengajak konseli untuk melakukan meditasi dan merenungkan kehidupannya.

Kedua, sustaining yang berarti pelayanan yang dilakukan dengan cara memberikan dukungan (*support*) dan dorongan (*encouragement*). Dalam kaitan dengan depresi, konselor dapat memberikan dukungan dan peneguhan kepada konseli agar tetap kuat dan tidak mudah putus asa dalam menghadapi berbagai masalah dalam hidupnya. Dalam memberikan dukungan dan peneguhan, konselor juga bisa mengangkat berbagai pengalaman tokoh-tokoh tertentu dalam Kitab Suci yang pernah mengalami depresi namun tetap kuat dan tidak putus asa. Dengan itu, konseli akan merasa termotivasi dan menimba inspirasi untuk tetap optimis dalam mengatasi berbagai persoalan hidup yang membuat ia depresi.

Ketiga, guiding yang berarti pertolongan yang diberikan kepada seseorang agar ia mengambil keputusan yang meyakinkan dan menguatkan jiwanya untuk masa kini dan masa depan. Dalam kaitan dengan depresi, konselor dapat membantu konseli untuk melakukan disermen dengan tujuan untuk tidak mengambil keputusan yang berdampak buruk bagi konseli

seperti melakukan bunuh diri. Konselor dapat mengarahkan konseli untuk mengambil keputusan yang membawa ia keluar dari masalah yang dihadapinya.

Keempat, reconciling yang berarti sebuah usaha untuk mendamaikan kembali hubungan antara konseli dengan orang lain di sekitarnya dan juga dengan Tuhan. Dalam kaitan dengan depresi, konselor dapat mengarahkan konseli untuk berdamai dengan orang-orang di sekitarnya yang bisa saja menjadi penyebab dari depresi yang dialaminya atau menjadi korban dari perilaku buruk yang telah dilakukannya. Konselor juga dapat mengarahkan konseli untuk berdamai dengan Tuhan dengan cara lebih mendekatkan diri dengan Tuhan melalui doa.

Selain keempat fungsi pastoral di atas, hal lain yang bisa meyakinkan kita akan peran penting dari pastoral konseling dalam mengatasi masalah depresi adalah keunikan dari pastoral konseling itu sendiri. Salah satu keunikan dari pastoral konseling adalah bahwa konselor pastoral dididik dalam dua disiplin yakni teologi dan psikologi (Bell, 2002). Dari antara ahli konseling profesional, hanya pastor yang mempunyai pendidikan yang mencakup studi sistematis tentang filsafat, teologi, etika, Alkitab, sejarah gereja, agama-agama dunia, moral dan psikologi. Berbagai macam pengetahuan ini tentunya dapat membantu seorang konselor dalam membantu konseli yang sedang mengalami masalah.

Agar pastoral konseling itu bisa mencapai hasil yang memuaskan, prinsip-prinsip pokok konseling harus diperhatikan baik oleh konselor (pastor) maupun konseli (penderita depresi). Prinsip-prinsip itu antara lain: konseling merupakan proses, yang berarti dilakukan terus menerus; konseling menekankan hubungan interpersonal yang berarti kehangatan kasih Kristus dinyatakan lewat relasi penuh perhatian antara konselor dan konseli; konseling membantu konseli, yang berarti konselor mengarahkan dan memotivasi konseli untuk bertanggung jawab dan dewasa menghadapi persoalannya; konseling bertujuan menyelesaikan masalah yang dihadapi konseli, yang juga mencakup perubahan mental dan tingkah laku konseli (Tan, dkk, 2017).

Kesimpulan

Tak dapat dinafikan bahwa depresi merupakan salah satu masalah yang dihadapi oleh kebanyakan orang saat ini. Depresi dapat diartikan sebagai gangguan kejiwaan yang ditandai dengan berbagai macam gejala seperti merasa putus asa, tidak mempunyai minat terhadap hal-hal yang berkaitan dengan keluarga, teman, pekerjaan dan hobi, mengalami gangguan pola makan, tidur dan hubungan atau relasi dengan sesama serta berbagai macam gejala lain seperti yang telah dipaparkan dalam makalah ini. Depresi dengan gejala-gejalanya seperti ini tentu saja dapat membawa beraneka dampak negatif bagi seseorang yang mengalami depresi. Adapun berbagai dampak negatif dari depresi adalah bunuh diri, gangguan tidur, gangguan pekerjaan, gangguan hubungan dengan orang lain dan munculnya perilaku-perilaku merusak.

Untuk dapat mencegah dampak-dampak negatif dari depresi tersebut, maka depresi harus diatasi. Salah satu cara untuk mengatasinya adalah dengan mengadakan pastoral konseling bagi penderita depresi. Pastoral konseling yang dijalankan dengan bertumpu pada empat fungsi pastoral seperti *healing*, *sustaining*, *guiding* dan *reconciling* tentu dapat membantu penderita depresi keluar dari persoalan atau masalah yang membuat ia tertekan dan depresi. Konselor dengan jabatan sebagai seorang pastor juga dapat membantu penyembuhan penderita depresi itu dengan cara mendoakannya. Lebih dari semua, hal utama yang harus diperhatikan agar pastoral konseling itu bisa berhasil adalah baik konselor maupun konseli harus menghargai prinsip-prinsip pokok dalam konseling.

Kepustakaan

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. London: American Psychiatric Publishing.
- Bell, C., & Howard. (2002). *Tipe-tipe dasar pendampingan dan konseling pastoral*. Yogyakarta: Kanisius.
- Cembrowicz, S., & Kingham, D. (2002). *Beating depression: The complete guide to depression and how to overcome it*. London: Classpublihing.
- Gilbert, P. (2001). *Overcoming depression*. New York: Oxford University Press.
- Lembaga Alkitab Indonesia. (2012). *Alkitab Edisi Studi*. Jakarta: Lembaga Alkitab Indonesia.
- Lubis, N. L. (2016). *Depresi, tinjauan psikologis*. Jakarta: Kencana.
- Machdy, R. (2019). *Loving the wounded soul; alasan dan tujuan depresi hadir di kehidupan manusia*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Manu, M. (2022). *Pastoral konseling*. STFK Ledalero.
- Murray, B., & Fortinberry, A. (2006). *Raising an optimistic child a proven plan for depression-proofing young children for life*. New York: McGraw Hill.
- Susabda, Y. B. (1989). *Pastoral konseling*. Malang: Penerbit Gandum Mas.
- Simatupang, M. (2019). Kebahagiaan pada Wanita plari depo (Studi kualitatif deskriptif di Nusa Tenggara Timur). *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 4(1).
- Tan, P. (2017). *Suanggi, stigma dan strategi pastoral konseling*. STFK Ledalero.