

Penguatan Kesehatan Mental Remaja melalui Konseling Pastoral Berbasis Gereja dan Komunitas Sel

Ferry Irwanto¹, Budi Indrawan², Asep Yosua³, Estheria Kurnia⁴

^{1,2,3,4} STT Kharisma Bandung
E-mail: 2014005.fr@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan mental remaja di Indonesia semakin mengkhawatirkan. Data menunjukkan bahwa hampir sepertiga remaja mengalami masalah psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi yang memengaruhi kehidupan pribadi, sosial, dan spiritual mereka. Keterbatasan akses ke layanan kesehatan mental formal, disertai dengan stigma dan kendala biaya, membuat banyak remaja tidak mendapatkan dukungan yang memadai. Dalam situasi ini, gereja dan komunitas sel (komsel) memiliki potensi besar untuk menjadi ruang aman yang dekat dengan kehidupan remaja. Namun, pendekatan konseling pastoral berbasis komunitas masih jarang dikembangkan secara sistematis. Kegiatan ini bertujuan untuk menguatkan kesehatan mental remaja melalui model konseling pastoral yang sesuai dengan konteks gereja lokal. Metode yang digunakan adalah partisipatif, melalui pelatihan konseling bagi pemimpin gereja dan komsel, sesi konseling kelompok dan individu bagi remaja, serta workshop keterampilan mengatasi tekanan hidup (*coping skills*). Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan, kemampuan mengelola emosi, komunikasi sehat, dan dukungan spiritual. Program ini terbukti efektif membangun jaringan dukungan berbasis gereja yang berkelanjutan dan relevan dengan kebutuhan remaja masa kini.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Remaja, Konseling Pastoral, Komunitas Sel, Gereja

Strengthening Adolescent Mental Health through Church-Based Pastoral Counseling and Cell Communities

ABSTRACT

Abstract Adolescent mental health in Indonesia is increasingly concerning, with nearly one-third of adolescents experiencing psychological problems that significantly affect their individual, social, and spiritual lives. Limited access to formal mental health services, compounded by stigma and financial barriers, has prevented many from receiving adequate support. Churches and cell communities hold strategic potential as safe spaces closely connected to adolescents, yet community-based pastoral counseling has rarely been systematically studied. This study aims to develop a contextually relevant pastoral counseling model to strengthen adolescent mental health. A participatory method was applied through counseling training for church leaders, group and individual counseling sessions, and coping skills workshops. Evaluation using pre-tests, post-tests, interviews, and behavioral observations indicated improvements in knowledge, emotional regulation skills, healthy communication, and spiritual support. The model proved culturally relevant and effective in building sustainable church-cell community-based support networks to foster adolescent resilience.

Key words: Mental Health, Adolescents, Pastoral Counseling, Cell Community, Church

PENDAHULUAN

Remaja berada pada fase kritis antara masa kanak-kanak dan dewasa, dengan perubahan fisik, psikologis, sosial, dan

spiritual yang berlangsung cepat dan menantang. Menurut Center for Reproductive Health, University of

Queensland, Johns Bloomberg Hopkins School of Health, Public menuliskan bahwa data masalah kesehatan mental Lebih dari sepertiga dari semua remaja (34.9%) menunjukkan suatu masalah mental dalam 12 bulan terakhir. Tidak terlihat adanya perbedaan pola baik antara laki-laki dan perempuan maupun antara remaja usia lebih muda (10-13 tahun) dan remaja usia lebih tua (14-17 tahun). Depresi 5.3 (302), kecemasan 26.7 (1.514), stres pasca-trauma 1.8 (104), masalah perilaku 2.4 (134). Prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan remaja usia 10-17 tahun berdasarkan jenis kelamin dalam 12 bulan. Kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang paling lazim baik bagi remaja laki-laki (25.4%) dan remaja perempuan (28.2%). Remaja perempuan (6.7%), memiliki prevalensi depresi yang lebih tinggi dibanding pada remaja laki-laki (4.0%), sementara remaja laki-laki memiliki prevalensi masalah perilaku yang lebih tinggi (3.5% vs 1.2%) dan masalah terkait pemusatan perhatian dan/atau hiperaktivitas yang lebih tinggi (12.3% vs 8.8%) dibanding remaja perempuan.¹

Dalam situasi ini, gereja dan komunitas sel (Komsel) sebenarnya memiliki peran yang sangat penting sebagai tempat dukungan bagi remaja. Kedekatan emosional dan spiritual di dalamnya membuat remaja

merasa lebih aman dan nyaman untuk terbuka, dibandingkan ketika mereka berhadapan dengan layanan profesional yang bersifat formal. Namun, konseling pastoral yang berbasis pada komunitas sel masih jarang dikaji, dan belum ada model yang teruji secara luas.

Beberapa penelitian lokal menunjukkan bahwa pendampingan pastoral memberi dampak positif, baik dalam pembentukan karakter maupun penanganan situasi krisis. Meski begitu, tantangan seperti stigma, kurangnya tenaga terlatih, keterbatasan sumber daya, serta perbedaan konteks budaya masih menjadi hambatan. Akibatnya, potensi besar pelayanan pastoral ini belum sepenuhnya mampu menjawab tingginya kebutuhan kesehatan mental remaja. Aleta Apriliana Ruimassa menyoroti bahwa keterbatasan kemampuan pastoral (terutama dalam pelatihan psikososial), sulitnya akses ke layanan profesional, dan belum adanya sistem rujukan yang jelas antara gereja dan layanan kesehatan mental menjadi isu utama yang perlu dibenahi.²

Riset terkini memperkuat keharusan penguatan pendekatan ini. Paulus Kunto Baskoro menyoroti pentingnya ruang aman bagi remaja,³ Wiryohadi, menegaskan perlunya materi yang disusun bersama

¹ Johns Bloomberg Hopkins School of Center for Reproductive Health, University of Queensland and Public Health., *National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian. Pusat Kesehatan Reproduksi*. (Indonesia: Pusat Kesehatan Reproduksi, 2022).18-19

² Aleta Apriliana Ruimassa, “Memahami Psikologi Perkembangan Remaja Sebagai Upaya Merencanakan Pelayanan Pastoral Yang Peka

Kesehatan Mental Remaja,” *DUNAMIS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 7, no. 2 (March 27, 2023): 769–784, doi: <https://doi.org/10.30648/dun.v7i2.845>.

³ Yonatan Alex Arifianto Paulus Kunto Baskoro, Widhi Arief Nugroho, “Pastoral Konseling Bagi Generasi Muda Yang Sedang Menghadapi Depresi Di Era Disrupsi,” *Fidei: Jurnal Teologi Sistematika dan Praktika* 7, no. 2 (2024): 290–305.

remaja agar sesuai kebutuhan mereka,⁴ sementara Candriani menampilkan tingginya angka kecemasan, depresi, dan risiko bunuh diri yang membutuhkan respons cepat dari sekolah dan komunitas.⁵ Herliana Lalumba juga mencatat kesehatan mental remaja terjadi karena adanya faktor-faktor yang mempengaruhinya⁶ berupa tekanan akademik, relasi keluarga yang rapuh, serta ekspektasi sosial yang berlebihan.⁷ Menariknya, banyak remaja lebih dulu mencari pertolongan lewat jalur informal atau spiritual sebelum beralih ke layanan profesional.

Semua ini menunjukkan bahwa penguatan konseling pastoral berbasis gereja dan komunitas sel (Komsel) sangat diperlukan sebagai pendekatan integratif yang memadukan iman, dukungan emosional, dan strategi kesehatan mental. Tanpa langkah nyata ke arah ini, peluang memperkuat daya tahan psikologis remaja sekaligus mencegah dampak jangka panjang akan terus terhambat.

Penelitian ini difokuskan pada upaya memperkuat kesehatan mental remaja melalui konseling pastoral berbasis gereja dan komunitas Sel (komsel). Tujuannya tidak hanya menilai manfaat pendampingan, tetapi juga merancang model konseling yang sesuai dengan konteks budaya dan kebutuhan remaja, menguji efektivitas penerapannya di

lingkungan gereja dan komunitas sel (komsel), serta menilai dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Pertanyaan utama yang ingin dijawab adalah bagaimana pendekatan ini dapat diimplementasikan secara efektif di gereja-gereja dan sejauh mana mampu meningkatkan kesehatan mental remaja.

Penelitian ini diharapkan memberi manfaat yang luas. Bagi remaja, konseling pastoral dapat menghadirkan dukungan emosional dan spiritual, membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, sekaligus membekali mereka dengan keterampilan coping serta kemampuan mengatur emosi. Bagi gereja dan komunitas sel (komsel), penelitian ini menawarkan model pelayanan yang lebih relevan dengan kebutuhan remaja masa kini, serta memperkuat kapasitas pemimpin dan jejaring lokal dalam memberikan pendampingan. Sementara itu, bagi dunia akademik dan pembuat kebijakan, penelitian ini menambah literatur empiris tentang intervensi berbasis komunitas sel (komsel) dan menyediakan rekomendasi praktis untuk mengintegrasikan dukungan spiritual dan mental ke dalam program kesehatan remaja secara lebih sistematis.

Penelitian ini memiliki arti penting karena masalah kesehatan mental pada remaja telah meluas dan menimbulkan

⁴ Gede Widiada Wiryo Hadi, Periskila Sitompul, “Model Pendampingan Pastoral Bagi Remaja Yang Mengalami Broken Home Guna Membangun Citra Dan Konsep Diri Yang Benar,” *Diegesis : Jurnal Teologi* 6, no. 2 (August 31, 2021): 55–71

⁵ Dwiyanti Tarik Linggi Candriani, Ratnasari, “Perencanaan Konseling Pastoral Dengan Teknik Modeling Terhadap Remaja Korban Perceraian Di

Lembang Buri,” *In Theos : Jurnal Pendidikan dan Theologi* 3, no. 11 (2023): 251–258–251–258

⁶ Herliana Lalumba, “Peran Konseling Pastoral Dalam Mendukung Kesehatan Mental Remaja Umur 10-18 Tahun,” *Coram Mundo: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 6, no. 1 (2024): 127–132

⁷ Paulus Kunto Baskoro, Widhi Arief Nugroho, “Pastoral Konseling Bagi Generasi Muda Yang Sedang Menghadapi Depresi Di Era Disrupsi.”

dampak serius, baik secara sosial maupun ekonomi. Saat ini, hampir sepertiga remaja mengalami gangguan psikologis, sementara akses ke layanan profesional masih terbatas akibat adanya stigma, kendala biaya, dan kurangnya informasi. Debertje Setriani Manafe menekankan pentingnya kerja sama antara pelayanan pastoral dan layanan profesional agar dapat menjangkau kelompok remaja yang belum tersentuh oleh perawatan formal.⁸ Dalam konteks ini, gereja dan komunitas sel (komsel) memiliki peran strategis karena menjadi ruang yang dekat, dipercaya, dan mudah diakses oleh remaja, sehingga dapat berfungsi sebagai tempat awal untuk intervensi dini.

Pendekatan yang memadukan iman, spiritualitas, dan komunitas yang memberi dukungan lebih utuh, meliputi aspek psikologis, moral, sosial, dan identitas yang relevan bagi remaja di masyarakat religius. Namun, kajian empiris tentang efektivitas konseling pastoral berbasis komunitas Sel (Komsel) masih sangat terbatas. Karena itu, penelitian ini diarahkan untuk merancang dan menguji model konseling pastoral sesuai konteks lokal serta menilai dampaknya terhadap kesehatan mental remaja. Hasil yang diperoleh diharapkan tidak hanya menambah bukti ilmiah, tetapi juga menghadirkan panduan praktis dan rekomendasi kebijakan yang dapat diimplementasikan oleh gereja, komunitas sel (komsel), dan pemangku kepentingan lain secara lebih efektif dan berkelanjutan.

METODE PELAKSANAAN

Metode Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di Gereja Isa Almasih, yang berlokasi di Jalan Lengkong Besar, Bandung. Sasaran kegiatan adalah remaja gereja dan para pemimpin komunitas sel (komsel). Program ini dirancang untuk memperkuat kesehatan mental remaja melalui pendekatan konseling pastoral berbasis remaja gereja dan Pimpinan Komunitas Sel (komsel).

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan beberapa bentuk utama, yaitu: pelatihan konseling pastoral bagi remaja gereja dan Pimpinan komsel, sesi konseling kelompok dan individu bagi remaja, serta workshop pengembangan keterampilan coping agar remaja mampu mengelola stres dan emosi dengan sehat.

Tahapan kegiatan dibagi menjadi tiga bagian utama: kesatu, Tahap Persiapan (27 Juli – 2 Agustus 2025), pada tahap ini dilakukan observasi untuk mengetahui kondisi dan kebutuhan remaja, baik secara psikologis, spiritual, maupun sosial. Tim juga berkoordinasi dengan pihak gereja dan pemimpin komsel untuk menyusun modul pelatihan yang sesuai dengan konteks pelayanan mereka. Kedua, Tahap Pelaksanaan (3 – 16 Agustus 2025), kegiatan inti dilakukan melalui pelatihan konseling pastoral bagi pemimpin komsel, simulasi praktik konseling, sesi konseling kelompok dan individu untuk remaja, serta workshop keterampilan menghadapi tekanan hidup (coping skills). Semua kegiatan dilakukan

⁸ Risart Pelamonia Debertje Setriani Manafe, “Pendampingan Pastoral Konseling Bagi Orang Sakit Terminal Di Klasis Kupang Tengah – Gereja Masehi Injili Di Timor,” *Missio Ecclesiae* 9, no. 1 (April 30, 2020): 40–58, accessed October 13, 2025, <https://doi.org/10.52157/me.v9i1.121>.

secara interaktif agar peserta aktif belajar dan berbagi pengalaman. Ketiga, Tahap Evaluasi (17 – 31 Agustus 2025), evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas program dengan menggunakan pre-test dan post-test, wawancara, serta observasi perubahan perilaku remaja. Data hasil evaluasi kemudian dianalisis untuk menyusun laporan dan refleksi, yang digunakan sebagai dasar perencanaan program lanjutan.

Melalui metode yang sistematis dan partisipatif ini, kegiatan PKM diharapkan dapat membantu remaja lebih memahami diri, mengelola emosi, serta membangun jejaring dukungan rohani dan sosial yang berkelanjutan di lingkungan remaja gereja dan pimpinan komunitas sel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Penguatan Kesehatan Mental Remaja melalui Konseling Pastoral Berbasis remaja gereja dan Komunitas Sel (Komsel) yang dilaksanakan di Gereja Isa Almasih, Jalan Lengkong Besar, Bandung, menghasilkan berbagai dampak positif baik bagi remaja, pemimpin komsel, maupun lingkungan gereja secara keseluruhan.

Hasil Pelaksanaan PKM

Peningkatan Pengetahuan dan Pemahaman Remaja

Berdasarkan hasil evaluasi, terdapat peningkatan signifikan pada tingkat pemahaman remaja mengenai isu kesehatan mental. Nilai rata-rata pre-test peserta sebesar 56,2, meningkat menjadi 82,4 pada post-test.

Hal ini menunjukkan bahwa melalui kegiatan pelatihan dan sesi konseling, remaja menjadi lebih memahami tanda-tanda gangguan emosional, pentingnya menjaga keseimbangan mental, serta cara mencari pertolongan secara sehat baik kepada orang dewasa, konselor pastoral, maupun melalui komunitas iman.

Peningkatan Keterampilan Regulasi Emosi dan Komunikasi Sehat

Sesi konseling kelompok dan individu membantu remaja belajar mengendalikan emosi, mengekspresikan perasaan dengan cara yang lebih sehat, dan membangun komunikasi yang saling menghormati. Menurut Richi Salenda, kecerdasan emosional (*EQ*) remaja meningkat melalui pelatihan yang berfokus pada pengelolaan emosi, pengenalan diri, kemampuan mengatur hubungan dengan orang lain, serta kegiatan sosial-emosional yang dilakukan dalam kelompok kecil.⁹ Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rata-rata kemampuan mengelola emosi dari 52,8 menjadi 78,1, dan keterampilan komunikasi sehat dari 54,5 menjadi 80,7.

Penguatan Dukungan Spiritual dan Komunitas

Menurut Joni Manumpak, program workshop gabungan antara gereja dan pembicara atau influencer rohani yang mencakup sesi refleksi serta dialog interaktif terbukti membantu remaja memperbaiki citra diri mereka. Setelah mengikuti kegiatan

⁹ Shinta Christina Richi Salenda, Monica Erika Gracia Oba, "Pendidikan Emosional Dalam Pastoral Konseling Untuk Remaja," *ATOHEMA: Jurnal*

Teologi Pastoral Konseling 2, no. 1 (January 31, 2025): 14–21

tersebut, banyak remaja juga mengaku mengalami pertumbuhan dalam kehidupan doa dan hubungan pribadi mereka dengan Tuhan.¹⁰ Remaja yang ikut dalam workshop dan sesi refleksi rohani menunjukkan perkembangan iman dan semakin merasa dekat dengan Tuhan. Nilai dukungan spiritual meningkat dari 60,3 menjadi 85,2, menunjukkan bahwa pendekatan berbasis iman membantu mereka menemukan makna hidup, harapan, dan kekuatan untuk menghadapi tekanan hidup.

Terbentuknya Jejaring Dukungan Gerejawi

Salah satu hasil penting dari kegiatan PKM ini adalah terbentuknya dua kelompok kecil pendampingan remaja di lingkungan gereja. Kelompok ini dipimpin oleh para pemimpin pemuda dan konselor pastoral yang telah mendapatkan pelatihan konseling. Kelompok ini menjadi wadah aman bagi remaja untuk berbagi pengalaman, mendapat dukungan emosional dan spiritual, serta membangun rasa kebersamaan.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan PKM menunjukkan bahwa pendekatan konseling pastoral yang melibatkan remaja gereja dan para pemimpin komunitas sel terbukti efektif dalam membantu memperkuat kesehatan mental remaja. Pelatihan yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka, sehingga dapat menjembatani

kebutuhan psikologis dengan pendekatan spiritual. Gereja yang sebelumnya lebih banyak berfokus pada kegiatan rohani kini mulai berperan aktif sebagai tempat pemulihan mental dan sosial bagi generasi muda. Menurut David Ferdinand Tampubolon, penting bagi gereja untuk mengintegrasikan pendekatan psikologis (seperti *psikoanalitik* dan *psiko-pedagogis*) dengan konseling pastoral, agar gereja tidak hanya menjalankan fungsi ibadah semata, tetapi juga menjadi agen pemulihan psikologis dan sosial bagi remaja.¹¹

Keberhasilan kegiatan ini juga didukung oleh penggunaan metode partisipatif dalam pelaksanaannya. Remaja tidak hanya diperlakukan sebagai penerima manfaat, tetapi juga dilibatkan secara aktif sebagai peserta yang berpikir, belajar, dan berkontribusi dalam proses pembelajaran dan refleksi. Menurut Kasten Situmorang, pembinaan yang efektif harus bersifat menyeluruh (*holistik*) dan berbasis komunitas, dengan melibatkan kelompok kecil, pendampingan lintas generasi, serta pelatihan kader jemaat. Keterlibatan anggota komunitas dalam merancang dan melaksanakan program (partisipasi aksi) membuat intervensi menjadi lebih relevan terhadap persoalan nyata seperti kesehatan mental, kemiskinan, dan konflik interpersonal, sekaligus menumbuhkan rasa memiliki terhadap solusi yang dihasilkan.¹² Pendekatan ini sejalan dengan teori

¹⁰ Joni Manumpak Parulian Gultom, “Sinergisitas Gereja Dan Influencer Rohani Dalam Pemulihan Gambar Diri Native Digital,” *Jurnal Teologi Berita Hidup* 5, no. 2 (March 29, 2023): 526–545

¹¹ Samuel Siringoringo David Ferdinand Tampubolon, Puja Sri Raso Devi Tampubolon, “Pendekatan

Psikoanalisis Dan Teologi Kristen Terhadap Kesehatan Mental Remaja Kristen Akibat Pembelajaran Jarak Jauh,” *JURNAL LUXNOS* 7, no. 2 (December 16, 2021): 200–221

¹² Agus Heru Darjono Kasten Situmorang, Gede Widiada, “Pendekatan Holistik Dalam Pembinaan

community-based intervention yang menekankan pentingnya keterlibatan langsung masyarakat dalam memecahkan masalah mereka sendiri.¹³ Dengan cara ini, kegiatan PKM tidak hanya memperkuat kemampuan individu, tetapi juga mempererat hubungan sosial dan solidaritas di dalam komunitas gereja.

Dari sudut pandang teologis, konseling pastoral menawarkan pendekatan yang lebih menyeluruh terhadap manusia, yang dipahami sebagai satu kesatuan utuh antara tubuh, jiwa, dan roh. Pendekatan ini sejalan dengan konsep *holistic care* dalam pelayanan Kristen, yang menegaskan bahwa penyembuhan mental tidak bisa dipisahkan dari aspek iman. Joko Santoso menjelaskan bahwa pelayanan konseling seharusnya mencakup ketiga dimensi tersebut, roh, jiwa, dan tubuh karena pemulihan mental perlu dipahami dan dilakukan secara menyeluruh (*holistik*).¹⁴ Dalam kehidupan remaja, iman juga berperan penting sebagai pelindung yang membantu mereka menghadapi stres, kecemasan, dan tekanan sosial.

Meskipun demikian, kegiatan PKM ini juga menghadapi beberapa tantangan penting. Salah satunya adalah masih terbatasnya jumlah konselor pastoral yang terlatih, sehingga program belum dapat dijalankan secara luas. Selain itu, stigma terhadap kesehatan mental masih menjadi

Warga Gereja Untuk Menginternalisasikan Konsep Garam Dan Terang Dunia,” *Matheo : Jurnal Teologi/Kependidikan* 13, no. 2 (November 30, 2023): 154–171,

¹³ Jones Ted Lauda Woy Juwinner Dedy Kasingku, “Dukungan Pendidikan Agama Kristen Dan Gereja Dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja,” *Jurnal Educatio FKIP UNMA* 10, no. 3 (July 9, 2024)

hambatan di kalangan jemaat, karena sebagian orang masih menganggap gangguan psikologis sebagai tanda lemahnya iman. Ruth Caroline Menggame menegaskan bahwa banyak jemaat muda mengalami stigma baik dari dalam diri (internal) maupun dari lingkungan sekitar (eksternal), misalnya dianggap “kurang iman” atau “berdosa,” sehingga mereka enggan mencari bantuan melalui konseling pastoral atau layanan kesehatan mental.¹⁵ Untuk mengatasi hal tersebut, tim pelaksana memperluas keterlibatan dengan mengundang guru sekolah minggu, pemimpin pemuda, dan keluarga untuk ikut berpartisipasi. Strategi ini terbukti efektif dalam menciptakan lingkungan yang lebih terbuka dan mendukung bagi remaja.

Pelajaran penting yang diperoleh dari program ini adalah bahwa keberhasilannya tidak hanya ditentukan oleh kualitas materi pelatihan, tetapi juga oleh komitmen gereja untuk terus menyediakan ruang yang aman dan mendukung bagi remaja. Keberhasilan intervensi berbasis komunitas sel sangat bergantung pada kesinambungan program serta keterlibatan aktif jemaat sebagai agen perubahan. Menurut Wilianus Illu, pendekatan yang menekankan saling ketergantungan dan partisipasi aktif komunitas gereja memiliki dampak besar terhadap perubahan perilaku remaja dalam

¹⁴ Joko Santoso, “Implementasi Pelayanan Konseling Holistik Terintegrasi Aspek Teologi, Psikologi Dan Skill Konseling,” *SANCTUM DOMINE: JURNAL TEOLOGI* 9, no. 2 (June 27, 2020): 149–164

¹⁵ Yanto Paulus Hermanto Ruth Caroline Mengga, “Konseling Pastoral Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Jemaat Milenial Penderita Anxiety Disorders,” *KHARISMATA: Jurnal Teologi Pantekosta* 6, no. 2 (January 31, 2024): 222–241

jangka panjang. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa keterlibatan jemaat dan keberlanjutan program menjadi faktor kunci dalam menentukan efektivitas intervensi.¹⁶

Dengan demikian, hasil PKM ini menegaskan bahwa pendekatan integratif antara iman, konseling, dan komunitas merupakan strategi efektif dalam memperkuat kesehatan mental remaja.

Gereja tidak hanya berfungsi sebagai tempat ibadah, tetapi juga sebagai pusat pemulihan yang menumbuhkan daya tahan mental dan spiritual. Keberhasilan ini dapat menjadi model pelayanan pastoral yang bisa direplikasi oleh gereja-gereja lain di Indonesia untuk menjawab tantangan kesehatan mental generasi muda secara kontekstual dan berkelanjutan.

Tabel 1. Judul tabel diawali huruf kapital (font 12)

Tahap	Waktu	Kegiatan Utama
Persiapan	27 Juli – 2 Agustus 2025	<ul style="list-style-type: none"> - Observasi kebutuhan remaja - Kondisi psikologis, spiritual, sosial - Koordinasi dengan gereja dan KomSel - Penyusunan modul pelatihan
Pelaksanaan	3 – 16 Agustus 2025	<ul style="list-style-type: none"> - Pelatihan konseling pastoral bagi pemimpin komsel - Simulasi praktik konseling - Sesi konseling kelompok remaja - Workshop coping skills
Evaluasi	17 – 31 Agustus 2025	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-test dan post-test - Wawancara dengan peserta dan pendamping - Observasi perubahan perilaku remaja - Analisis data dan penyusunan laporan - Refleksi dan diskusi keberlanjutan program

Aspek yang Dinilai	Rata-rata Pre-Test	Rata-rata Post-Test	Peningkatan (%)
Pengetahuan tentang kesehatan mental	56,2	82,4	+46,6
Kemampuan mengelola emosi	52,8	78,1	+47,9
Keterampilan komunikasi sehat	54,5	80,7	+48,1
Dukungan spiritual	60,3	85,2	+41,3

¹⁶ Wilianus Illu and Olivia Masihoru, “Upaya Gereja Dalam Pembinaan Usia Remaja Yang Melakukan Hubungan ‘Free Seks,’” *Missio Ecclesiae* 9, no. 1

(April 30, 2020): 1–19, doi: <https://doi.org/10.52157/me.v9i1.120>.



Gambar 1. Persiapan



Gambar2a. Pelaksanaan



Gambar 2b. Pelaksanaan



Gambar 3. Evaluasi

KESIMPULAN

Program Penguatan Kesehatan Mental Remaja melalui Konseling Pastoral Berbasis Gereja dan Komunitas Sel (Komsel) yang dilaksanakan di Gereja Isa Almasih, Jalan Lengkong Besar, Bandung, berhasil memberikan dampak yang nyata bagi remaja dan komunitas gereja. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya kesehatan mental, tetapi juga memperlengkapi mereka dengan keterampilan untuk mengelola emosi, membangun komunikasi yang sehat, serta memperdalam kedewasaan spiritual melalui refleksi iman dan doa bersama.

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam aspek pengetahuan, pengendalian emosi,

keterampilan komunikasi, dan dukungan spiritual. Selain itu, program ini juga menghasilkan jejaring dukungan baru di dalam gereja, di mana para pemimpin pemuda dan konselor pastoral terlatih menjadi pendamping aktif bagi remaja. Jejaring ini menjadi wadah aman yang membantu remaja berbagi pengalaman, menemukan dukungan emosional, dan memperkuat identitas iman mereka di tengah tantangan hidup.

Pembelajaran penting dari kegiatan ini adalah bahwa konseling pastoral berbasis gereja dan komunitas sel dapat menjadi alternatif efektif untuk menjawab kebutuhan kesehatan mental remaja, terutama di tengah keterbatasan akses terhadap layanan

profesional. Pendekatan yang memadukan iman, dukungan komunitas, dan prinsip konseling modern terbukti relevan dengan konteks budaya dan spiritual masyarakat Indonesia.

Meskipun demikian, program ini juga mengungkapkan tantangan yang perlu diperhatikan, seperti keterbatasan jumlah konselor pastoral yang terlatih dan masih adanya stigma terhadap isu kesehatan mental. Oleh karena itu, keberlanjutan program membutuhkan komitmen gereja untuk menjadikan konseling pastoral sebagai bagian dari pelayanan rutin dan pembinaan remaja. Dukungan dari keluarga, pemimpin rohani, serta komunitas lokal juga penting

untuk memperkuat ekosistem pendampingan yang berkelanjutan.

Ke depan, model konseling pastoral berbasis komunitas ini dapat diperluas ke gereja-gereja lain dan diuji efektivitasnya dalam jangka panjang. Penelitian lanjutan disarankan untuk menilai sejauh mana kolaborasi antara gereja, keluarga, dan sekolah dapat memperkuat hasil program ini. Dengan langkah-langkah berkelanjutan tersebut, gereja dapat berperan lebih besar sebagai ruang aman dan tempat pemulihan bagi generasi muda, sekaligus menjadi agen transformasi sosial yang menghadirkan kasih Kristus secara nyata dalam kehidupan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Candriani, Ratnasari, Dwiyanti Tarik Linggi. “Perencanaan Konseling Pastoral Dengan Teknik Modeling Terhadap Remaja Korban Perceraian Di Lembang Buri.” *In Theos : Jurnal Pendidikan dan Theologi* 3, no. 11 (2023): 251-258–251–258. <https://doi.org/10.56393/intheos.v3i11.1802>.

Center for Reproductive Health, University of Queensland, Johns Bloomberg Hopkins School of, and Public Health. *National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian. Pusat Kesehatan Reproduksi*. Indonesia: Pusat Kesehatan Reproduksi, 2022.

David Ferdinand Tampubolon, Puja Sri Raso Devi Tampubolon, Samuel Siringoringo. “Pendekatan Psikoanalisis Dan Teologi Kristen Terhadap Kesehatan Mental Remaja Kristen Akibat Pembelajaran Jarak Jauh.” *JURNAL LUXNOS* 7, no. 2 (December 16, 2021): 200–221. doi:

<https://doi.org/10.47304/jl.v7i2.161>.

Debertje Setriani Manafe, Risart Pelamonia. “Pendampingan Pastoral Konseling Bagi Orang Sakit Terminal Di Klasis Kupang Tengah – Gereja Masehi Injili Di Timor.” *Missio Ecclesiae* 9, no. 1 (April 30, 2020): 40–58. Accessed October 13, 2025. <https://doi.org/10.52157/me.v9i1.121>.

Gultom, Joni Manumpak Parulian. “Sinergisitas Gereja Dan Influencer Rohani Dalam Pemulihan Gambar Diri Native Digital.” *Jurnal Teologi Berita Hidup* 5, no. 2 (March 29, 2023): 526–545. doi: <https://doi.org/10.38189/jtbh.v5i2.245>.

Illu, Wilianus, and Olivia Masihoru. “Upaya Gereja Dalam Pembinaan Usia Remaja Yang Melakukan Hubungan ‘Free Seks.’” *Missio Ecclesiae* 9, no. 1 (April 30, 2020): 1–19. doi: <https://doi.org/10.52157/me.v9i1.120>.

Juwinner Dedy Kasingku, Jones Ted Lauda Woy. “Dukungan Pendidikan Agama Kristen Dan Gereja Dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja.” *Jurnal*

- Educatio FKIP UNMA* 10, no. 3 (July 9, 2024).
<https://doi.org/10.31949/educatio.v10i3.8626>.
- Kasten Situmorang, Gede Widiada, Agus Heru Darjono. “Pendekatan Holistik Dalam Pembinaan Warga Gereja Untuk Menginternalisasikan Konsep Garam Dan Terang Dunia.” *Matheo: Jurnal Teologi/Kependetaan* 13, no. 2 (November 30, 2023): 154–171. doi: <https://doi.org/10.47562/matheo.v13i2.424>.
- Lalumba, Herliana. “Peran Konseling Pastoral Dalam Mendukung Kesehatan Mental Remaja Umur 10-18 Tahun.” *Coram Mundo: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 6, no. 1 (2024): 127–132. <https://doi.org/10.55606/coramundo.v6i1.289>.
- Paulus Kunto Baskoro, Widhi Arief Nugroho, Yonatan Alex Arifianto. “Pastoral Konseling Bagi Generasi Muda Yang Sedang Menghadapi Depresi Di Era Disrupsi.” *Fidei: Jurnal Teologi Sistematika dan Praktika* 7, no. 2 (2024): 290–305.
- Richi Salenda, Monica Erika Gracia Oba, Shinta Christina. “Pendidikan Emosional Dalam Pastoral Konseling Untuk Remaja.” *ATOHEMA: Jurnal Teologi Pastoral Konseling* 2, no. 1 (January 31, 2025): 14–21. <https://doi.org/10.70420/atohema.v2i1.92>.
- Ruimassa, Aleta Apriliana. “Memahami Psikologi Perkembangan Remaja Sebagai Upaya Merencanakan Pelayanan Pastoral Yang Peka Kesehatan Mental Remaja.” *DUNAMIS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 7, no. 2 (March 27, 2023): 769–784. doi: <https://doi.org/10.30648/dun.v7i2.845>.
- Ruth Caroline Mengga, Yanto Paulus Hermanto. “Konseling Pastoral Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Jemaat Milenial Penderita Anxiety Disorders.” *KHARISMATA: Jurnal Teologi Pantekosta* 6, no. 2 (January 31, 2024): 222–241. <https://doi.org/10.47167/kharis.v6i2.231>.
- Santoso, Joko. “Implementasi Pelayanan Konseling Holistik Terintegrasi Aspek Teologi, Psikologi Dan Skill Konseling.” *SANCTUM DOMINE: JURNAL TEOLOGI* 9, no. 2 (June 27, 2020): 149–164. doi: <https://doi.org/10.46495/sdjt.v9i2.66>.
- Wiryohadi, Periskila Sitompul, Gede Widiada. “Model Pendampingan Pastoral Bagi Remaja Yang Mengalami Broken Home Guna Membangun Citra Dan Konsep Diri Yang Benar.” *Diegesis: Jurnal Teologi* 6, no. 2 (August 31, 2021): 55–71. <https://doi.org/10.46933/DGS.vol6i255-71>.