



Dukungan Pendidikan Agama Kristen dan Gereja Dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja

Juwinner Dedy Kasingku*, Jones Ted Lauda Woy

Universitas Klabat, Manado, Indonesia

***Corresponding Author:**

kasingkujuwinnerdedy@gmail.com

Article History:

Received 2024-01-30

Revised 2024-06-27

Accepted 2024-07-08

Keywords:

Christian Education, Church, Mental Health

Kata Kunci:

Pendidikan Agama Kristen, Gereja, Kesehatan Mental

Abstract

Mental health means having good emotional and psychological well-being. This allows a person to use their thinking and emotional skills well, interact nicely with others, and handle daily life. Social environments and events around them greatly impact a person's mental health. Christian education teaches that health is a balance of physical, mental, spiritual, and social health. Although Christian faith can provide peace and happiness, mental problems can still happen. Christians are taught to bring their burdens to God and find strength in their faith. This study uses a qualitative literature review method, referring to literature from published articles, related websites, as well as electronic and physical books. The study shows that good mental health means having balanced psychological and emotional conditions, enabling a person to live productively. The Bible emphasizes a strong relationship with God as part of mental health. Figures like Elijah, Jeremiah, and David in the Bible show that even faithful people can face mental struggles. Christian education plays an important role in building positive mental health in young people by teaching faith values and giving spiritual support. The church also plays a key role in supporting the mental health of its members through pastoral care and a supportive community. Emotional and spiritual support from the church can help members deal with mental issues and achieve overall well-being.

Abstrak

Kesehatan mental mencerminkan kondisi emosional dan psikologis yang positif di mana seseorang dapat menggunakan kemampuan kognitif dan emosionalnya secara efektif, berinteraksi dengan baik dalam lingkungannya, dan memenuhi tuntutan kehidupan sehari-hari. Lingkungan sosial dan kejadian sekitar memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental seseorang. Pendidikan Kristen mengajarkan bahwa kesehatan adalah hasil dari keseimbangan antara kesehatan fisik, mental, kerohanian, dan sosial. Meskipun iman Kristen dapat memberikan ketenangan dan kebahagiaan, gangguan mental masih mungkin terjadi. Orang Kristen diajarkan untuk membawa beban mereka kepada Tuhan dan mencari kekuatan dalam iman. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif studi kepustakaan, merujuk pada literatur artikel publikasi, website terkait, serta buku-buku elektronik maupun fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental yang baik mencakup keseimbangan kondisi psikis dan emosi yang memungkinkan seseorang menjalani kehidupan sehari-hari dengan produktif. Perspektif Alkitab menekankan hubungan yang kuat dengan Tuhan sebagai bagian dari kesehatan mental. Tokoh-tokoh Alkitab seperti Elia, Yeremia, dan Daud menunjukkan bahwa bahkan orang beriman pun dapat menghadapi pergumulan mental. Pendidikan agama Kristen berperan penting dalam membentuk kesehatan mental positif remaja dengan menanamkan nilai-nilai iman dan memberikan dukungan spiritual. Gereja juga memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental anggotanya melalui pelayanan pastoral dan komunitas yang mendukung. Dukungan emosional dan kerohanian dari gereja dapat membantu anggota jemaat mengatasi masalah mental dan mencapai kesejahteraan sepenuhnya.

PENDAHULUAN

Setiap orang pasti menginginkan tubuh yang sehat, baik secara fisik maupun mental, karena setiap bagian tubuh saling berinteraksi. Meskipun tubuh dalam keadaan sehat secara fisik, namun jika kesehatan mental dan emosional kita tidak terjaga, hal itu akan berdampak besar pada aktivitas sehari-hari yang kita lakukan. Menurut Merriam-Webster (2024), kesehatan mental merujuk pada kondisi emosional dan psikologis yang positif, di mana seseorang mampu menggunakan kemampuan kognitif dan emosionalnya dengan baik,



berinteraksi secara efektif dalam lingkungannya, dan memenuhi tuntutan kehidupan sehari-hari. Lingkungan sosial dan peristiwa sekitar memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental seseorang. Lingkungan positif dapat memperbaiki kondisi mental seseorang dan membantunya menghadapi masalah dengan lebih baik, sementara lingkungan negatif dapat memperburuk kondisi mental dan membuatnya sulit mengatasi masalah. Gangguan kesehatan mental dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam berkomunikasi dan membuatnya sulit untuk menyelesaikan masalah dengan baik, yang pada akhirnya dapat menyebabkan stres, emosi yang tidak terkendali, pengambilan keputusan yang buruk, bahkan perilaku merusak diri.

Berdasarkan informasi yang disampaikan oleh Rokom (2021) dalam kanal berita online Sehatnegeriku kementerian kesehatan, melaporkan laporan Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan oleh Badan Litbangkes pada tahun 2016, tercatat ada 1.800 kasus bunuh diri setiap tahun, atau setara dengan lima kasus bunuh diri setiap hari. Dari jumlah tersebut, sebanyak 47,7% korban bunuh diri berada dalam rentang usia 10-39 tahun, yang merupakan usia anak remaja dan dewasa muda yang sedang produktif. Dari informasi tersebut dapat disimpulkan bahwa gangguan mental dapat mempengaruhi siapa pun, tetapi lebih sering terjadi pada remaja dan orang dewasa yang sedang aktif. Kecemasan yang terus menerus jika tidak ditangani dapat memperburuk situasi dan menyebabkan munculnya perilaku negatif. Salah satu solusi awal yang dapat diambil adalah dengan lebih terbuka kepada orang-orang di sekitar kita, termasuk keluarga, teman, dan orang-orang yang kita percayai, serta memperdalam hubungan dengan Tuhan bagi mereka yang beragama Kristen. Pentingnya menyadari betapa pentingnya kesehatan mental sejak usia dini perlu ditekankan kepada remaja yang sedang memasuki masa produktif mereka. Hal ini penting karena pada usia ini, kita dapat menilai seberapa baik kondisi fisik dan mental kita. Perhatian khusus haruslah diberikan pada remaja, karena masa remaja adalah masa di mana mereka cenderung labil dan meragukan kesanggupan diri dalam menghadapi masalah.

Pendidikan Kristen mengajarkan bahwa kesehatan adalah hasil dari keseimbangan antara kesehatan fisik, mental, kerohanian, dan sosial yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun orang Kristen meyakini bahwa mengandalkan Tuhan akan membawa ketenangan dan kebahagiaan dalam menghadapi masalah, bukan berarti mereka tidak dapat mengalami gangguan mental. Bahkan, pelayan Tuhan pun dapat berjuang dengan gangguan mental. Namun, pandangan Kristen menegaskan bahwa melakukan tindakan yang negatif bukanlah solusi, karena hanya Tuhan yang memiliki kendali atas hidup manusia. Orang Kristen diajak untuk membawa beban mereka kepada Tuhan (Matius 11:28) dalam doa yang sungguh-sungguh (Filipi 4:6), karena kekuatan sejati berasal dari-Nya (Filipi 4:6). Meskipun begitu, masih ada orang Kristen yang meragukan kuasa Tuhan dalam menghadapi masalah mental. Namun, pandangan pendidikan Kristen menekankan bahwa umat Tuhan tidak akan goyah, seberapa berat pun masalah yang dihadapi. Menurut Lantupa et al. (2022), seseorang yang memiliki kesehatan mental yang optimal akan mengalami perasaan yang baik dan memiliki dampak yang positif dalam kehidupannya sendiri serta dalam hal interaksi dengan orang lain. Peran dari orang tua dalam menjaga kesehatan mental seorang anak sangatlah penting, karena mereka adalah sumber utama dalam menjaga kesehatan fisik dan mental anak tersebut. Selain orang tua, gereja harus terlibat aktif dalam pembinaan mental dan karakter anggotanya agar supaya mereka dapat terhindar dari gangguan mental.

Kesehatan fisik dan mental merupakan harapan bagi setiap anggota gereja, sehingga saling mendukung dan mengasihi di antara sesama anggota gereja adalah hal yang penting. Namun, keterbukaan gereja terhadap isu kesehatan mental orang Kristen masih perlu diperhatikan, karena banyak yang masih menganggap remeh masalah ini. Itulah sebabnya, artikel ini dibuat untuk mempelajari pandangan pendidikan Kristen terkait dengan kesehatan mental dan respon dari gereja sebagai bagian dari masyarakat dalam membantu menjaga kesehatan mental para anggota jemaatnya yang di dalamnya ada remaja dan orang muda, serta apa saja solusi yang gereja dapat berikan untuk menanggulangi masalah kesehatan mental yang terjadi di dalam gereja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan, yang berarti peneliti mengumpulkan data dari berbagai sumber literatur yang relevan. Sumber-sumber tersebut mencakup

artikel-artikel yang telah dipublikasikan, website-website terkait, serta buku-buku baik dalam bentuk elektronik maupun fisik. Melalui analisis kritis terhadap literatur ini, peneliti berusaha untuk mengidentifikasi, membahas, dan memadukan informasi yang didapatkan sehingga memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai topik yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan kondisi dimana jiwa seseorang dalam keadaan tenang dengan emosi yang terkontrol sehingga dia dapat dengan leluasa melakukan kegiatan sehari-hari. Menurut Fariha (2023) kesehatan mental yang baik mencakup kondisi kejiwaan, psikis, dan emosi yang seimbang. Selain memberikan ketenangan batin, kesehatan mental yang baik juga memiliki dampak signifikan pada produktivitas kerja seseorang. Kesehatan mental yang baik menjadi faktor utama yang meningkatkan kinerja baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional. Kesehatan mental ini sangat mempengaruhi bagaimana seseorang hidup. Menurut Fakhriyani (2019), kesehatan mental adalah keadaan di mana seseorang dapat mengembangkan semua aspek fisik, intelektual, dan emosional secara optimal dan seimbang. Hal ini berarti seseorang dengan kesehatan mental yang baik mampu menjaga kebugaran fisiknya, mengasah kemampuan berpikir dan intelektualnya, serta mengelola emosi dan perasaannya dengan efektif. Dalam kondisi ini, individu tidak hanya fokus pada dirinya sendiri tetapi juga dapat menyesuaikan diri dengan perkembangan orang lain di sekitarnya, menciptakan harmoni dan keseimbangan dalam hubungan sosial. Dengan kesehatan mental yang baik, seseorang dapat berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya dengan lebih baik, menghadapi tantangan sehari-hari dengan positif, serta membangun kehidupan yang produktif dan bermakna. Kesehatan mental. Menurut Nurjanah et al. (2023) menyatakan bahwa apabila individu memiliki kesehatan mental yang baik, maka kecenderungan untuk berprestasi lebih besar. Menurut Analisah (2017), orang yang memiliki gangguan kesehatan mental akan sangat mencolok karena biasanya mereka akan sangat sensitif, tidak dapat mengontrol emosi sehingga dapat marah berlebihan dan sedih berkepanjangan, tidak dapat berkonsentrasi, bahkan seperti putus asa dan tidak punya keinginan untuk menjalani hidup.

Pratama & Yasa (2020) mengatakan bahwa masih banyak sekali orang yang menganggap sepele terkait dengan stres. Stres dibutuhkan oleh manusia, tetapi apabila tidak dapat dikontrol dengan baik, maka akan mengakibatkan permasalahan mental. Azizah (2021) menyatakan bahwa kesehatan mental yang baik ialah apabila seseorang dapat mengatasi akan tekanan kehidupan mereka. Ini berarti seseorang dengan kesehatan mental yang baik dapat mempertahankan keseimbangan dalam kehidupannya, baik itu dalam pekerjaan, hubungan personal, maupun aktivitas sehari-hari. Mereka mampu tetap tenang dalam situasi sulit, menjaga cara berpikir yang positif, dan memiliki kemampuan untuk bangkit kembali dari kegagalan atau kesulitan. Hal ini memungkinkan mereka untuk hidup lebih produktif, bahagia, dan memiliki hubungan yang sehat dengan orang-orang di sekitar mereka. Kesehatan mental yang optimal, memungkinkan seseorang dapat menikmati akan kehidupannya meskipun manusia diperhadapkan dengan tekanan kehidupan. Itulah sebabnya kesehatan mental begitu penting untuk diperhatikan.

Kesehatan mental dalam perspektif Alkitab

Dari perspektif Kristen, kesehatan mental adalah salah satu kunci dalam kehidupan rohani dan kesejahteraan individu. Dalam ajaran Kristen, kesehatan mental tidak hanya mencakup keseimbangan emosional dan psikologis, tetapi juga melibatkan hubungan yang kuat dengan Tuhan, sesama, dan diri sendiri. Alkitab menggarisbawahi pentingnya damai sejahtera yang melampaui segala pengertian (Filipi 4:7), serta bagaimana iman dapat menjadi sumber kekuatan dan harapan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Gereja juga memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental jemaatnya melalui doa, dukungan komunitas, dan konseling pastoral. Oleh karena itu, kesehatan mental dalam pandangan Kristen memiliki keterkaitan antara kesehatan rohani dan kesejahteraan psikologis, yang bersama-sama membentuk kehidupan yang seimbang dan bermakna. Masalah adalah akar dari gangguan kesehatan mental. Jika kita hidup tanpa masalah, tentu kita akan selalu menikmati hidup ini dengan tenang dan damai. Namun, sebagai manusia yang

berdosa, kita tidak bisa lepas dari setiap masalah atau percobaan. Alkitab mengajarkan bahwa manusia diciptakan menurut gambar dan rupa Allah (Kejadian 1:26). Memang tidak ada yang sempurna di dunia ini, namun Allah ingin mengembalikan manusia pada kesempurnaan baik secara fisik maupun rohani. Mengalami gangguan kesehatan mental bukan tanda kurangnya iman kita, melainkan proses menuju pemulihan dan kesempurnaan. Menurut Welan et al. (2023), firman Tuhan memiliki dampak yang besar terhadap kesehatan mental manusia. Lewat membacakan Alkitab, kita dapat menemukan janji-janji, harapan, solusi, dan memperkuat keyakinan dalam mempercayai Allah yang selalu mendampingi kita dalam menghadapi berbagai cobaan. Sebagai tulisan yang diilhamkan oleh Allah, Alkitab berperan untuk membimbing umat-Nya agar tetap hidup dalam iman dan menjadi pedoman untuk mencapai kesehatan secara menyeluruh.

Sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh Jannatun (2018) menyatakan bahwa firman Tuhan mengajarkan bahwa tubuh haruslah sehat secara seimbang antara jasmani dan rohani. Hal ini berarti bahwa kesejahteraan manusia tidak hanya mencakup kesehatan fisik tetapi juga kesehatan rohani. Alkitab mengajarkan bahwa tubuh kita adalah bait Roh Kudus (1 Korintus 6:19-20), sehingga kita harus menjaga kebersihan dan kesehatan fisik kita. Namun, sama pentingnya adalah pemeliharaan kesehatan rohani melalui hubungan yang erat dengan Tuhan, doa, pembacaan Alkitab, dan hidup sesuai dengan ajaran-Nya. Keseimbangan ini mencerminkan keharmonisan antara kondisi fisik yang baik dan kedamaian serta kekuatan batin yang datang dari iman dan kepercayaan kepada Tuhan. Dengan demikian, kesehatan yang sejati dalam pandangan Kristen mencakup kedua aspek ini secara keseluruhan. Banyak tokoh dalam Alkitab yang menghadapi pergumulan mental, tetapi kita juga bisa melihat bagaimana Tuhan melakukan perbuatan yang besar dalam hidup mereka. Tuhan mampu melakukan hal-hal besar jika kita bersandar pada kekuatan-Nya. Berikut ada 3 contoh tokoh alkitab yang menghadapi pergumulan mental.

1. Elia

Nabi Elia merupakan salah satu tokoh utama dalam Kitab 1 Raja-raja yang dikenal karena keberaniannya menghadapi raja yang jahat dan penyembah berhala, Ahab dan istrinya, Izebel. Dengan kekuatan iman yang luar biasa, Elia melakukan mukjizat-mukjizat besar untuk membuktikan kebesaran Tuhan dan mengembalikan Israel kepada jalan yang benar. Namun, Elia tidak luput dari tantangan yang cukup besar, termasuk ketika ia mengalami depresi dan ketakutan setelah menerima ancaman dari Izebel. Menurut Johnson (2023), kitab 1 Raja-raja mencatat peristiwa sejarah penting dan tantangan agama yang dihadapi oleh Israel, dengan fokus utama pada peran nabi Elia. Ditulis sekitar tahun 550 SM selama pembuangan Israel di Babel, kitab ini menekankan pentingnya kesetiaan Israel dan rajanya kepada Tuhan. Kisah Elia menggambarkan krisis yang parah akibat penyembahan Baal yang dipromosikan oleh Raja Ahab dan Ratu Izebel, serta intervensi ilahi yang terjadi. Meskipun Elia memiliki iman yang kuat dan melakukan mukjizat, ia mengalami depresi dan ketakutan mendalam setelah diancam oleh Izebel. Perjalanan iman Elia menyoroti kerumitan dalam iman, dampak kelelahan mental, dan cara Tuhan menolongnya dengan cara-cara yang tak terduga, yang akhirnya memperkuat kembali tujuannya dan melanjutkan pelayanan kenabiannya. Pengalaman Elia memberikan pelajaran bahwa peperangan rohani dan krisis kesehatan mental dapat sangat mempengaruhi bahkan orang yang paling beriman, dan menegaskan dukungan serta bimbingan Tuhan yang selalu ada dalam melewati masa-masa sulit. Menurut Fuqua (2022), Elia, meskipun imannya kuat dan sering melakukan mukjizat atas kuasa Allah, ia juga mengalami tantangan dan penderitaan yang seperti kita semua. Sebagai nabi, dia sering diserang dan bahkan diancam nyawanya, yang membuatnya merasakan emosi yang sangat berat dan ketakutan yang mendalam. Hal ini menunjukkan bagaimana semua orang bisa menghadapi kehancuran dan penderitaan dalam hidup, yang bisa memberatkan bahkan bagi orang yang penuh iman. Ini mengingatkan kita untuk selalu mengandalkan kekuatan dari Kristus dan menerima penghiburan serta kasih sayang-Nya ketika kita mengalami masa-masa gelap dan putus asa. Dari pengalaman nabi elia memberikan pelajaran bahwa bahkan seseorang yang setia kepada Tuhanpun tidak luput dari permasalahan mental. Itulah sebabnya, ketergantungan kepada Tuhan haruslah dimiliki oleh setiap orang.

2. Yeremia

Yeremia, seorang nabi penting dalam Perjanjian Lama, hidup pada abad ke-6 SM di Kerajaan Yehuda. Allah memilihnya untuk menyampaikan pesan-pesan tegas dan ramalan mengenai hukuman atas dosa-dosa bangsa Israel. Meskipun sering dihadapi dengan penolakan dan penderitaan, Yeremia tetap setia dalam menjalankan perannya sebagai utusan Tuhan. Tetapi bukan berarti ia tidak lepas dari tekanan mental. Menurut Tan (2021), secara umum, orang yang mengalami depresi sering merasa bahwa mereka adalah yang paling menderita dalam hidup, merasa bahwa kesulitan mereka tak tertandingi, hal ini juga dialami oleh nabi Yeremia. Menurut Marvin (2020), Yeremia, salah satu nabi besar dalam Alkitab, dipilih oleh Tuhan untuk menyampaikan kebenaran dan peringatan kepada bangsa Israel. Sepanjang hidupnya, ia mengalami gejolak emosi yang mendalam, berjuang dengan kesedihan dan keputusasaan saat melihat kemerosotan moral dan spiritual bangsanya. Rasa sedih dan penderitaan yang mendalam ini menginspirasi untuk menulis Kitab Ratapan, sebuah kumpulan puisi ratapan yang menggambarkan kehancuran Yerusalem dan penderitaan rakyatnya. Tulisan-tulisan Yeremia tidak hanya mencerminkan penderitaan pribadinya, tetapi juga menjadi kesaksian yang kuat tentang akibat berpaling dari perjanjian Tuhan. Salah satu pergumulan yang dihadapinya menurut Galeniece & Galenieks (2023) ialah Yeremia mengungkapkan kesedihan yang mendalam, meratapi keparahan lukanya dan beban kesedihannya yang begitu besar. Ia menyadari bahwa penyakitnya tidak bisa disembuhkan. Meskipun demikian, ia bertekad untuk menanggung penderitaannya dengan tekad yang teguh (Yeremia 10:13)

Dalam pergumulannya, ia percaya bahwa rancangan Tuhan bagi manusia adalah rancangan damai sejahtera dan bukan kecelakaan, yang akan memberikan hari depan yang penuh dengan harapan (Yeremia 29:11). Sebagaimana Yeremia di dalam pergumulannya ia tetap percaya kepada Tuhan, kita juga harus menerima setiap pergumulan kehidupan dengan keyakinan iman yang teguh kepada Tuhan.

3. Daud

Raja Daud merupakan seorang tokoh terkenal dalam Alkitab, dikenal sebagai raja kedua Israel yang dipilih oleh Tuhan, seorang pemimpin yang kuat, dan seorang pemazmur yang memberikan inspirasi kepada para pembacanya. Selain keberaniannya melawan Goliat dan kepemimpinannya yang bijaksana, Daud juga menghadapi pergumulan mental yang berat. Ia sering berada di bawah tekanan besar, baik dari ancaman musuh, konflik keluarga, maupun dosa-dosa pribadinya, seperti yang terlihat dalam kisahnya dengan Batsyeba. Melalui Mazmur, Daud mengekspresikan perasaannya yang mendalam—mulai dari sukacita dan pujian hingga kesedihan, rasa bersalah, dan pencarian pengampunan Tuhan. Pergumulan mental Daud mengungkapkan sisi manusianya dan menunjukkan bahwa bahkan mereka yang paling dekat dengan Tuhan juga menghadapi cobaan, tetapi dapat menemukan penghiburan dan kekuatan melalui iman. Menurut Elias & Marlessy (2021), Mazmur 42:12 memberikan informasi bahwa Raja Daud dengan jelas mengungkapkan perasaan depresi yang mendalam. Dalam ayat tersebut, Daud bertanya kepada jiwanya sendiri, "Mengapa engkau tertekan, hai jiwaku, dan mengapa engkau gelisah di dalam diriku?" Pertanyaan ini mencerminkan kegelisahan batin dan tekanan emosional yang sedang dialaminya, menunjukkan betapa beratnya beban yang dia rasakan. Ayat ini terkenal karena dengan jujur menggambarkan pergulatan internal yang sering dihadapi banyak orang ketika mereka merasa terpuruk.

Pengakuan terbuka Daud tentang penderitaan mentalnya menawarkan penghiburan dan pemahaman bagi pembaca yang mungkin mengalami hal serupa, serta menegaskan bahwa mencari dukungan dan penghiburan dalam Tuhan adalah bagian penting dari proses penyembuhan. Demikian pula, menurut Jatmiko et al. (2021), Daud mengalami banyak situasi yang membuatnya merasakan berbagai perasaan negatif. Dia sering merasa dimusuhi oleh musuh-musuhnya, dikhianati oleh orang-orang terdekatnya, dan hidup dalam ketakutan serta ancaman. Selain itu, Daud juga mengalami penderitaan fisik dan emosional, yang membuatnya merasa sengsara dan tertekan. Raja Daud, meskipun dikenal sebagai pemimpin kuat dan inspiratif, sering menghadapi pergumulan mental yang berat akibat tekanan, ancaman musuh, dan dosa pribadinya. Melalui Mazmur, ia mengekspresikan perasaannya yang mendalam, termasuk kesedihan dan pencarian pengampunan. Pengakuan Daud tentang penderitaan mentalnya menunjukkan bahwa bahkan yang paling dekat dengan Tuhan menghadapi cobaan, tetapi iman dapat memberikan penghiburan dan kekuatan.

Pendidikan Agama Kristen Terhadap Kesehatan Mental

Permasalahan mental menjadi permasalahan yang tidak bisa terelakan pada saat ini. Mulai dari anak-anak, orang muda, bahkan orang dewasa rentan dengan permasalahan mental ini. Menurut Isralowitz & Reznik (2015), pendidikan agama memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan mental remaja dengan beberapa cara yang berbeda. Pertama, melalui pembangunan moralitas agama, remaja diajak untuk memahami nilai moral etika yang dapat membimbing perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari. Ini tidak hanya memberikan dasar untuk dapat mengambil keputusan dengan baik, tetapi juga membantu mereka mengembangkan kesadaran diri tentang pentingnya bertindak sesuai dengan prinsip-prinsip yang baik dan benar. Selanjutnya, pendidikan agama juga memperkuat kemampuan remaja dalam menangani masalah dengan pendekatan agama, memberikan cara untuk mengatasi tantangan hidup dengan memanfaatkan dukungan dari keyakinan dan spiritualitas mereka. Selain itu, dengan mengembangkan rasa hormat terhadap beragam kepercayaan, pendidikan agama membantu remaja untuk menjadi lebih terbuka dan menerima perbedaan, yang dapat mengurangi konflik antarindividu dan mempromosikan hubungan yang harmonis dalam masyarakat. Menurut Sudrajat (2023), mempertimbangkan pentingnya peran pendidikan agama dalam kesejahteraan mental remaja sangatlah penting. Dengan menggunakan strategi pendidikan dan promosi kesehatan mental di lingkungan sekolah, penerapan yang efektif dari pendidikan agama dapat meningkatkan manfaatnya secara positif terhadap kesehatan mental remaja.

Selanjutnya, menurut Tatubeket, et al. (2023) menyatakan bahwa peran pengajar Pendidikan Agama Kristen dalam membentuk mental positif orang muda meliputi memberikan pengajaran dan bimbingan tentang kekristenan, mengembangkan pemahaman tentang ajaran agama, serta mendorong hubungan yang erat dengan Allah. Selain itu, pengajar juga bertanggung jawab membentuk karakter generasi milenial dengan memberikan arahan dan bimbingan agar mereka mau melaksanakan ajaran Tuhan dengan sadar dan sukarela. Pemuridan juga ditekankan sebagai upaya untuk mengubah cara berpikir dan sikap negatif menjadi lebih positif bagi generasi milenial. Kemudian, menurut Walean et al. (2024), pendidikan agama Kristen memiliki peran penting dalam menanamkan nilai-nilai iman Kristen seperti kasih, sukacita, damai sejahtera, dan lain-lain kepada remaja. Hal ini tidak hanya bertujuan untuk membantu mereka menghadapi tantangan zaman modern dengan mempertahankan integritas nilai-nilai Kristen, tetapi juga untuk melindungi kesehatan mental mereka dari dampak negatif pengaruh digital yang dapat mengganggu cara berpikir mereka. Dengan demikian, pendidikan agama tidak hanya mempersiapkan remaja secara kerohanian, tetapi juga membantu mereka membangun ketangguhan mental untuk menghadapi tekanan dan pengaruh negatif dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Siby & Kasingku (2024), meluangkan waktu untuk berekreasi dapat diajarkan oleh pendidikan agama Kristen. Kurangnya rekreasi dapat meningkatkan tingkat stress, kecemasan, dan depresi pada siswa. Berbagai jenis rekreasi dibedakan berdasarkan tempat, jenis kegiatan, dan objeknya, dan telah terbukti memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan mental. Hal ini menekankan pentingnya bagi pendidik dan orang tua untuk memahami dan menerapkan rekreasi sebagai strategi efektif dalam meningkatkan kesehatan mental siswa. Selain itu, pengertian tentang asupan makanan yang bergizi, dapat meningkatkan kemampuan kognitif dan konsentrasi sehingga dapat membantu mengoptimalkan kesehatan mental maupun membantu memperbaiki gangguan mental yang dirasakan oleh para siswa (Kasingku, 2023). Hal ini dapat diperoleh dari pengajaran pendidikan agama Kristen.

Dukungan Gereja Terhadap Kesehatan Mental

Selain pendidikan agama Kristen, gereja juga memainkan peranan penting dalam menjaga kesehatan mental anggota jemaatnya. Menurut KBBI (2024), gereja adalah tempat dimana umat Kristen berkumpul untuk berdoa dan merayakan upacara agama Kristen. Ini juga merupakan organisasi tempat umat Kristen dengan keyakinan, ajaran, dan tata cara ibadah yang sama berkumpul dan bersatu. Gereja merupakan tempat persekutuan umat percaya. Tidak dapat dipungkiri, ada begitu banyak latar belakang dan permasalahan dari anggota gereja ketika mereka masuk ke dalam gereja. Salah satunya adalah masalah kesehatan mental. Gereja haruslah memperhatikan akan setiap masalah yang dihadapi oleh anggota jemaatnya. Menurut Smith & Pius X (2024) menyatakan bahwa penderitaan dan kesengsaraan yang dialami oleh individu dengan gangguan atau

penyakit mental menghadirkan sebuah panggilan bagi gereja untuk bertindak dengan belas kasihan dan pengertian yang mendalam. Gereja haruslah menjadi tempat yang aman bagi mereka yang sedang mengalami penderitaan mental, menyediakan dukungan emosional yang berkelanjutan, pelayanan praktis dalam kebutuhan sehari-hari, dan pendampingan kerohanian yang menguatkan. Pentingnya tidak menghakimi dan menerima dengan tulus setiap individu yang mengalami penderitaan mental menegaskan bahwa kasih Kristus harus tercermin dalam setiap hubungan gereja dengan anggota jemaat, memberikan harapan dan dukungan yang konsisten dalam perjalanan penyembuhan anggota jemaat.

Lebih lanjut, di dalam gereja, pendeta memainkan peranan yang penting dalam menjaga kerohanian anggota jemaat. Salah satu cara yang dilakukan oleh pendeta dalam upaya menjaga kerohanian anggota jemaatnya ialah dengan mengadakan pelayanan pastoral konseling kepada anggota gereja. Ketika seseorang mengalami masalah kesehatan mental, layanan pastoral konseling Kristen berperan memberikan panduan, pelajaran, dan dukungan untuk membantu mereka hidup dengan nilai-nilai yang diajarkan oleh Kristus. Dalam proses ini, mereka dibimbing untuk memperbaiki cara pandang tentang diri sendiri, mendapatkan bantuan dalam membuat keputusan, didorong menuju pemulihan yang lengkap, serta dibimbing untuk menjalani hidup sesuai dengan ajaran yang ditemukan dalam Firman Tuhan. Tujuannya adalah untuk membantu mereka mencapai potensi hidup dan mengerti panggilan mereka dengan baik (Novianti, 2023).

Demikian pula, menurut Ruimassa (2023) menyatakan bahwa gereja memiliki peran penting dalam membimbing dan membina remaja Kristen serta memberikan kesempatan bagi mereka dalam proses mencari jati diri. Pelayanan pastoral menjadi alat yang penting untuk menjawab kebutuhan ini. Gereja perlu menyelenggarakan pelayanan yang sesuai dengan kebutuhan remaja, dengan pendekatan yang ramah, tidak menghakimi, serta menunjukkan sikap sensitif dan empati terhadap masalah-masalah yang dihadapi oleh para remaja. Mendengarkan remaja dengan penuh perhatian sangat penting bagi gereja untuk membantu mereka memahami situasinya dan membimbing mereka dalam mengalami pertumbuhan yang lebih baik. Oleh karena itu, perlu diingat bahwa gereja memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental anggotanya dengan menyediakan dukungan emosional, pelayanan yang praktis, dan pendampingan rohani. Pelayanan pastoral konseling membantu anggota jemaat mengatasi masalah kesehatan mental dengan panduan berdasarkan ajaran Kristus. Selain itu, gereja juga memiliki peran krusial dalam membina remaja dengan pendekatan dengan tidak menghakimi, mendukung mereka dalam proses mencari jati diri mereka dan pertumbuhan kerohanian.

KESIMPULAN

Kesehatan mental sangat penting untuk memberikan kebahagiaan kepada manusia. Jika pikiran kita sehat, tubuh dan semangat juga akan mengikutinya. Pendidikan agama Kristen sangat membantu dalam memberikan dasar moral yang kuat, menghubungkan kita lebih dekat dengan Tuhan, dan membentuk karakter kita menjadi lebih positif. Demikian pula, gereja memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental anggota jemaatnya yakni sebagai tempat persekutuan umat Kristen. Gereja juga diharapkan dapat menyediakan dukungan emosional dan pelayanan yang praktis bagi anggota jemaat yang mengalami masalah mental. Selain itu, pelayan Tuhan di dalam gereja memiliki tanggung jawab dalam mengadakan pelayanan pastoral konseling untuk membimbing anggota jemaat, termasuk remaja Kristen, dengan pendekatan yang ramah dan empati. Dengan memahami dan menerapkan ajaran agama, anak muda menjadi lebih siap menghadapi masalah hidup dan dapat membangun hubungan yang kuat dengan orang lain. Pendidikan agama Kristen dan gereja juga mengajarkan bahwa, meskipun mengalami pergumulan dalam kesehatan mental, iman, dan kepercayaan kepada Tuhan dapat memberikan kekuatan dan harapan untuk menghadapinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Analisah, I. S. (2017). Trauma psikologis tokoh utama dalam novel matahari untuk lily karya rini zabirudin. In *UMSurabaya Repository*.

- Azizah, M. R. (2021). *Deteksi dini mental illness dengan metode case base reasoning laporan akhir*. Universitas Negeri Jember.
- Elias, T. F. E., & Marlessy, C. F. (2021). Peran Gereja Terhadap Konseling pastoral dalam menjangkau penderita gangguan jiwa di wilayah kota sorong. *Eirene*, 6(1), 229–2251.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. Duta Media Publishing.
- Fariha. (2023). *Kesehatan mental optimal: kunci utama meningkatkan kinerja personal dan profesional*. Kementerian Keuangan Republik Indonesia.
- Fuqua, D. (2022). *Rest for the anxious mind — a walk through elijah's desperation*. IBelieve.
- Galeniece, A., & Galeniaks, E. (2023). Challenges of depression: biblical background and impact on the dynamics of family relationships. *Journal of Family Research and Practice*, 3(1), 39–59.
- Isralowitz, R., & Reznik, A. (2015). Impact of religious Education and religiosity on adolescent Alcohol use and risk-taking behavior. *Religious Education*, 110(3), 303–310. <https://doi.org/10.1080/00344087.2015.1039388>
- Jannatun, N. (2018). *Agama dan kesehatan mental (studi terhadap jemaat gereja masehi advent hari ketujuh, timoho, yogyakarta)*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Jatmiko, B., Kawengian, S. E. E., & Kapoyos, K. (2021). Manajemen emosi di masa pandemi. *SANCTUM DOMINE: JURNAL TEOLOGI*, 10(2), 99–124. <https://doi.org/10.46495/sdjt.v10i2.101>
- Johnson, D. E. (2023). *Understanding the relationship between mental health and spiritual warfare for pastoral care ministry*. Bethel University.
- Kasingku, J. D. (2023). The role of healthy food to improve the physical and spiritual health of students. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 8(3), 853. <https://doi.org/10.58258/jupe.v8i3.5891>
- KBBI. (2024). *Gereja*. Kamus Besar Bahasa Indonesia.
- Lantupa, K. R., Kalintabu, H., & Awuy, P. O. (2022). Orangtua Dan Gereja Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Remaja. *Humanlight: Journal of Psychology*, 3(2), 88–101. <https://doi.org/10.51667/jph.v3i2.1203>
- Marvin, D. (2020). *5 people in the bible who struggled with depression*. The Porch. <https://www.theporch.live/blog/5-people-in-the-bible-who-struggled-with-depression>
- Merriam-Webster. (2024). Mental Health. In *Merriam-Webster*.
- Novianti, D. (2023). Isu kesehatan mental (mental health) dan peranan pelayanan konseling pastoral kristen. *Jurnal Kadesi*, 5(1), 137–162. <https://doi.org/10.54765/ejurnalkadesi.v5i1.59>
- Nurjanah, Cahyono, N. A. S., & Fathan, M. N. (2023). Pengaruh puasa terhadap kesehatan tubuh, kesehatan mental, dan prestasi belajar. *Journal Islamic Education*, 1(4), 71–84.
- Pratama, R. J., & Yasa, I. N. M. (2020). Perancangan buku ilustrasi sebagai media informasi tentang stres. *Jurnal SASAK: Desain Visual Dan Komunikasi*, 2(2), 59–66. <https://doi.org/10.30812/sasak.v2i2.864>
- Rokom. (2021). *Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*. Sehat Negeriku. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Ruimassa, A. A. (2023). Memahami psikologi perkembangan remaja sebagai upaya merencanakan pelayanan pastoral yang peka kesehatan mental remaja. *DUNAMIS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 7(2), 769–784. <https://doi.org/10.30648/dun.v7i2.845>
- Siby, R., & Kasingku, J. D. (2024). Pengaruh rekreasi sebagai sarana pendidikan dalam meningkatkan kesehatan mental siswa. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 10(2), 416–424. <https://doi.org/10.31949/educatio.v10i2.7851>
- Smith, N. A., & Pius X, I. S. (2024). Peran gereja dalam menanggapi isu kesehatan mental. *Sinar Kasih: Jurnal Pendidikan Agama Dan Filsafat*, 2(1), 153–161. <https://doi.org/10.55606/sinarkasih.v2i1.255>

- Sudrajat, A. (2023). Kontribusi pendidikan agama pada kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah. *Jurnal Tinta*, 5(1). <https://doi.org/10.35897/jurnaltinta.v5i1.940>
- Tan, E. (2021). *Jiwa yang tertekan*. Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Tatubeket, R., Marampa, E. R., Undras, I., & Combi, J. S. (2023). Peran guru pendidikan agama kristen dalam membentuk mental positif generasi milenial. *Matheteuo: Religious Studies*, 3(1), 52–67. <https://doi.org/10.52960/m.v3i1.228>
- Walean, R. R., Messakh, J. J., Siagian, L. E., Harefa, F., & Harefa, K. (2024). Peran pendidikan agama kristen bagi remaja dalam menghadapi tantangan zaman di era digital. *Regula Fidei: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 9(1), 68–80. <https://doi.org/10.33541/rfidei.v9i1.201>
- Welan, D. C., Wangean, C. N., & Kasingku, J. D. (2023). Integrasi Pendidikan Rohani: Pengaruh Membaca Firman Terhadap Kesehatan Mental. *Journal on Education*, 6(1), 7858–7867. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.4189>