
Dunamis: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani

Volume 7, Nomor 2 (April 2023)

ISSN 2541-3937 (print), 2541-3945 (online)

<https://www.sttintheos.ac.id/e-journal/index.php/dunamis>

DOI: 10.30648/dun.v7i2.845

Submitted: 7 Juni 2022	Accepted: 27 Juli 2022	Published: 27 Maret 2023
------------------------	------------------------	--------------------------

Memahami Psikologi Perkembangan Remaja sebagai Upaya Merencanakan Pelayanan Pastoral yang Peka Kesehatan Mental Remaja

Aleta Apriliana Ruimassa

Fakultas Teologi Universitas Kristen Indonesia Maluku

aruimassa@gmail.com

Abstract

Teenage years are a phase in which humans experience significant changes in their physical, psychosocial, and spiritual aspects. If these changes are not addressed wisely and if teenagers also experience external pressures, it will certainly have an impact on mental health. Teenagers are vulnerable to mental health disorders, such as stress and depression, and even attempt to harm themselves to suicide. The Church's concern is to conduct a pastoral service that is contextual and relevant to the struggles of teenagers as members of the congregation to help teenagers' mental health by focusing on their psychological development. A literature study approach was used to analyze data on the urgency of teenage mental health as well as teenage mental health from the perspective of teenage developmental psychology. The study found that a youth-friendly pastoral service is a pastoral action that is sensitive to teenagers' mental health.

Keywords: *friendship; developmental psychology; teenagers; teenager's mental health; youth pastoral care*

Abstrak

Masa remaja adalah sebuah fase kehidupan di mana manusia mengalami perubahan-perubahan yang signifikan dalam dirinya terkait fisik, psiko-sosial, dan spiritual. Jika perubahan-perubahan tersebut tidak disikapi dengan bijak, dan jika remaja juga mengalami tekanan-tekanan di luar dari dirinya, maka tentu akan berdampak pada kesehatan mental. Remaja akan rentan terhadap gangguan kesehatan mental seperti stres, depresi, bahkan upaya menyakiti dirinya sendiri hingga tindakan bunuh diri. Keprihatinan Gereja ialah melakukan suatu pelayanan pastoral yang kontekstual dan relevan bagi pergumulan remaja sebagai anggota jemaat dalam menolong kesehatan mental remaja dengan memperhatikan perkembangan psikologi dari remaja. Pendekatan studi pustaka digunakan untuk menganalisis data mengenai urgensi dari kesehatan mental remaja, dan juga kesehatan mental remaja dari perspektif psikologi perkembangan remaja. Kajian tersebut menemukan sebuah pelayanan pastoral yang bersahabat kepada remaja menjadi aksi pastoral yang peka akan kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: kesehatan mental remaja; pelayanan pastoral remaja; persahabatan; psikologi perkembangan; remaja

PENDAHULUAN

Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) menunjukkan jumlah remaja yang ada di Indonesia pada rentang usia 10-14 tahun sebanyak 22,8 juta jiwa dan remaja yang berusia 15-19 tahun sebanyak 22,2 juta jiwa. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, angka gangguan mental emosional berupa stres, depresi dan kecemasan pada remaja di Indonesia sebanyak 9,8% dari seluruh jumlah remaja di Indonesia.¹ Angka ini semakin meningkat ketika pandemi Covid-19 mewabah di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Penanganan pandemi Covid-19 melalui PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) turut menyumbang terjadinya peningkatan gangguan kesehatan mental bagi remaja. Beberapa *survey* yang dilakukan terhadap peserta didik berusia remaja, menyebutkan bahwa proses belajar secara daring ternyata sangat berpengaruh besar pada kesehatan mental remaja.

World Health Organization (WHO) mendefinisikan sehat mencakup keadaan fisik, mental, dan sosial, dan bukan hanya ketiadaan penyakit. Lebih lanjut, WHO memberikan pengertian kesehatan mental yakni

“a state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community.”

Hal ini berarti bahwa seseorang dikatakan sehat secara mental jika ia mampu mengelola stres secara wajar, produktif dalam bekerja, dan dapat memberikan kontribusi pada komunitasnya secara positif. Salah satu ciri bahwa seseorang memiliki mental yang sehat adalah bagaimana individu membangun dan mengembangkan resiliensi dalam dirinya ketika diperhadapkan dengan tekanan hidup. Resiliensi dapat didefinisikan sebagai sebuah kekuatan yang ada dalam diri individu di mana ia memiliki kemampuan beradaptasi, dan tetap dapat berfungsi secara positif ketika ia berada pada situasi yang sulit atau keadaan tertekan.²

Sementara itu, remaja adalah salah satu fase perkembangan manusia di mana ia berada pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Oleh karena itu, pada periode perkembangan ini terjadi perubahan secara biologis, kognitif, dan sosio-emosional dalam diri seorang remaja.³ Pada masa ini juga manusia remaja cenderung meng-

¹ Siti Ma' Rifatul Khasanah and Mamnuah Mamnuah, “Tingkat Stres Berhubungan Dengan Pencapaian Tugas Perkembangan Pada Remaja,” *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 4, no. 1 (March 17, 2021): 107–16, <https://doi.org/10.32584/JIKJ.V4I1.726>.

² M Peskin and G Zalsman, “Genetic Process in Resilience and Vulnerability and the Consequence of Abuse,” in *Positive Mental Health, Fighting Stigma and Promoting Resiliency for Children and Adolescents* (UK: Elsevier, 2016), 80-81.

³ John W Santrock, *Perkembangan Remaja* (Jakarta: Erlangga, 2007), 20.

alami fluktuasi emosional karena mereka berupaya untuk menyesuaikan diri dengan pola perilaku yang baru dan harapan sosial yang diberikan kepada mereka.⁴ Hurlock juga menjelaskan bahwa ketika remaja tidak mampu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya dan tidak memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri, maka remaja akan menganggap dirinya tidak berharga dan gagal. Keadaan tersebut dapat membuat remaja menjadi stres bahkan depresi, dan rentan untuk mencelakai dirinya sendiri, bahkan melakukan tindakan bunuh diri.⁵

Mengamati akan perkembangan remaja dan kebutuhannya, gereja juga turut memainkan perannya untuk melakukan pelayanan pastoral terhadap remaja yang ada di dalam gereja. Gereja dalam proses pembimbingan dan juga pembinaannya, turut memberikan ruang untuk merespons hal-hal yang menjadi kebutuhan remaja dalam proses pembentukan dirinya. Umumnya, gereja-gereja yang ada di Indonesia memiliki ibadah Sekolah Minggu yang dikhususkan untuk remaja. Di dalam ibadah Sekolah Minggu, materi-materi yang diajarkan di dalam ibadah tersebut juga umumnya dise-

suaikan dengan kemampuan kognitif remaja, dan tidak jarang berimplikasi pada kehidupan remaja sekarang.⁶

Messakh menyebutkan bahwa gereja sebagai komunitas mesti hadir untuk menjawab permasalahan kemanusiaan yang ada dan terjadi di dalam konteksnya. Lebih lanjut, ia menyebutkan salah satu bentuk masalah kemanusiaan di Indonesia adalah masalah pribadi seperti stres dan trauma.⁷ Pelayanan pastoral merupakan salah satu alat pelayanan gereja yang dapat digunakan untuk menjawab masalah tersebut. Hal ini berarti gereja, melalui pelayanan pastoralnya dapat menjadi tempat di mana kesehatan mental remaja mendapat perhatian khusus. Gereja dan pelayanan pastoralnya perlu untuk peka terhadap kasus-kasus gangguan mental yang dialami oleh remaja selama ini. Berangkat dari hal itu, tulisan ini bertujuan merumuskan pelayanan pastoral yang kontekstual dan relevan bagi Kesehatan mental remaja dengan memerhatikan psikologi perkembangan remaja.

METODE PENELITIAN

Dalam penulisan ini, penulis menggunakan penelitian studi pustaka untuk mendeskripsikan data dan menganalisis te-

⁴ Elisabeth Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, 5th ed. (Jakarta: Erlangga, 2017), 212.

⁵ Hurlock.

⁶ Paulus Lie, *Mereformasi Sekolah Minggu: 8 Kiat Praktis Menjadikan Sekolah Minggu Berpusat Pada Anak* (Yogyakarta: Andi, 2003), 25.

⁷ Besly Messakh, "Menuju Pelayanan Pastoral Yang Relevan Dan Kontekstual," *Jurnal Theologia in Loco* 1, no. 1 (2018): 22–40, <https://doi.org/10.55935/thilo.v1i1.10>.

ori. Beberapa tahapan yang digunakan dalam tulisan ini, adalah: pertama, mendeskripsikan realitas isu kesehatan mental yang dialami oleh remaja; kedua, mendeskripsikan dan menganalisis isu kesehatan mental remaja dari perspektif psikologi perkembangan remaja; ketiga, membangun sebuah kerangka berpikir teologis sebagai dasar pendampingan pastoral terhadap remaja yang peka akan kesehatan mental; keempat, merancang sebuah perencanaan pendampingan pastoral yang peka terhadap kesehatan mental remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikologi Perkembangan Remaja

Istilah remaja berasal dari kata Latin “*adolescere*,” yang artinya “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa.”⁸ Beberapa ahli psikologi mencoba untuk mengklasifikasikan rentang usia yang dapat dikategorikan sebagai remaja. Menurut Monks dkk, rentang usia remaja adalah dari usia 12-21 tahun, dan berada pada masa peralihan.⁹ Santrock mengemukakan bahwa usia remaja dimulai pada usia sekitar 10 atau 13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 atau 22 tahun.¹⁰ Tidaklah mengherankan jika para ahli psikologi melihat bahwa remaja adalah sebuah fase transisi dari masa anak-anak

menuju kedewasaan. Pada masa peralihan inilah, manusia remaja rentan berada pada krisis karena mereka akan bertemu dengan hal baru yang belum pernah mereka alami dan ajarkan pada masa anak-anak, tetapi mereka harus menghadapi dan menerima perubahan-perubahan yang ada dari dalam diri mereka maupun dari luar diri mereka. “Siapakah aku?” merupakan pertanyaan yang sering kali mengisi perjalanan seorang remaja. Dalam upaya untuk menjawab pertanyaan itu, remaja akan dilihat sebagai manusia yang berubah-ubah sehingga tidak jarang mereka dilabeli dengan labil. Pada masa ini juga remaja akan cenderung mencoba hal-hal baru untuk memuaskan rasa ingin tahu mereka. Pada masa inilah, peran orang dewasa untuk membimbing menjadi sangat penting agar remaja tidak mudah jatuh pada kenakalan remaja.

Berbicara mengenai remaja, maka aspek-aspek perkembangan remaja juga perlu diperhatikan sebagai langkah awal memahami mereka. Secara fisik, manusia yang berada pada usia remaja cenderung mengalami perkembangan yang signifikan dan cepat.¹¹ Dari ukuran tinggi tubuh, anak remaja laki-laki biasanya mengalami pertumbuhan yang lebih lambat di awal masa remaja tetapi perubahannya lebih drastis di-

⁸ Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.

⁹ J. Franz Monks and Alphonsus Maria Petrus Knoers, *Psikologi Perkembangan: Pengantar*

Dalam Berbagai Bagianannya (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2002), 262.

¹⁰ Santrock, *Perkembangan Remaja*.

¹¹ Santrock.

bandingkan anak remaja perempuan di akhir masa remaja. Selain ukuran tubuh, organ seks perempuan dan laki-laki juga sudah mencapai ukuran yang matang dan juga sudah dapat berfungsi. Berkaitan dengan penampilan fisik, remaja pada umumnya sudah memiliki kepedulian yang besar terhadap bentuk tubuh mereka, secara khusus remaja perempuan. Biasanya, remaja sudah memiliki standar yang digunakan untuk menilai apakah tubuh mereka sudah menjawab standar tersebut. Tekanan akan muncul ketika bentuk tubuh remaja tidak sesuai dengan standar yang diberlakukan. Artinya, remaja menjadi tidak puas dengan keadaan fisik mereka dan hal itu tentu akan memengaruhi *self-esteem* remaja tersebut, dan biasanya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh lebih banyak dialami oleh remaja perempuan.¹² Erol dan Orth menyebutkan bahwa rendahnya *self-esteem* pada usia remaja memprediksikan kesehatan fisik dan mental yang buruk.¹³ Hal ini tentu akan menjadi masalah karena salah satu tugas perkembangan pada masa remaja adalah remaja dapat menerima keadaan fisik serta memanfaatkan tubuhnya secara efektif.

Selain fisik yang mengalami perubahan yang cepat, usia remaja juga identik

dengan perubahan psikososial. Pada usia remaja, ketidakstabilan emosi sering kali menandai periode ini. Beberapa psikolog berpendapat bahwa emosi yang fluktuatif ini kerap berhubungan dengan perubahan sosial yang juga terjadi pada masa ini. Salah satu tugas perkembangan remaja adalah menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Remaja bukan hanya beradaptasi dengan lawan jenis di mana pada periode sebelumnya tidak pernah terbina, tapi juga harus beradaptasi dengan orang dewasa. Dalam masyarakat, remaja memang dilihat bukan lagi anak-anak, tetapi pada saat yang sama remaja belum diberikan peran penuh. Tidak jarang, dalam usia ini sering kali terjadi konflik batin atau krisis dalam diri remaja.¹⁴ Meski demikian, untuk melegitimasi kehadiran mereka, remaja cenderung memilih untuk ada di dalam kelompok yang memiliki minat sama sehingga merasa nyaman dan merasa “dimiliki” ketika berada dalam kelompok tersebut. Oleh karena itu, di usia ini juga remaja akan lebih mengandalkan dan setia kepada kelompok sebayanya daripada dalam relasi keluarga. Pada fase ini, penerimaan di dalam kelompok menjadi sangat penting bagi seorang remaja. Ketika mereka tidak diterima atau tidak

¹² P. N. Rahmania and I . C. Yuniar, “Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Remaja Putri,” *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental* 1, no. 02 (2012): 110–17.

¹³ Ruth Yasemin Erol and Ulrich Orth, “Self-Esteem Development from Age 14 to 30 Years: A

Longitudinal Study,” *Journal of Personality and Social Psychology* 101, no. 3 (2011): 607–19, <https://doi.org/10.1037/a0024299>.

¹⁴ Tati Nurhayati, “Perkembangan Perilaku Psikososial Pada Masa Pubertas,” *Eduksos: Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi* 4, no. 1 (2016), <https://doi.org/10.24235/edueksos.v4i1.649>.

mampu menyanggupi ekspektasi yang ada di dalam kelompoknya sendiri dan juga kelompok sosial lainnya, maka remaja akan mengalami stres, merasa tidak berharga, dan menarik diri.

Tugas perkembangan lain yang juga berpengaruh terhadap diri remaja adalah spiritualitas. Saguil dan Phelps menyebutkan bahwa aspek spiritualitas adalah salah satu aspek yang dapat meningkatkan kualitas hidup manusia.¹⁵ Perkembangan spiritualitas manusia akan terus mengalami perkembangan seiring dengan bertambahnya usia. Kyle dan Carman, sebagaimana juga dikutip oleh Toruner dkk, menyebutkan bahwa pada periode ini remaja menyusun sendiri seperangkat nilai dan moral. Toruner menambahkan bahwa beberapa ahli mendefinisikan spiritualitas remaja sebagai salah satu faktor yang penting dalam mengatasi masalah psikososial dan meningkatkan kepuasan hidup dan resiliensi dalam diri remaja. Oleh karena itu, Toruner dkk menyimpulkan bahwa spiritualitas menawarkan ketenangan dan mendukung para remaja. Spiritualitas menjadi dimensi inti bagi perkembangan remaja. Dengan memahami kebutuhan perkembangan spiritual re-

maja, pikiran-pikiran dan kepercayaan-kepercayaan mereka, maka dapat juga meningkatkan kesehatan mereka.¹⁶

Berdasarkan teori perkembangan iman/kepercayaan James Fowler, remaja berada pada tahap sintetik-konvensional. Pada tahap ini, remaja mulai mengintegrasikan apa yang mereka pelajari dari agama dan menerapkannya ke dalam kehidupan sehari-hari. Meski demikian, hal yang turut mengembangkan perilaku spiritual remaja adalah berdasarkan penilaian dari orang lain. Mereka akan mempertahankan perilaku yang baik, jika itu membuat mereka disukai dan diterima oleh lingkungan sekitarnya. Hal ini memang baik bagi perkembangan spiritual remaja, tapi akan berdampak tidak baik jika sampai pada usia dewasa pun mereka tetap menggunakan standar perilaku baik dari orang lain.¹⁷ Selain penilaian baik dari orang lain, pada usia ini juga remaja mengikuti pola mengembangkan spiritual yang ditunjukkan oleh orang-orang terdapatnya.¹⁸ Tidaklah mengherankan jika tahap ini disebut juga konvensional karena gambaran Tuhan dan perilaku beriman diyakini oleh masyarakat pada umumnya.¹⁹ Oleh karena itu, peran dari orang-orang ter-

¹⁵ Ebru Kilicarslan Toruner et al., "Meaning and Affecting Factors of Spirituality in Adolescents," *Journal of Holistic Nursing* 38, no. 4 (2020): 362–72, <https://doi.org/10.1177/0898010120920501>.

¹⁶ Toruner et al.

¹⁷ Denny Surya Saputra, "Perkembangan Spiritual Remaja SMA Dharma Putra," *Jurnal Psikologi*:

Media Ilmiah Psikologi 16, no. 02 (2018): 60–67, <https://doi.org/10.47007/jpsi.v16i02.3>.

¹⁸ Saputra.

¹⁹ Esti R. Boiliu, "Pendidikan Agama Kristen Dalam Perspektif Teori Perkembangan Iman James W. Fowler," *PASCA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 17, no. 2 (2021): 171–80, <https://doi.org/10.46494/psc.v17i2.146>.

dekat seperti keluarga sangat dibutuhkan agar remaja dalam proses perkembangan spiritualnya remaja diarahkan pengetahuannya tentang ajaran agama, dan menghidupi nilai-nilai yang mendukung pertumbuhan spiritualnya.

Periode remaja adalah periode di mana manusia memang bergelut dengan pencarian jati diri. Pada masa ini juga, remaja berhadapan dengan perubahan-perubahan yang membuat mereka tidak nyaman, namun berupaya menegaskan kemandirian mereka. Oleh karena itu, pada masa ini penting bagi orang-orang terdekat dari remaja memberikan dukungan-dukungan positif yang menuntun mereka untuk menerima diri mereka sendiri, sambil mengarahkan mereka pada kematangan setiap aspek yang menjadi tugas perkembangan remaja. Psikologi perkembangan remaja tidak dapat diabaikan begitu saja dengan menganggap bahwa remaja sendirilah yang harus sudah tahu dan sadar akan tugas perkembangan tersebut. Masa remaja mestinya menjadi sebuah masa di mana manusia tidak melulu dihakimi sebagai “pembuat onar,” tetapi dengan memahami tugas-tugas perkembangan psikologi remaja maka dapat dipahami setiap perilaku remaja. Pentingnya memahami psikologi perkembangan remaja juga adalah agar dapat mempromosikan keseha-

tan mental remaja di setiap ranah kehidupan manusia.

Remaja dan Kesehatan Mental

Fase remaja adalah fase yang penting, tapi juga sangat rentan dalam perjalanan kehidupan manusia. Fase ini penting karena fase ini memiliki kontribusi yang besar dalam proses menjadinya manusia dalam fase-fase perkembangan berikutnya. Fase ini juga rentan karena pada masa kehidupan inilah manusia diperhadapkan dengan perubahan-perubahan signifikan yang datang dari dalam dirinya sekaligus juga dari luar dirinya sehingga bagaimana seseorang menghadapi perubahan itu diperlukan pendampingan yang serius.

Perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri remaja jika tidak dihadapi dengan baik akan dapat menjadikan remaja mudah menjadi stres. Siti Ma' Rifatul Khasanah dan Mamnuah, dengan mengutip Yosep dan Sutini, menyebutkan bahwa remaja menjadi sangat rentan stres ketika adanya tuntutan yang datang dari luar dirinya tidak sebanding dengan potensi yang ada pada diri remaja.²⁰ Hal ini semakin ditegaskan oleh Deniich dan Ifdil yang menyatakan bahwa remaja putri biasanya lebih rentan stres karena adanya konsep *body image* ideal sehingga mereka berupaya keras un-

²⁰ Khasanah and Mamnuah, “Tingkat Stres Berhubungan Dengan Pencapaian Tugas Perkembangan Pada Remaja.”

tuk menjadi yang ideal itu. Ketika hal itu tidak terwujud, remaja putri akan kecewa dan merasa tidak berdaya.²¹

WHO menyebutkan beberapa ciri dari remaja yang sehat jiwa, antara lain: 1) Tidak terdapat gangguan jiwa (psikopatologi) yang jelas atau sakit fisik yang parah; 2) Dapat menerima perubahan yang dialami, baik fisik maupun mental dan sosial; 3) Mampu mengekspresikan perasaannya dengan luwes serta mencari penyelesaian terhadap masalahnya; 4) Remaja mampu mengendalikan diri sehingga dapat membina hubungan yang baik dengan orang tua, guru, saudara, dan teman-temannya; 5) Merasa menjadi bagian dari satu lingkungan tertentu dan mampu memainkan perannya dalam lingkungan tersebut. Dengan demikian kesehatan jiwa remaja meliputi: 1) Bagaimana perasaan remaja terhadap dirinya sendiri (dapat menerima diri apa adanya); 2) Bagaimana perasaan remaja terhadap orang lain (dapat menerima orang lain apa adanya); 3) Bagaimana kemampuan remaja mengatasi persoalan hidup sehari-hari.²²

Pelayanan Pastoral Gereja yang Peka Kesehatan Mental Remaja

Besly T. Messakh dalam tulisannya menyebutkan bahwa salah satu alat pelaya-

nan gereja yang berfungsi untuk merespons masalah terkait manusia adalah pelayanan pastoral. Lebih jauh, ia berpendapat bahwa pelayanan pastoral mestinya relevan dan kontekstual. Pelayanan yang relevan dan kontekstual berarti gereja melalui pelayanan pastoralnya mesti memberikan respons yang tepat dan utuh terhadap masalah yang dihadapi individu dan juga komunitas, sambil mempertimbangkan pula segala potensi yang ada untuk diaplikasikan dalam praktik pelayanan pastoral.²³ Hal ini berarti pelayanan pastoral yang dilakukan oleh gereja tentu tidak dapat mengabaikan manusia dari segala aspek, sehingga praktik pelayanan pastoral tersebut dapat bermanfaat dengan baik dan dapat membawa manusia bertumbuh ke arah pengenalan akan Kristus.

Pendampingan pastoral yang dilakukan oleh gereja mestinya dapat dirasakan oleh semua anggotanya. Marya Sri Hartati dan Simon Rachmadi menyebutkan bahwa karya pendampingan pastoral terhadap warga jemaat merupakan perwujudan dari *virtue of presence*. Nilai kebajikan ini bersumber dari inkarnasi Yesus yang tanpa pamrih melakukan proses pendampingan kepada manusia, dan tanpa ragu bersedia menanggung segala konsekuensi.²⁴ Dengan

²¹ Amandha Unziila Denich and Ifdil Ifdil, "Konsep Body Image Remaja Putri," *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 3, no. 2 (2015): 55–61.

²² Sofwan Indarjo, "Kesehatan Jiwa Remaja," *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 5, no. 1

(2009): 48–57, <https://doi.org/10.15294/kemas.v5i1.1860>.

²³ Messakh, "Menuju Pelayanan Pastoral Yang Relevan Dan Kontekstual."

²⁴ Marya Sri Hartati and Simon Rachmadi, "Hadir Tanpa Pamrih: Arah Pastoral Gereja Di Era

demikian, inkarnasi Yesus merupakan perwujudan “kehadiran” Allah di dalam realitas keberadaan manusia. Hal ini menegaskan bahwa pendampingan pastoral yang dilakukan gereja mesti meneladani Yesus yang hadir tanpa pamrih itu. Hartati dan Rahmadi juga menambahkan bahwa kesediaan untuk hadir juga terwujudnyatakan dalam kesediaan untuk memberi diri, dan hal itu dapat terwujudnyatakan dalam tindakan konkret, seperti: sabar mendengar (*patiently listening*), berbagi (*sharing*), kerendahan hati untuk belajar (*learning*), berdialog (*making dialogue*), dan menyampaikan pendapat (*argument*) walaupun mungkin tidak diterima.²⁵ Selain Hartati dan Rachmadi, Messakh dengan mengutip John Swinton, menyebutkan bahwa aspek lain yang juga mesti dimunculkan dalam sebuah pendampingan pastoral adalah penerimaan (*accepting*) dan kehangatan (*comfort*). Aspek-aspek tersebutlah yang membuat mereka yang dilayani merasa dihargai dan dilihat sebagai subyek pendampingan pastoral yang dilakukan oleh gereja.²⁶ Hal ini mengindikasikan bahwa pendampingan pastoral yang dilakukan oleh gereja mesti memberi ruang bagi manusia yang dilayani untuk dilihat secara holistik.

Pola pelayanan yang Yesus lakukan menunjukkan kesungguhan “hadirnya” pada manusia tanpa juga membedakan latar belakang manusia itu. Bahkan, pola pelayanan Yesus senantiasa menunjukkan sikap penerimaan dan menawarkan kehangatan bagi mereka yang sering kali dimarginalkan oleh sistem sosial dan budaya yang berlaku pada saat itu. Dalam teks-teks Alkitab, kita menemukan Yesus yang hadir bukan hanya untuk golongan tertentu, tetapi Yesus hadir merangkul semua orang tanpa membedakan latar belakang suku dan juga jenis kelamin. Kisah-kisah penyembuhan yang Yesus lakukan juga tidak pernah mengidentifikasi pada penyakit tertentu. Bahkan, dalam beberapa teks Perjanjian Baru pelayanan yang dilakukan oleh Yesus tidak dibatasi pada usia tertentu. Messakh menyebutkan bahwa pelayanan pastoral yang dilakukan oleh Yesus yang tidak membatasi diri merupakan wujud pelayanan pastoral yang menyahabati mereka yang dilayani oleh-Nya. Messakh menggunakan Lukas 15:15 dan 7:34 sebagai landasan di mana Yesus dalam hidup dan karya-Nya merangkul, dan tidak melakukan hierarki, layaknya seorang sahabat.²⁷ Pola pelayanan Yesus yang bersahabat menjadi sebuah kritik bagi pelayanan

Pandemi,” *Jurnal Abdiel: Khazanah Pemikiran Teologi, Pendidikan Agama Kristen Dan Musik Gereja* 5, no. 2 (2021): 192–208, <https://doi.org/10.37368/ja.v5i2.304>.

²⁵ Sri Hartati and Rachmadi.

²⁶ Besly Yermy Tungaoly Messakh, “Menjadi Sahabat Bagi Sesama: Memaknai Relasi

Persahabatan Dalam Pelayanan Pastoral,” *Gema Teologika: Jurnal Teologi Kontekstual Dan Filsafat Keilahian* 5, no. 1 (2020): 1–10, <https://doi.org/10.21460/gema.2020.51.497>.

²⁷ Messakh.

pastoral gereja yang melihat anggota jemaat yang dilayani sebatas obyek, dan juga menjadikan pelayanan pastoral sebagai tempat untuk menghakimi sesama. Dengan demikian, pola pelayanan Yesus mengajak gereja untuk melakukan pelayanan pastoral yang juga menunjukkan persahabatan dengan siapa saja, yang menyambut dan juga merangkul siapa saja.

Dalam hidup dan pelayanan yang Yesus lakukan, Ia digambarkan dekat dengan mereka yang Ia layani. Pola persahabatan yang Yesus terapkan dalam proses pelayanannya memungkinkan adanya sebuah relasi mendalam yang membuat Yesus mengerti dan memahami apa yang dibutuhkan oleh mereka yang dilayani. John Swinton berpendapat bahwa persahabatan yang ditunjukkan oleh Yesus dalam pelayanan-pelayanan-Nya didasarkan pada kasih dan anugerah. Dalam kasih yang terwujud melalui persahabatan itulah, Yesus bukan hanya mendobrak tradisi yang seringkali memarginalkan dan menyingkirkan manusia pada masa itu, tetapi Yesus juga menawarkan sebuah sikap penerimaan yang memanusiakan.²⁸ Swinton lebih jauh melihat bahwa ketika Yesus melakukan pelayanan-Nya baik berupa penyembuhan fisik maupun mental-spiritual, mereka menjadi manusia seutuhnya dan diintegrasikan ke dalam komunitas yang juga ditransformasi melalui

tindakan penyembuhan yang Yesus lakukan.²⁹ Dengan demikian, pelayanan yang Yesus lakukan melalui kisah-kisah penyembuhan menegaskan bahwa Yesus bukan hanya menjadi penyembuh tetapi Ia merekonsiliasi relasi-relasi yang terputus, yakni dengan Allah, tetapi juga relasi sosial antara yang sakit dengan sesamanya. Relasi persahabatan yang Yesus tawarkan bukan hanya kepada si sakit, tetapi juga kepada komunitas agar mereka pun menjadi sahabat bagi sesama mereka.

Pelayanan pastoral yang dilakukan oleh gereja mestinya berpusat pada pola pelayanan yang dilakukan oleh sang Gembala Agung, Yesus Kristus. Pelayanan Yesus pada saat itu merupakan bentuk pelayanan yang relevan dan kontekstual pada masa itu, dan nilai-nilai yang dihidupkan melalui pelayanan yang Ia lakukan mestinya dapat dihidupi melalui pelayanan pastoral gereja. Gereja dan kehadirannya mestinya menjadi jawaban atas pergumulan-pergumulan umat. Wiryasaputra berpendapat bahwa melalui pola yang sama, maka gereja tidak bisa hanya terfokus pada pelayanan yang bersifat ritual saja. Gereja juga perlu keluar ke kehidupan yang sebenarnya dihidupi oleh warga jemaat, tinggal bersama mereka, mendengarkan cerita mereka, memahami pengalaman mereka, menerima sebagaimana adanya mereka, dan menolong mereka

²⁸ John Swinton, "Healing Process," n.d.

²⁹ Swinton.

agar berubah, bertumbuh, dan berfungsi secara penuh.³⁰

Salah satu tokoh pastoral Indonesia, yaitu Daniel Susanto, menyebutkan bahwa salah satu persoalan yang mesti mendapat respons atau tanggapan gereja sejak Bangsa Indonesia berada pada masa transisi setelah Orde Baru tumbang adalah persoalan stres atau gangguan mental.³¹ Lebih lanjut, Susanto memiliki pendapat yang sama dengan Messakh mengenai pentingnya pelayanan pastoral yang dilakukan oleh gereja yang relevan dan kontekstual bagi anggota-anggota jemaatnya. Hal ini berarti gereja mesti juga melakukan pelayanan pastoral yang kontekstual dan relevan kepada anggota-anggota jemaatnya yang berada pada kategori usia remaja. Pelayanan pastoral yang dilakukan oleh gereja kepada remaja memang sudah dilakukan, dan itu tampak dalam Sekolah Minggu dan kegiatan ibadah lainnya. Dalam Sekolah Minggu, gereja melakukan pelayanan firman yang disesuaikan dengan kemampuan kognitif, afektif, dan spiritual remaja. Beberapa gereja di Indonesia telah memiliki kurikulum yang kemudian dijabarkan dalam buku ajar atau materi ajar sebagai bahan yang nantinya disampaikan pada saat proses ibadah berlangsung.

Selain ibadah Sekolah Minggu, gereja-gereja juga memberikan ruang bagi para remaja gereja untuk juga ada dalam kegiatan *retreat* atau kegiatan yang bertujuan menumbuhkembangkan spiritualitas remaja. Melalui kegiatan tersebut, *retreat* misalnya, remaja diajak untuk mengenal diri mereka dan bagaimana mereka mesti menghidupi nilai-nilai kekristenan dalam situasi konteks dunia sekarang ini. Dalam *retreat* tersebut juga, tidak jarang para pembimbing yang secara khusus melayani kategori usia remaja mengadakan kegiatan-kegiatan yang menolong remaja dalam mengembangkan bakat kepemimpinan dan relasi sosial antar-remaja. Pembimbing remaja memang juga mendapat perhatian dari gereja-gereja ketika mereka dipersiapkan untuk melayani remaja gereja. Jonathan Matheus dan Elisabet Selfina menyebutkan bahwa masa remaja memang adalah masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, tetapi kedewasaan itu belum bisa dijalani sepenuhnya. Oleh karena itu, Jonathan dan Elisabet menambahkan bahwa pelayanan kepada remaja diperlukan orang-orang dewasa yang memiliki tingkat pemahaman kerohanian yang baik tapi juga memiliki pengenalan yang baik terhadap remaja yang dilayani.³² Dengan

³⁰ Totok Semartha Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial* (Yogyakarta: Asosiasi Konselor Pastoral Indonesia, 2019), 13.

³¹ Daniel Susanto, "Menggumuli Teologi Pastoral Yang Relevan Bagi Indonesia," *DISKURSUS - JURNAL FILSAFAT DAN TEOLOGI STF*

DRIYARKARA 13, no. 1 (April 2014): 77–107, <https://doi.org/10.36383/diskursus.v13i1.93>.

³² Jonathan Matheus and Elisabet Selfina, "Peran Pembina Remaja Bagi Perkembangan Perilaku Remaja Di Gereja Kemah Injil Indonesia Tanjung Selor Kalimantan Utara," *Jurnal Jaffray* 13, no. 1

demikian, gereja-gereja juga mulai menyadari bahwa pelayanan kepada remaja perlu juga memikirkan siapa yang akan melayani remaja dengan memerhatikan kebutuhan remaja itu sendiri.

Pelayanan pastoral kepada remaja memang sudah lama dilakukan oleh gereja-gereja. Gereja peka dengan konsep pelayanan yang dilakukan oleh Yesus, yang tidak terbatas pada kategori usia tertentu, sehingga umumnya gereja-gereja di Indonesia melakukan pelayanan-pelayanan berbasis kategori usia juga. Gereja umumnya mengategorikan usia 13-18 tahun sebagai remaja, sehingga dibuatlah pelayanan pastoral yang sesuai dengan kebutuhan usia tersebut. Meski demikian, pelayanan-pelayanan yang ditujukan kepada remaja belum menjawab sepenuhnya apa yang sesungguhnya menjadi kebutuhan dari remaja itu sendiri. Di tengah-tengah tekanan yang dihadapi oleh remaja, gereja belum sepenuhnya menyentuh pergumulan-pergumulan remaja, sehingga tidak jarang remaja menjadi stres, depresi, dan akhirnya memilih untuk bunuh diri. Jika berpatokan pada pola pelayanan yang Yesus lakukan, maka gereja perlu juga memahami remaja dengan kebutuhannya.

Masa remaja adalah sebuah masa yang singkat namun menentukan untuk periode perkembangan berikutnya. Oleh ka-

rena itu, sangat perlu disadari oleh gereja untuk memberikan perhatian yang sangat serius bagi kesehatan mental-spiritualitas remaja. Pergolakan pada masa remaja, dan tekanan-tekanan di luar dirinya, tentu dapat memengaruhi seorang remaja dalam memandang kehidupannya. Gereja melalui program dan kegiatannya tentu dapat berkontribusi dalam upaya meningkatkan kesehatan mental remaja. Dengan mengacu pada pola pelayanan Yesus dan memahami psikologi perkembangan remaja, maka gereja dapat merancang program dan kegiatan untuk pelayanan kepada remaja dengan mengingat akan beberapa prinsip berikut:

Pertama, dalam melakukan proses pendampingan terhadap remaja, pembina remaja perlu menggunakan pendekatan sahabat. Pola relasi ini membuat pembina bukan hanya memahami kebutuhan remaja berdasarkan psikologi perkembangannya, tetapi pendekatan ini menolong pembina untuk dapat mendekati remaja agar ia terbuka untuk menceritakan tekanan-tekanan yang ia alami. Pola relasi sahabat juga meminta sebuah keterbukaan yang perlu dimiliki oleh orang-orang yang mau peduli terhadap remaja. Hal ini berarti bahwa tidak dengan mudahnya menghakimi remaja, tetapi berupaya memahami bahwa remaja tengah berada pada masa di mana mereka se-

(January 31, 2015): 1–22, <https://doi.org/10.25278/jj71.v13i1.3>.

dang ada dalam proses pencarian jati diri, sambil terus mengarahkannya agar sang remaja tetap dapat mengalami pertumbuhan ke arah yang lebih baik.³³

Kedua, mendengarkan. Prinsip ini penting dipahami dalam proses memahami remaja dan meningkatkan kesehatan mental remaja. Menjadi sahabat bagi remaja berarti bersedia untuk mendengarkan, dan mendengarkan cerita mereka berarti berupaya memahami sikap dan perilaku mereka ketika merespons masalah mereka. Dengan mendengarkan maka gereja dapat mengetahui dan juga memahami remaja dengan dunianya. Mendengarkan juga menunjukkan kepekaan untuk menangkap pesan dari remaja yang disampaikan baik secara verbal maupun non-verbal.

Ketiga, empati. Prinsip ini berkaitan dengan kemampuan seorang individu untuk menempatkan diri pada orang lain terkait apa yang dipikirkan dan apa yang dirasakan. McDonald dan Messinger menyebutkan bahwa empati berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk turut merasakan atau membayangkan pengalaman emosional orang lain.³⁴ Masa remaja adalah masa yang penuh dengan begitu banyak penyesuaian, yang di dalamnya juga terdapat tekanan baik dari dalam maupun dari luar diri

remaja. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan terhadap remaja perlu didasari dengan mau untuk berempati dengan apa yang remaja pikirkan dan rasakan.

Ketiga prinsip tersebut mesti mendasari pendampingan pastoral yang hendak dilakukan oleh gereja kepada anggota-anggota jemaat dalam kategori usia remaja. Kepekaan gereja terhadap kesehatan mental remaja mesti dimulai dengan memahami siapa itu remaja, sehingga pendekatan yang dilakukan tidak melulu bersifat otoritatif atau pemberian nasihat semata. Oleh karena itu, beberapa hal yang dapat dilakukan oleh gereja sebagai upaya peduli terhadap kesehatan mental, antara lain:

1. Pelatihan Pastoral Tutor Sebaya. Pemahaman bahwa remaja akan lebih nyaman berbicara jika berada dengan kelompok teman sebaya, maka perlu diadakan pelatihan kepada remaja untuk mempersiapkan mereka menjadi teman berbagi kisah dengan teman-temannya. Melalui kegiatan ini, para remaja dilatih dan diperlengkapi mengenai prinsip-prinsip untuk menjadi seorang “teman curhat” tetapi juga teman yang dapat mengingatkan teman sebaya lainnya. Kegiatan ini bertujuan agar remaja bisa menjadi teman yang siap untuk

³³ Matheus and Selfina.

³⁴ Ni Made Rahmi Suryawati, “Konseling Sebaya Untuk Meningkatkan Empati Siswa,” *Jurnal Konseling Sebaya* 2015, 2017.

mendengarkan dan berbagi keluh kesah, masalah, tekanan yang dihadapi oleh teman-teman remajanya. Dalam kegiatan ini, fungsi pastoral memainkan peranan yang sangat penting karena remaja diajarkan untuk menjadi *support system* bagi remaja yang lain dalam menghadapi persoalan-persoalan yang muncul dalam kehidupan seorang remaja.

2. Retreat remaja dengan mengusung tema pengenalan diri, seperti “Siapakah Aku?” Kegiatan ini bertujuan agar remaja semakin mengenali diri mereka. Proses pengenalan itu diarahkan juga pada upaya meningkatkan spiritualitas remaja demi kebaikan kesehatan mental. Kegiatan ini menekankan pada pentingnya fungsi pastoral memelihara karena remaja diajak untuk menerima dan mengembangkan apa yang ada pada diri mereka sebagai pemberian Allah.
3. Edukasi tentang pentingnya meningkatkan kesehatan mental remaja kepada para pembina remaja. Mereka yang terpenggil untuk menjadi pembina remaja mestinya diberikan pemahaman tentang psikologi perkembangan remaja juga. Edukasi ini bertujuan agar para pembina remaja dalam proses pembinaan iman kepada remaja dapat juga terjadi di luar dari kegiatan ibadah. Mereka dapat menempatkan diri mereka

sebagai pembina tapi juga sebagai tempat yang nyaman dan aman bagi remaja menceritakan pengalaman-pengalaman mereka tanpa takut dihakimi. Melalui kegiatan ini, para pembina remaja dibimbing untuk dapat menjalankan proses pendampingan kepada remaja.

4. Edukasi terhadap orangtua remaja mengenai pentingnya *support system* dalam proses remaja mengenal diri mereka. Edukasi ini bertujuan untuk mengajak serta para orangtua dari remaja untuk menyadari peran penting mereka dalam proses perkembangan remaja. Kegiatan ini bertujuan agar orangtua dapat memainkan peran penting lainnya ketika mereka berelasi dan berkomunikasi dengan anak remaja mereka, yakni menjadi sahabat. Edukasi ini juga baiknya dibingkai juga dengan nilai-nilai kekristenan dalam memainkan perannya sebagai orangtua dan juga sahabat. Kegiatan ini menekankan pada fungsi pastoral memelihara agar orangtua dilatih untuk menghidupi fungsi dan perannya sebagai orangtua Kristen.

Sebagai bagian dari jemaat, maka pelayanan dalam jemaat juga perlu untuk menjawab kebutuhan dan pergumulan dari anggota-anggota jemaat usia remaja. Pelayanan pastoral kepada remaja dapat dilakukan dalam bentuk pendampingan yang turut menyadarkan pentingnya memerhatikan ke-

sehatan mental remaja. Kesehatan mental remaja mesti juga diperhatikan oleh gereja karena remaja yang sehat secara mental juga menjadi pendukung keberadaan gereja di masa yang akan datang.

KESIMPULAN

Remaja adalah periode usia dimana kematangan seseorang di masa yang akan datang ditentukan pada fase ini. Pada masa ini, remaja diperhadapkan dengan perubahan-perubahan signifikan yang sangat menentukan pembentukan identitas diri mereka. Sebagai bagian dari perjalanan kehidupan umat, maka gereja turut bertanggung jawab dalam proses perkembangan remaja, khususnya di tengah maraknya isu *mental health* yang dihadapi oleh remaja. Remaja perlu ditopang oleh gereja melalui pendampingan pastoral yang berpola pada pelayanan Yesus Kristus. Menjadi sahabat yang mau mendengarkan, berempati, dan tidak mudah menilai salah atau benar sebuah tindakan dan/atau perkataan remaja merupakan wujud pelayanan pastoral yang relevan dan kontekstual bagi remaja yang sangat rentan dengan masalah, yang kemudian dapat berdampak pada kesehatan mental remaja. Gereja perlu menjadi *support system* yang bukan hanya peka tetapi menjadi ruang dimana isu *mental health* remaja dibicarakan untuk menyelamatkan generasi penerus gereja, yakni anggota-anggota jemaat usia remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Boiliu, Esti R. "Pendidikan Agama Kristen Dalam Perspektif Teori Perkembangan Iman James W. Fowler." *PASCA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 17, no. 2 (2021): 171–80. <https://doi.org/10.46494/psc.v17i2.146>.
- Denich, Amandha Unziila, and Ifdil Ifdil. "Konsep Body Image Remaja Putri." *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 3, no. 2 (2015): 55–61.
- Erol, Ruth Yasemin, and Ulrich Orth. "Self-Esteem Development from Age 14 to 30 Years: A Longitudinal Study." *Journal of Personality and Social Psychology* 101, no. 3 (2011): 607–19. <https://doi.org/10.1037/a0024299>.
- Hurlock, Elisabeth. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. 5th ed. Jakarta: Erlangga, 2017.
- Indarjo, Sofwan. "Kesehatan Jiwa Remaja." *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 5, no. 1 (2009): 48–57. <https://doi.org/10.15294/kemas.v5i1.1860>.
- Khasanah, Siti Ma' Rifatul, and Mamnuah Mamnuah. "Tingkat Stres Berhubungan Dengan Pencapaian Tugas Perkembangan Pada Remaja." *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 4, no. 1 (March 17, 2021): 107–16. <https://doi.org/10.32584/JIKJ.V4I1.726>.
- Lie, Paulus. *Mereformasi Sekolah Minggu: 8 Kiat Praktis Menjadikan Sekolah Minggu Berpusat Pada Anak*. Yogyakarta: Andi, 2003.
- Matheus, Jonathan, and Elisabet Selfina. "Peran Pembina Remaja Bagi Perkembangan Perilaku Remaja Di Gereja Kemah Injil Indonesia Tanjung Selor Kalimantan Utara." *Jurnal Jaffray* 13, no. 1 (January 31, 2015): 1–22. <https://doi.org/10.25278/jj71.v13i1.3>.

- Messakh, Besly. "Menuju Pelayanan Pastoral Yang Relevan Dan Kontekstual." *Jurnal Theologia in Loco* 1, no. 1 (2018): 22–40. <https://doi.org/https://doi.org/10.55935/thilo.v1i1.10>.
- Messakh, Besly Yermly Tungaoly. "Menjadi Sahabat Bagi Sesama: Memaknai Relasi Persahabatan Dalam Pelayanan Pastoral." *Gema Teologika: Jurnal Teologi Kontekstual Dan Filsafat Keilahian* 5, no. 1 (2020): 1–10. <https://doi.org/10.21460/gema.2020.51.497>.
- Monks, J. Franz, and Alphonsus Maria Petrus Knoers. *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2002.
- Nurhayati, Tati. "Perkembangan Perilaku Psikososial Pada Masa Pubertas." *Eduksos: Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi* 4, no. 1 (2016). <https://doi.org/10.24235/edueksos.v4i1.649>.
- Peskin, M, and G Zalsman. "Genetic Process in Resilience and Vulnerability and the Consequence of Abuse." In *Positive Mental Health, Fighting Stigma and Promoting Resiliency for Children and Adolescents*. UK: Elsevier, 2016.
- Rahmania, P. N., and I . C. Yuniar. "Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Remaja Putri." *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental* 1, no. 02 (2012): 110–17.
- Santrock, John W. *Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga, 2007.
- Saputra, Denny Surya. "Perkembangan Spiritual Remaja SMA Dharma Putra." *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi* 16, no. 02 (2018): 60–67. <https://doi.org/10.47007/jpsi.v16i02.3>.
- Sri Hartati, Marya, and Simon Rachmadi. "Hadir Tanpa Pamrih: Arah Pastoral Gereja Di Era Pandemi." *Jurnal Abdiel: Khazanah Pemikiran Teologi, Pendidikan Agama Kristen Dan Musik Gereja* 5, no. 2 (2021): 192–208. <https://doi.org/10.37368/ja.v5i2.304>.
- Suryawati, Ni Made Rahmi. "Konseling Sebaya Untuk Meningkatkan Empati Siswa." *Jurnal Konseling Sebaya* 2015, 2017.
- Susanto, Daniel. "Menggumuli Teologi Pastoral Yang Relevan Bagi Indonesia." *DISKURSUS - JURNAL FILSAFAT DAN TEOLOGI STF DRIYARKARA* 13, no. 1 (April 2014): 77–107. <https://doi.org/10.36383/diskursus.v13i1.93>.
- Swinton, John. "Healing Process," n.d.
- Toruner, Ebru Kilicarslan, Naime Altay, Cigdem Ceylan, Tuba Arpaci, and Cigdem Sari. "Meaning and Affecting Factors of Spirituality in Adolescents." *Journal of Holistic Nursing* 38, no. 4 (2020): 362–72. <https://doi.org/10.1177/0898010120920501>.
- Wiriasaputra, Totok Semartha. *Konseling Pastoral Di Era Milenial*. Yogyakarta: Asosiasi Konselor Pastoral Indonesia, 2019.