

## JUDUL KESEHATAN MENTAL DAN PERAN PELAYANAN KONSELING PASTORAL DALAM MENUJU INDONESIA EMAS 2045

**Andries Yosua**

Ketua Lembaga Penjaminan Mutu Internal STT Ekumene Jakarta  
*andries.yosua@sttekumene.ac.id*

### **ABSTRACT**

*Mental health has become a critical issue in Indonesia, particularly in the post-Covid-19 era, with significant impacts on younger generations. This challenge calls for cross-sectoral engagement, including the active involvement of churches as part of society. This article aims to examine the role of Christian pastoral counseling in addressing mental health issues as a theological and practical contribution toward the realization of Indonesia Emas 2045. Employing a descriptive-analytical method with a theological perspective, this study explores the concepts and objectives of pastoral counseling within the Christian tradition. The findings indicate that pastoral counseling plays a strategic role in holistic mental health recovery through the restoration of broken relationships, deep spiritual reflection, the development of a healthy self-concept, and guidance in responsible decision-making. Grounded in Scripture and centered on Christ, pastoral counseling contributes to the integration of physical, mental, social, and spiritual dimensions of human life. Therefore, pastoral counseling can serve as a vital partner in promotive and preventive mental health efforts while strengthening the formation of resilient, faithful, and character-driven human resources in preparation for Indonesia Emas 2045.*

**Keywords: mental health, pastoral counseling, church, spirituality, Indonesia Emas 2045.**

### **ABSTRAK**

Kesehatan mental merupakan isu krusial yang semakin mengemuka di Indonesia, terutama pascapandemi Covid-19 dan berdampak signifikan pada generasi muda. Tantangan ini menuntut keterlibatan lintas sektor, termasuk gereja sebagai bagian dari masyarakat. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji peran pelayanan konseling pastoral Kristen dalam merespons persoalan kesehatan mental sebagai kontribusi teologis dan praktis menuju terwujudnya Indonesia Emas 2045. Penulisan ini menggunakan pendekatan deskriptif-analitis dengan tinjauan teologis terhadap konsep dan tujuan konseling pastoral Kristen. Hasil kajian menunjukkan bahwa konseling pastoral memiliki peran strategis dalam pemulihan kesehatan mental secara holistik melalui pemulihan relasi yang rusak, pendalaman refleksi spiritual, pembentukan konsep diri yang sehat, serta pendampingan dalam pengambilan keputusan. Konseling pastoral yang berlandaskan Firman Tuhan dan berpusat pada Kristus berkontribusi pada pengutuhan manusia secara fisik, mental, sosial, dan spiritual. Dengan demikian, pelayanan konseling pastoral dapat menjadi mitra penting dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental serta berperan dalam membangun kualitas sumber daya manusia yang beriman, tangguh, dan berkarakter dalam menyongsong visi Indonesia Emas 2045.

**Kata kunci: kesehatan mental, konseling pastoral, gereja, spiritualitas, Indonesia Emas 2045.**

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan mental adalah isu global yang melanda banyak negara. Hal ini semakin meningkat ketika terjadi pandemi covid-19. Di Indonesia, kesehatan mental juga menjadi isu yang berkembang secara khusus di kalangan generasi muda. Dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi (Rokom, 2021). Selain itu, berdasarkan hasil survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), sebanyak satu dari tiga remaja berusia 10- 17 tahun di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. Jumlah itu setara dengan 15,5 juta remaja di dalam negeri. Gangguan cemas menjadi gangguan mental paling banyak diderita oleh remaja, yakni 3,7%. Gangguan mental tersebut merupakan gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas secara menyeluruh (Rizaty, 2022) .

Kesehatan mental adalah sesuatu yang sangat penting, hal ini dikarenakan kesehatan mental memiliki kaitan yang kuat dengan kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang dapat mempengaruhi cara berpikir dan bertindak seseorang. Berbagai upaya juga sudah dilakukan untuk menghadapi isu kesehatan mental saat ini, hal ini dapat dilihat dengan adanya penanganan konseling pendekatan psikologi, terapi (psikiater) serta sosialisasi dari pihak pemerintah mengenai pentingnya kesehatan mental masyarakat untuk mewujudkan kehidupan bangsa yang lebih sejahtera, maju dan produktif, secara khusus menyongsong Indonesia emas 2045.

Meskipun demikian, penanganan terhadap gangguan kesehatan mental khususnya di Indonesia masih dianggap minim dalam memberikan pelayanan dan dalam pelayanan pencegahan terhadap isu kesehatan mental. Banyak kasus baik secara global dan nasional penanganan terkait masalah kesehatan mental hanya mendapatkan penanganan profesional kurang dari 10% bahkan penanganannya bisa lebih rendah dalam konteks negara-negara dengan pendapatan menengah kebawah (Amelia, 2020).

Melihat adanya keadaan ini, tentunya gereja-gereja di Indonesia perlu mengambil peran dalam berkontribusi menangani masalah kesehatan mental. Kehadiran Gereja dapat dirasakan di tengah-tengah masyarakat dengan adanya produk-produk pelayanan pastoralnya, seperti hadirnya konseling Pastoral sebagai salah satu tawaran untuk menangani kasus-kasus kesehatan mental dimulai dari komunitas jemaat terlebih dahulu. Hal ini tentunya, dikarenakan bahwa warga gereja/jemaat adalah bagian dari masyarakat.

## **LANDASAN TEORI**

### **Kesehatan Mental**

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan yang memungkinkan individu menyadari potensi dirinya, mengelola tekanan hidup secara efektif, bekerja secara produktif, serta berkontribusi secara positif dalam kehidupan sosial. Kesehatan mental tidak dapat dipahami semata-mata sebagai ketiadaan gangguan jiwa, tetapi

sebagai kemampuan individu menjaga keseimbangan emosi, pikiran, dan relasi sosial dalam menghadapi dinamika kehidupan. Dengan demikian, kesehatan mental menjadi fondasi penting bagi kualitas hidup individu sekaligus bagi keberfungsian sosial dalam masyarakat (Nasution et al., 2025).

Dalam beberapa tahun terakhir, isu kesehatan mental di Indonesia menunjukkan peningkatan yang signifikan, terutama di kalangan remaja dan usia produktif. Perubahan sosial yang cepat, tekanan akademik dan ekonomi, serta ketidakpastian masa depan menjadi faktor yang memperberat beban psikologis individu. Selain itu, perkembangan teknologi dan budaya digital turut memengaruhi kondisi mental generasi muda melalui meningkatnya perbandingan sosial, isolasi emosional, dan kecemasan sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental bersifat kompleks dan multidimensional, sehingga membutuhkan pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan (Nasution et al., 2025).

Masalah kesehatan mental yang tidak tertangani dengan baik berdampak luas, tidak hanya pada individu tetapi juga pada keluarga, komunitas, dan produktivitas bangsa. Oleh karena itu, penguatan literasi kesehatan mental menjadi langkah penting dalam upaya pencegahan dan penanganan gangguan mental. Literasi kesehatan mental membantu masyarakat mengenali gejala awal gangguan mental, mengurangi stigma, serta mendorong individu untuk mencari pertolongan yang tepat. Upaya ini menjadi krusial dalam membangun kesadaran kolektif bahwa kesehatan mental adalah bagian integral dari kesehatan secara menyeluruh (Rahmani et al., 2024).

Lebih jauh, kesehatan mental juga berkaitan erat dengan kebijakan publik dan pembangunan nasional. Indonesia membutuhkan sistem dan kebijakan kesehatan mental yang responsif, terintegrasi, dan inklusif untuk menjawab tantangan kesehatan mental masyarakat. Pendekatan kebijakan yang holistik—melibatkan sektor kesehatan, pendidikan, komunitas, dan lembaga keagamaan—menjadi kunci dalam menciptakan ekosistem yang mendukung kesejahteraan mental. Dengan demikian, kesehatan mental tidak hanya menjadi isu individual, tetapi juga isu strategis dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkelanjutan (Yusrani et al., 2023).

### **Konseling Pastoral**

Pada dasarnya konseling adalah upaya yang digunakan dalam menyelesaikan masalah, suatu proses pemberian bantuan atau bimbingan yang dilakukan seorang konselor kepada konseli dengan pendekatan psikologis, pengarahan, atau penyuluhan dengan harapan konseli dapat memahami kemampuan dirinya untuk dapat menyelesaikan berbagai masalah. Dalam hubungannya dengan kesehatan mental konseling bertujuan untuk pencegahan dan peningkatan kesehatan mental dan perawatan disfungsi tersebut.

Konseling Kristen adalah bentuk pelayanan konseling yang didasarkan pada kebenaran Firman Tuhan. Berdasarkan tujuan dari konseling Kristen dapat membawa orang-orang atau menjadikan manusia sebagaimana yang dikehendaki Allah dalam Kristus Yesus serta menolong mereka untuk bertanggung jawab penuh terhadap hidupnya, dan di bawah terang Firman Tuhan dapat menolong mereka menemukan sendiri jawaban atas pertanyaan dan persoalan hidup yang mereka alami (Susabda, 2003). Konseling Pastoral adalah proses membimbing, mendampingi, menuntun ataupun mengarahkan yang dilakukan oleh seorang konselor dalam menemukan jalan keluar dari setiap persoalan atau pergumulan hidup yang dihadapi seorang konseli

lewat firman Tuhan untuk membawanya kepada penguatan dengan harapan hasil akhirnya ia dapat mengatasi masalah hidupnya lewat buah imannya.

Konseling Kristen bertujuan membawa kembali setiap pribadi atau individu untuk memenuhi panggilan Allah secara efektif selama hidupnya yang berpusat pada Kristus. Mesach Krisetya dalam penjelasannya mengutip apa yang dijelaskan oleh Gary R. Collins yaitu konseling kristen bertujuan untuk menolong konseli mengubah tingkah lakunya, sikap-sikapnya, nilai-nilainya, dan atau persepsinya yang tidak produktif. Melalui konseling tersebut, konseli diharapkan mengenal dan mampu mengekspresikan emosinya, bertanggung jawab, membimbing dalam mengambil keputusan saat menghadapi situasi krisis, dan mendorong untuk mengembangkan kompetensi serta aktualisasi diri. Proses ini tentunya tidak terlepas dari pertumbuhan rohani/spiritual dari konseli seperti halnya ada pengakuan dosa, pengalaman pengampunan ilahi, mendorong untuk hidup sesuai dengan nilai, sikap dan hidup orang Kristen berdasarkan kebenaran Injil (Krisetya, 2019).

Dalam penjelasannya Howard Clinebell memaparkan bahwa tujuan dari pelayanan konseling pastoral Kristen adalah untuk membimbing, mendamaikan/memperbaiki hubungan, menopang, menyembuhkan, mengasuh, dan mengutuhkannya. Hal ini adalah bertujuan untuk membawa setiap konseli agar mengerti tentang pernyataan dan panggilan Tuhan dalam hidupnya. Konseling pastoral Kristen lewat pendampingan pastoral tujuan utamanya adalah pengutuhan kehidupan manusia dalam segala aspek yakni fisik, sosial, mental, dan spiritual (Clinebell, 2002).

Dalam menghadapi realitas kehidupan yang semakin kompleks dan memiliki banyak tuntutan, tentunya hal ini dapat menjadi pemicu munculnya beragam persoalan yang menghimpit kehidupan. Dalam kehidupan yang semakin keras manusia memiliki kebutuhan fisiologis yang harus terus dipenuhi. Adanya kehampaan hidup, kesunyiaan, serta kesepian yang dialami oleh manusia, walaupun di sisi yang lain mereka yang memiliki materi yang lebih juga tidak dapat menjadi jaminan untuk dapat memenuhi kebutuhan batiniah manusia. Agar jemaat tidak mengalami goncangan hidup dibutuhkan keseimbangan secara spiritualitas sebagai penopang dalam menghadapi tantangan kehidupan. Karenanya Konseling Pastoral adalah proses yang tepat untuk membawa kekosongan hidup, kesepian agar menemukan kebahagiaan sejati di dalam Tuhan.

### **Konseling Psstoral dan Inonesia Emas 2045**

Konseling pastoral merupakan bentuk pelayanan gerejawi yang mengintegrasikan pendekatan teologis dan psikologis dalam mendampingi individu yang menghadapi pergumulan hidup. Konseling pastoral tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah emosional atau psikologis, tetapi juga pada pemulihan relasi dengan Tuhan, sesama, dan diri sendiri. Dengan pendekatan yang berpusat pada penguatan iman dan pemaknaan hidup, konseling pastoral berperan penting dalam membangun kesehatan mental yang holistik, khususnya di tengah kompleksitas tantangan kehidupan modern (Baskoro & Arifianto, 2023).

Dalam konteks Indonesia kontemporer, konseling pastoral semakin relevan karena masyarakat menghadapi tekanan sosial, ekonomi, dan kultural yang berdampak pada kesehatan mental. Gereja melalui pelayanan konseling pastoral hadir sebagai komunitas yang menyediakan ruang aman bagi pendampingan psikospiritual. Pendekatan ini memungkinkan individu mengalami pemulihan batin, penguatan daya

lenting (resilience), serta pembentukan karakter yang berlandaskan nilai-nilai Kristiani. Dengan demikian, konseling pastoral tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif dan promotif bagi kesehatan mental umat (Baskoro & Arifianto, 2023).

Visi Indonesia Emas 2045 menekankan pembangunan sumber daya manusia yang unggul, berkarakter, dan berdaya saing global. Dalam kerangka ini, kesehatan mental menjadi fondasi penting bagi terciptanya manusia Indonesia yang produktif dan bermartabat. Konseling pastoral berkontribusi secara strategis dalam pembangunan manusia dengan menekankan penguatan karakter, kedewasaan emosional, dan integritas spiritual. Pelayanan ini membantu individu memahami panggilan hidupnya secara bertanggung jawab, sehingga mampu berperan aktif dalam kehidupan sosial dan kebangsaan (Hutabarat, 2024).

Lebih jauh, konseling pastoral dapat dipandang sebagai kontribusi teologis gereja bagi pembangunan nasional. Melalui pendekatan interdisipliner yang menghubungkan iman, psikologi, dan konteks sosial, konseling pastoral mendukung terwujudnya masyarakat yang sehat secara mental dan spiritual. Dengan membina individu yang tangguh, berpengharapan, dan berkarakter, konseling pastoral turut menopang visi Indonesia Emas 2045 sebagai bangsa yang tidak hanya maju secara ekonomi dan teknologi, tetapi juga kuat dalam nilai, moral, dan spiritualitas (Hutabarat, 2024).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif-analitis dan kajian teologis untuk mengkaji konsep kesehatan mental serta peran pelayanan konseling pastoral Kristen dalam konteks pembangunan manusia menuju Indonesia Emas 2045. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan memahami makna, konsep, dan relevansi teologis-praktis, bukan menguji hubungan variabel secara kuantitatif. Dengan metode deskriptif-analitis, penelitian ini berupaya memaparkan dan menafsirkan gagasan-gagasan utama terkait konseling pastoral sebagai pendekatan holistik yang mencakup dimensi psikologis, sosial, dan spiritual (Sugiyono, 2022).

Sumber data penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh melalui studi pustaka, meliputi buku-buku teologi dan konseling, artikel jurnal ilmiah, serta dokumen pendukung yang relevan dengan kesehatan mental dan pelayanan pastoral. Teknik analisis data dilakukan melalui analisis isi (content analysis) dan analisis teologis-kontekstual, yaitu mengidentifikasi konsep-konsep kunci, mengkaji pandangan para ahli, serta mensintesis temuan untuk merumuskan kontribusi konseling pastoral dalam konteks sosial dan kebangsaan Indonesia. Pendekatan ini memungkinkan peneliti membangun pemahaman konseptual yang sistematis dan kontekstual sesuai dengan karakter penelitian teologi praktika (Moleong, 2021).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Peran konseling pastoral dalam mengatasi masalah kesehatan mental tidak dapat dilepaskan dari pemahaman bahwa manusia adalah pribadi yang utuh—memiliki dimensi psikologis, sosial, dan spiritual. Oleh karena itu, konseling pastoral berfungsi sebagai sarana pendampingan yang menolong individu mengalami pemulihan

menyeluruh, bukan hanya terbebas dari gejala gangguan mental, tetapi juga bertumbuh dalam kedewasaan iman dan keutuhan hidup.

### **Pertama, memulihkan hubungan yang telah rusak.**

Masalah kesehatan mental sering kali berakar pada gangguan relasional yang berkepanjangan, baik dalam relasi dengan sesama, keluarga, maupun komunitas sosial. Relasi yang rusak dapat melahirkan emosi negatif seperti kepahitan, rasa tidak percaya, kekecewaan mendalam, dan kemarahan yang terpendam. Kondisi ini membuat individu merasa terisolasi dan kehilangan rasa aman, yang pada akhirnya memperburuk kesehatan mentalnya.

Konseling pastoral hadir untuk mendampingi konseli dalam proses pemulihan relasi tersebut dengan menempatkan Allah sebagai pusat pemulihan. Konseli dibimbing untuk memulihkan relasinya dengan Tuhan, memahami pergumulannya secara lebih jujur, serta menerima dirinya sebagai pribadi yang dikasihi Allah. Dalam proses ini, konseli diajak menyadari bahwa fondasi relasi yang sehat terletak pada kasih kepada Allah dan kasih kepada sesama. Pengalaman akan penerimaan, kepedulian, dan rasa aman yang diperoleh melalui konseling mendorong konseli untuk mengembangkan sikap rendah hati, tidak egois, dan mampu mengampuni. Pemulihan relasi yang terjadi secara bertahap ini membawa pendamaian batin yang berdampak positif bagi kesehatan mental dan spiritual konseli.

### **Kedua, mengundang konseli untuk melakukan refleksi mendalam.**

Gangguan kesehatan mental sering menyisakan kekosongan batin yang sulit diisi oleh pendekatan rasional atau teknis semata. Konseling pastoral, dalam upayanya, mendorong konseli untuk melakukan refleksi mendalam atau kontemplasi rohani sebagai sarana pemulihan jiwa. Refleksi ini menolong konseli berhenti dari pola pikir yang destruktif dan mengarahkan kembali hidupnya pada makna yang lebih dalam.

Dalam praktik konseling pastoral, konseli diarahkan untuk merenungkan Firman Tuhan, membangun kebiasaan saat teduh, serta memelihara relasi doa yang personal. Proses refleksi ini membantu konseli menemukan kebenaran-kebenaran ilahi yang memberi pengharapan dan kekuatan baru. Dengan demikian, konseli tidak hanya berfokus pada masalah yang dihadapi, tetapi juga pada kehadiran Allah yang menyertai dan menuntun hidupnya. Refleksi rohani yang konsisten menjadi sumber penguatan batin yang signifikan dalam pemulihan kesehatan mental.

### **Ketiga, meningkatkan analisis diri untuk membangun konsep diri yang sehat.**

Konsep diri merupakan salah satu aspek penting yang memengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang. E. P. Ginting, dengan mengutip Margaret Hensley, menjelaskan bahwa konsep diri adalah gambaran mental seseorang tentang dirinya dan bagaimana ia memandang dirinya yang sebenarnya (Ginting, 2024). Konsep diri yang negatif sering muncul akibat kegagalan dalam mengaktualisasikan diri, pengalaman penolakan, serta tekanan sosial yang berkelanjutan. Kondisi ini dapat menimbulkan perasaan tidak berharga dan rendah diri yang berdampak serius pada kesehatan mental.

Konseling pastoral berperan membantu konseli melakukan analisis diri secara sehat dan terarah. Melalui pendampingan pastoral, konseli dibimbing untuk memahami identitas dirinya sebagai ciptaan Allah yang mulia dan berharga. Pemahaman ini menolong konseli menata kembali cara berpikir, merespons perasaan, serta membentuk sikap hidup yang lebih positif. Dengan konsep diri yang sehat, konseli mampu mengaktualisasikan potensi dirinya secara bertanggung jawab dan menjalani kehidupan yang selaras dengan nilai-nilai iman Kristen.

#### **Keempat, membimbing konseli dalam mengambil keputusan.**

Individu yang mengalami masalah kesehatan mental sering kali mengalami kebingungan dan ketidakmampuan dalam mengambil keputusan. Tekanan batin, kecemasan, dan rasa takut akan kegagalan dapat membuat konseli ragu untuk menentukan pilihan hidupnya. Ketidakmampuan mengambil keputusan ini pada akhirnya dapat memperpanjang masalah yang dihadapi dan menurunkan kualitas hidup konseli.

Dalam konteks ini, konseling pastoral berfungsi sebagai pendamping yang membantu konseli menimbang pilihan-pilihan hidup secara bijaksana. Konseli dibimbing untuk memahami konsekuensi dari setiap keputusan dan belajar bertanggung jawab atas pilihannya. Pendampingan pastoral tidak menggantikan peran konseli dalam mengambil keputusan, tetapi memberdayakannya agar mampu membuat keputusan secara mandiri dan dewasa. Proses ini membangun kepercayaan diri konseli serta memperlengkapinya untuk menghadapi tantangan hidup di masa depan dengan sikap yang lebih matang dan berpengharapan.

### **KESIMPULAN**

Dengan memperhatikan keempat peran konseling pastoral—memulihkan relasi yang rusak, mendorong refleksi rohani yang mendalam, membangun konsep diri yang sehat, serta membimbing konseli dalam pengambilan keputusan—dapat disimpulkan bahwa konseling pastoral memiliki kontribusi strategis dalam pembangunan kesehatan mental masyarakat Indonesia. Konseling pastoral tidak hanya menolong individu keluar dari krisis psikologis, tetapi juga membentuk pribadi yang utuh, berakar pada iman, matang secara emosional, dan bertanggung jawab dalam kehidupan sosial. Pemulihan yang dihasilkan tidak berhenti pada level individual, melainkan berdampak pada keluarga, komunitas gereja, dan masyarakat luas, sehingga menciptakan ekosistem sosial yang lebih sehat dan berdaya lenting.

Dalam konteks visi Indonesia Emas 2045, yang menekankan pembangunan sumber daya manusia yang unggul, berkarakter, dan berdaya saing, kesehatan mental menjadi fondasi yang tidak dapat diabaikan. Konseling pastoral berperan sebagai mitra strategis dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental dengan menanamkan nilai-nilai kasih, pengharapan, tanggung jawab, dan integritas. Melalui pendampingan yang berkelanjutan, konseling pastoral membantu membentuk generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga tangguh secara mental dan dewasa secara spiritual.

Lebih jauh, konseling pastoral memperkaya pendekatan pembangunan manusia dengan perspektif teologis yang menekankan martabat manusia sebagai

ciptaan Allah. Perspektif ini penting agar pembangunan nasional tidak terjebak pada orientasi materialistik semata, tetapi tetap berakar pada nilai moral dan spiritual. Dengan membangun relasi yang sehat, konsep diri yang benar, dan kemampuan mengambil keputusan yang bertanggung jawab, konseling pastoral turut menyiapkan warga gereja dan masyarakat untuk berkontribusi secara aktif dan konstruktif dalam kehidupan berbangsa dan bernegara.

Oleh karena itu, pelayanan konseling pastoral perlu dipandang sebagai bagian integral dari kontribusi gereja bagi pembangunan bangsa. Dalam sinergi dengan keluarga, pendidikan, layanan kesehatan, dan kebijakan publik, konseling pastoral dapat menjadi kekuatan transformatif yang menopang terwujudnya Indonesia Emas 2045—sebuah bangsa yang maju secara ekonomi dan teknologi, sekaligus kokoh dalam karakter, kemanusiaan, dan spiritualitas. Dengan demikian, konseling pastoral bukan hanya relevan bagi kehidupan gerejawi, tetapi juga memiliki signifikansi nasional dalam membangun masa depan Indonesia yang berkelanjutan dan bermartabat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R. (2020). *Peningkah Kesehatan Mental*. Gowa: Pustaka Taman Ilmu.
- Baskoro, P. K., & Arifianto, Y. A. (2023). Konseling pastoral sebagai pendekatan gereja dalam merespons krisis kesehatan mental jemaat. *Fidei: Jurnal Teologi Sistematis dan Praktika*, 6(2), 287–305.
- Clinebell, H. (2002). *Tipe Tipe Dasar Pendampingan & Konseling Pastoral*. Kanisius.
- Ginting, E. P. (2024). *Pastoral Konseling: Membaca Manusia Sebagai Dokumen Hidup, Identifikasi Diri Untuk Mengatasi Trauma Dan Luka Batin Dalam Pelayanan Pastoral Konseling: Membaca Manusia Sebagai Dokumen Hidup, Identifikasi Diri Untuk Mengatasi Trauma Dan Luka Batin Dalam Pelayanan Pastoral Konseling*. Penerbit Andi.
- Hutabarat, O. R. (2024). Peran teologi praktika dalam pembangunan karakter sumber daya manusia menuju Indonesia Emas 2045. *Jurnal Teologi Praktika Indonesia*, 4(1), 45–62.
- Krisetya, M. (2019). *KONSELING: Seni Hubungan Antar-manusia*. Sarana Gracia. [https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=oJIREAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=M+Krisetya,+KONSELING:+Seni+Hubungan+Antar-Manusia+&ots=Ve65wqAUHd&sig=HNogeajQxsqQ\\_RiWWenBM5DNu2M](https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=oJIREAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=M+Krisetya,+KONSELING:+Seni+Hubungan+Antar-Manusia+&ots=Ve65wqAUHd&sig=HNogeajQxsqQ_RiWWenBM5DNu2M)
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi revisi). PT Remaja Rosdakarya.
- Nasution, I. S., Susilo, M. C., Husnan Tengku, N. A., & Ariska, N. (2025). Kesehatan mental remaja dan tantangan sosial-digital: Analisis literatur untuk rekomendasi kebijakan kesehatan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2).
- Rahmani, R. H. S., Fahmawati, Z. N., & Affandi, G. R. (2024). Mental health literacy reduces mental disorder stigma in society: Literasi kesehatan mental menurunkan stigma gangguan jiwa di masyarakat. *Indonesian Journal of Cultural and Community Development*, 15(3), 1135.
- Rizaty, M. A. (2022). Survei: 1 dari 3 Remaja Indonesia Punya Masalah Kesehatan

- Mental. Data Indonesia: Data Indonesia for Better Decision. Valid, Accurate, Relevant. <https://dataindonesia.id/kesehatan/detail/survei-1-dari-3-remaja-indonesia-punya-masalah-kesehatan-mental>
- Rokom. (2021, October 7). 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/>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif: Untuk penelitian yang bersifat eksploratif, interpretatif, dan konstruktif*. Alfabeta.
- Susabda, Y. B. (2003). *Pastoral Konseling Jilid 1*. Malang: Gandum Mas.
- Yusrani, G. G., Aini, N., Maghfiroh, S. A., & Istanti, N. D. (2023). Tinjauan kebijakan kesehatan mental di Indonesia: Menuju pencapaian Sustainable Development Goals dan Universal Health Coverage. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(2), 89–107.