

Dari "Harus Kuat" Menjadi "Boleh Bercerita": Pendampingan Pastoral bagi Generasi Muda dalam Pergumulan Kecemasan

Sahelina Christiwi Br Sembiring¹ Bahagia Tarigan²

Sekolah Tinggi Teologi Abdi Sabda Medan, Indonesia^{1,2}

Email: sahelinatiwi@gmail.com¹ bahagiatarigan1970@gmail.com²

Abstrak

Kecemasan merupakan salah satu pergumulan yang dapat dialami remaja usia 12–18 tahun dalam menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, seperti pendidikan, keluarga, pertemanan, penerimaan sosial, pencarian jati diri, dan masa depan. Dalam kehidupan gereja, remaja yang mengalami kecemasan terkadang memilih untuk diam karena adanya anggapan bahwa mereka harus selalu kuat atau bahwa kecemasan menunjukkan lemahnya iman. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pendampingan pastoral yang memberikan ruang bagi remaja untuk bercerita, didengarkan, diterima, dan didampingi. Penelitian ini bertujuan untuk memahami kecemasan pada remaja dan merumuskan bentuk pendampingan pastoral yang dapat dilakukan gereja, khususnya dalam konteks pelayanan di GBKP Runggun Betala. Metode yang digunakan adalah penelitian kepustakaan dengan mengkaji buku, jurnal ilmiah, artikel akademik, sumber teologi, dan literatur yang berkaitan dengan kecemasan remaja serta pendampingan pastoral. Hasil kajian menunjukkan bahwa kecemasan pada remaja tidak dapat dipandang hanya sebagai persoalan iman, tetapi perlu dipahami dari aspek psikologis, sosial, dan spiritual. Pendampingan pastoral dapat dilakukan melalui empat tahap, yaitu kehadiran, tanggapan, pemahaman integratif, serta tindakan dan tindak lanjut. Gereja juga perlu memahami batas pendampingan pastoral dan melakukan rujukan kepada psikolog atau tenaga profesional apabila persoalan yang dihadapi remaja berada di luar kompetensi pendamping. Dengan demikian, gereja perlu membangun budaya pelayanan dari "harus kuat" menjadi "boleh bercerita" melalui pendampingan yang mendengarkan, menerima, mendukung, dan merujuk secara tepat. Dalam konteks GBKP Runggun Betala, pendekatan tersebut dapat diterapkan melalui percakapan pastoral, kelompok kecil, pembinaan pendamping, edukasi kesehatan mental, tindak lanjut, serta kerja sama dengan tenaga profesional.

Kata Kunci: Kecemasan remaja, pendampingan pastoral, gereja, generasi muda, ruang aman.

Abstract

Anxiety is a struggle that adolescents aged 12–18 may face while navigating various developmental demands—such as those related to education, family, friendships, social acceptance, identity formation, and the future. Within the church community, adolescents experiencing anxiety sometimes choose to remain silent due to the perception that they must always appear strong or that anxiety signifies weak faith. This situation highlights the importance of pastoral care that creates a safe space for adolescents to share their stories, be heard, feel accepted, and receive support. This study aims to understand adolescent anxiety and formulate forms of pastoral care that can be implemented by the church, specifically within the context of the GBKP Runggun Betala ministry. A literature review method was employed, examining books, scientific journals, academic articles, theological sources, and literature related to adolescent anxiety and pastoral care. The research findings indicate that adolescent anxiety should not be viewed solely as a matter of faith but must be understood through psychological, social, and spiritual perspectives. Pastoral care can be carried out in four stages: presence, response, integrative understanding, and action/follow-up. The church must also recognize the limitations of pastoral care and refer adolescents to psychologists or other professionals if the issues faced exceed the competence of the pastoral care provider. Therefore, the church needs to shift its ministry culture from a demand to "be strong" toward an environment where "sharing stories is permitted," realized through a ministry that listens, accepts, supports, and makes appropriate referrals. In the context of GBKP Runggun Betala, this approach can be implemented through pastoral conversations, small groups, training for pastoral care providers, mental health education, follow-up, and collaboration with professionals.

Keywords: Adolescent Anxiety, Pastoral Care, Church, Adolescents, Safe Space



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan salah satu persoalan kesehatan mental yang dapat dialami oleh generasi muda, khususnya remaja dalam rentang usia 12-18 tahun. Pada tahap perkembangan ini, generasi muda menghadapi berbagai perubahan dan tuntutan, baik dalam bidang pendidikan, hubungan sosial, keluarga, maupun pencarian jati diri. Tekanan akademik, perubahan dalam kehidupan sosial, pengalaman perundungan, serta tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dapat menjadi faktor yang memengaruhi munculnya kecemasan. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), gangguan mental, termasuk kecemasan, menjadi salah satu persoalan yang banyak dialami dan kelompok usia muda merupakan kelompok yang perlu mendapat perhatian. Di Indonesia, hasil survei I-NAMHS menunjukkan bahwa sebagian remaja mengalami gangguan kecemasan. Penelitian lainnya juga menunjukkan adanya kecemasan sosial pada remaja usia 16 tahun. Data tersebut menunjukkan bahwa pergumulan kecemasan pada generasi muda, khususnya pada usia 12-18 tahun, merupakan persoalan yang membutuhkan perhatian. Oleh karena itu, generasi muda membutuhkan pendampingan yang tidak hanya memperhatikan aspek psikologis, tetapi juga sosial dan spiritual. Dalam konteks gereja, pendampingan pastoral dapat menjadi salah satu bentuk pelayanan untuk menemani generasi muda agar memiliki ruang untuk bercerita, didengarkan, diterima, dan dibantu dalam menghadapi pergumulan kecemasan yang mereka alami.¹

Kecemasan adalah salah satu persoalan kesehatan mental yang dapat dialami oleh generasi muda, khususnya remaja usia 12–18 tahun. Pada fase ini, remaja menghadapi banyak perubahan dan tuntutan dalam pendidikan, keluarga, hubungan pertemanan, penerimaan lingkungan, pencarian jati diri, serta kekhawatiran mengenai masa depan. Berbagai tekanan tersebut dapat membuat remaja merasa takut, tidak tenang, bingung, dan sulit mengungkapkan apa yang sedang dialami. Karena itu, kecemasan pada remaja perlu mendapat perhatian tidak hanya dari keluarga dan lingkungan sosial, tetapi juga dari gereja. Dalam kehidupan sehari-hari, remaja dapat terlihat aktif mengikuti pendidikan, bergaul dengan teman, beribadah, dan mengikuti kegiatan gereja, tetapi tetap menyimpan pergumulan pribadi. Kekhawatiran terhadap hasil belajar, takut mengecewakan orang tua, masalah pertemanan, keadaan keluarga, perbandingan dengan teman, serta ketidakpastian masa depan dapat menjadi beban yang tidak selalu terlihat. Kondisi tersebut juga relevan dalam kehidupan remaja di GBKP Runggun Betala. Hal ini menunjukkan bahwa keaktifan remaja dalam kegiatan gereja tidak selalu berarti bahwa mereka terbebas dari pergumulan kecemasan.

Salah satu persoalan yang dapat membuat remaja sulit terbuka adalah adanya anggapan bahwa mereka harus selalu kuat dalam menghadapi masalah. Ungkapan seperti “harus kuat” atau “jangan terlalu dipikirkan” dapat membuat remaja memilih untuk diam dan memendam persoalannya. Dalam keadaan demikian, gereja memiliki peran penting untuk menghadirkan lingkungan yang menerima dan memberi kesempatan kepada remaja untuk bercerita. Pendeta, pembina remaja, maupun orang dewasa yang dipercaya dapat hadir untuk mendengarkan, memahami, dan menemani remaja tanpa terburu-buru menghakimi atau memberikan nasihat. Pendampingan pastoral menjadi penting karena kecemasan tidak selalu dapat dipahami sebagai persoalan kurangnya iman. Gereja perlu memperhatikan kehidupan remaja secara

¹ Ronald Desfidi Syaputra, Nefri Anra Saputra “Perancangan Media Informasi Untuk Mengenali Anxiety disorders Pada Usia 12-18 Tahun”, Jurnal Penelitian Nusantara Vol. 2, No. 1, Januari (2026) : 143.

utuh, baik secara psikologis, sosial, maupun spiritual. Namun, pendampingan pastoral juga memiliki batas. Ketika kecemasan semakin berat dan mengganggu kehidupan sehari-hari, pendamping perlu membantu remaja memperoleh pertolongan dari tenaga profesional, seperti psikolog atau psikiater. Dengan demikian, gereja dapat memberikan pendampingan sesuai dengan perannya sekaligus membantu remaja mendapatkan pertolongan yang tepat. Berdasarkan persoalan tersebut, kecemasan pada remaja perlu dikaji melalui literatur psikologi, teologi, dan pastoral untuk melihat bagaimana gereja dapat memberikan pendampingan yang tepat. Dalam konteks tersebut, gagasan “Dari ‘Harus Kuat’ menjadi ‘Boleh Bercerita’” menjadi penting sebagai bentuk perhatian pastoral bagi remaja yang mengalami pergumulan kecemasan. Melalui kajian terhadap buku, jurnal, dan literatur yang relevan, tulisan ini membahas bagaimana gereja dapat hadir sebagai komunitas yang menerima, mendengarkan, mendampingi, serta membantu remaja memperoleh pertolongan yang sesuai dengan kebutuhannya.

METODE PENELITIAN

Dalam makalah ini penyeminar menggunakan metode penelitian Keppustakaan. Dimana Penelitian kepustakaan merupakan salah satu jenis penelitian yang dilakukan dengan cara mengkaji, menelaah, memperoleh informasi, serta menganalisis sumber-sumber referensi seperti buku, jurnal, skripsi, thesis, disertasi, dokumen resmi arsip dan lain sebagainya.² Sumber yang digunakan dalam penulisan ini berupa buku, jurnal ilmiah, artikel akademik, sumber teologi dan pastoral, serta sumber lain yang relevan dengan pembahasan. Literatur yang dikaji mencakup teori mengenai kecemasan pada remaja, perspektif Alkitab mengenai kecemasan dan kekhawatiran, konsep pendampingan pastoral, peran gereja dalam mendampingi remaja, serta batas pendampingan pastoral dan kebutuhan rujukan kepada tenaga profesional. Pengumpulan data dilakukan dengan mencari, memilih, membaca, dan mencatat informasi dari berbagai literatur yang sesuai dengan fokus pembahasan. Selanjutnya, informasi tersebut dianalisis secara deskriptif dengan menghubungkan berbagai teori dan pandangan dari sumber yang digunakan. Hasil kajian kemudian disusun untuk memberikan pemahaman mengenai bentuk pendampingan pastoral yang dapat dilakukan gereja bagi remaja yang mengalami pergumulan kecemasan, khususnya dalam konteks pelayanan di GBKP Runggun Betala.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kecemasan pada Remaja

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa takut, khawatir, atau gelisah terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi. Kecemasan dapat muncul dalam berbagai situasi kehidupan, seperti ketika berbicara di depan umum, menghadapi operasi, maupun ketika memasuki lingkungan atau pengalaman baru. Kecemasan juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, seperti faktor biologis, psikologis, dan psikososial. Pada remaja, kecemasan dapat muncul karena mereka sedang berada dalam tahap perkembangan yang mengalami berbagai perubahan. Remaja menghadapi tuntutan perkembangan, hubungan sosial, keadaan keluarga, pendidikan, serta mulai memikirkan masa depan. Ketika kebutuhan dan tuntutan perkembangan tersebut tidak dapat dihadapi dengan baik, remaja dapat mengalami ketidakpuasan, penolakan sosial, kesulitan menghadapi perkembangan, dan kecemasan terhadap masa depan yang masih belum pasti. Kecemasan juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan, emosi yang tertekan, dan kondisi fisik. Lingkungan dapat memengaruhi cara seseorang memandang dirinya dan menimbulkan rasa tidak aman terhadap keadaan di

² Novita Sari, dkk, *Metodologi Penelitian Kepustakaan*, (Banten: Sada Kurnia Pustaka, 2026), 28.

sekitarnya. Sementara itu, emosi yang tertekan dapat muncul ketika seseorang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaannya dalam hubungan pribadi. Oleh karena itu, kecemasan pada remaja dapat dipahami sebagai keadaan psikologis berupa rasa takut, khawatir, dan tidak tenang yang berkaitan dengan tekanan, perubahan, serta ketidakpastian yang mereka hadapi dalam kehidupan.³ *Anxiety* (Kecemasan) yaitu perasaan khawatir, cemas, gelisah dan takut yang muncul secara bersamaan, dan yang biasa diikuti dengan naiknya rangsangan tubuh, yang memiliki gejala berupa, jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan masih banyak lagi. *Anxiety* muncul sebagai reaksi atas bahaya yang benar-benar ada maupun yang sebenarnya, tidak ada atau hasil dari imajinasi saja yang sering disebut *free floating anxiety* ini merupakan bentuk kecemasan yang terus menerus mengambang tanpa diketahui sebabnya. Seseorang yang bersangkutan akan merasakan kecemasan tanpa ia sendiri tahu apa yang meknjadi sebabnya.⁴

Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Ada dua faktor yang mempengaruhi kecemasan pada remaja diantaranya adalah

1. Faktor Eksternal. Ancaman integritas fisik merupakan kondisi yang berkaitan dengan terganggunya kemampuan fisiologis seseorang dalam memenuhi kebutuhan dasar sehari-hari. Kondisi ini dapat terjadi karena berbagai faktor, seperti penyakit, trauma fisik, maupun kecelakaan yang mengganggu keadaan fisik seseorang. Selain itu, kecemasan juga dapat muncul akibat ancaman terhadap sistem diri. Ancaman ini berkaitan dengan identitas dan harga diri seseorang, kehilangan sesuatu yang dianggap penting, serta perubahan status dan peran dalam kehidupan. Tekanan dari kelompok maupun pengaruh sosial dan budaya juga dapat menjadi faktor yang memengaruhi munculnya ancaman terhadap sistem diri (Ki Fudyartanta, 2012).
2. Faktor Internal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang yang dapat memengaruhi munculnya kecemasan. Salah satu faktor tersebut adalah usia dan tahap perkembangan. Setiap individu mengalami tahap perkembangan yang berbeda sesuai dengan usianya, sehingga kemampuan dalam menghadapi masalah dan tekanan juga dapat berbeda. Seseorang yang berada pada usia lebih muda cenderung lebih mudah mengalami kecemasan karena masih berada dalam proses perkembangan dan penyesuaian diri terhadap berbagai perubahan dalam kehidupan.

Selain usia, stresor juga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kecemasan. Stresor merupakan tuntutan atau tekanan yang mengharuskan seseorang melakukan penyesuaian terhadap perubahan keadaan dalam kehidupannya. Stresor dapat muncul secara tiba-tiba dan memengaruhi kondisi psikologis seseorang. Tingkat kecemasan yang muncul dapat berbeda-beda, tergantung pada kemampuan individu dalam menghadapi dan mengelola tekanan tersebut melalui mekanisme koping yang dimilikinya. Lingkungan juga memiliki pengaruh terhadap munculnya kecemasan. Seseorang yang berada dalam lingkungan yang asing atau tidak dikenalnya dapat merasa lebih cemas dibandingkan ketika berada di lingkungan yang sudah biasa ditempati. Lingkungan yang aman, nyaman, dan mendukung dapat membantu mengurangi kecemasan, sedangkan lingkungan yang kurang kondusif dapat meningkatkan tekanan dan ketidaknyamanan seseorang.

Faktor lainnya adalah jenis kelamin. Dalam beberapa kajian, perempuan disebut lebih sering mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki. Salah satu hal yang dapat

³ Ananda Putri Sherlina, "Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dalam Menghadapi Masa Depan", Vol. 3, No. 1, (2024) : 989-990.

⁴ Yakub B Susabda, *Pastoral Konseling*, (Malang: Gandum Mas, 1983), 37

memengaruhinya adalah kepekaan seseorang dalam merasakan dan mengekspresikan emosi. Namun, pengalaman kecemasan pada setiap individu tetap dapat berbeda karena dipengaruhi oleh berbagai kondisi pribadi dan lingkungan. Pendidikan juga dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam menghadapi kecemasan. Tingkat pendidikan dapat membantu seseorang mengembangkan kemampuan berpikir, memahami informasi, serta menganalisis suatu permasalahan secara lebih rasional. Dengan kemampuan tersebut, seseorang dapat lebih mudah memahami persoalan yang sedang dihadapi dan mencari cara untuk mengatasinya. Selanjutnya, pengalaman masa lalu dapat memengaruhi cara seseorang menghadapi tekanan atau masalah yang serupa. Pengalaman yang pernah dialami dapat menjadi pembelajaran dalam menghadapi situasi baru. Seseorang yang memiliki pengalaman dalam menghadapi masalah tertentu dapat memiliki cara yang berbeda dalam merespons stresor dibandingkan seseorang yang belum pernah mengalami situasi tersebut.

Pengetahuan juga berperan dalam memengaruhi kecemasan. Kurangnya pengetahuan atau ketidaktahuan mengenai suatu keadaan dapat menimbulkan rasa takut dan tidak pasti. Sebaliknya, pengetahuan yang cukup dapat membantu seseorang memahami situasi yang dihadapi sehingga lebih mampu menentukan langkah dalam menyelesaikan masalah. Selain faktor-faktor tersebut, pengalaman dan kemampuan menghadapi masalah juga dapat membantu seseorang dalam mengatasi kecemasan. Pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki dapat menjadi sumber pembelajaran ketika seseorang menghadapi persoalan psikologis. Sementara itu, peran keluarga memiliki pengaruh penting karena keluarga dapat menjadi sumber dukungan bagi individu. Keluarga yang memberikan perhatian, penerimaan, dan dukungan dapat membantu seseorang menghadapi tekanan dengan lebih baik. Sebaliknya, kurangnya dukungan dari keluarga dapat membuat seseorang merasa tertekan, tidak dipahami, dan lebih rentan mengalami kecemasan.⁵

Hubungan Teori Freud dengan pergumulan Remaja

Kecemasan yang dialami remaja usia 12–18 tahun dapat dipahami melalui dinamika kepribadian dan pengalaman yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Pada masa remaja, seseorang sedang mengalami berbagai perubahan dan tuntutan, baik dalam pendidikan, keluarga, pertemanan, penerimaan lingkungan, pencarian jati diri, maupun kekhawatiran mengenai masa depan. Tekanan tersebut dapat menimbulkan pertentangan dalam diri dan membuat remaja merasa takut, bingung, tidak tenang, serta memilih untuk memendam persoalannya. Oleh karena itu, kecemasan yang dialami remaja tidak selalu tampak dari luar, tetapi dapat muncul sebagai pergumulan yang disimpan dalam dirinya. Menurut Sigmund Freud dalam *"The Problem of Anxiety"*, kecemasan berkaitan dengan dinamika antara Id, Ego, dan Superego. Id merupakan bagian kepribadian yang berisi dorongan dan keinginan untuk memperoleh kepuasan. Pada remaja, dorongan tersebut dapat berkaitan dengan keinginan untuk diterima oleh teman, memperoleh hasil pendidikan yang baik, memiliki kebebasan, menentukan masa depan, atau mendapatkan pengakuan dari orang lain. Ketika keinginan tersebut tidak sesuai dengan keadaan yang dihadapi, dapat muncul ketegangan dalam diri yang kemudian berkembang menjadi kecemasan. Selanjutnya, Ego berfungsi membantu seseorang menghadapi kenyataan. Remaja dapat mengalami *realistic anxiety* ketika berhadapan dengan keadaan nyata yang dianggap mengancam atau sulit dihadapi. Misalnya, remaja merasa cemas ketika menghadapi ujian, takut mendapatkan hasil belajar yang tidak sesuai harapan, menghadapi masalah keluarga, mengalami konflik dengan teman, atau memikirkan ketidakpastian masa depan. Dalam konteks remaja di GBKP Runggun Betala,

⁵ <https://eprints.poltekkesjogja.ac.id/5600/6/Chapter2.pdf> Dikases pada 29 September 2026, pukul 21.31 WIB.

kondisi tersebut dapat terjadi meskipun mereka tetap aktif mengikuti kegiatan gereja. Keaktifan dalam ibadah atau kegiatan gereja tidak secara otomatis menghilangkan persoalan psikologis yang sedang mereka alami. Sementara itu, Superego berkaitan dengan nilai, norma, dan standar mengenai apa yang dianggap baik atau buruk. Dalam kehidupan remaja, tekanan dapat muncul ketika mereka merasa harus memenuhi harapan orang tua, mendapatkan prestasi tertentu, diterima oleh teman, atau menunjukkan bahwa dirinya mampu menghadapi masalah. Ketika standar tersebut tidak dapat dipenuhi, remaja dapat merasa bersalah, malu, takut mengecewakan orang lain, atau merasa dirinya tidak cukup baik. Keadaan inilah yang dapat memperkuat kecemasan dan membuat remaja semakin sulit menceritakan pergumulannya kepada orang lain. Selain dinamika kepribadian tersebut, kecemasan juga dapat dipahami melalui konsep *threat* atau ancaman. Kecemasan dapat muncul ketika seseorang menyadari adanya sesuatu yang dianggap mengancam keberadaannya, baik secara fisik maupun psikologis. Bagi remaja, ancaman tersebut tidak selalu berupa bahaya fisik, tetapi dapat berupa ancaman terhadap harga diri, penerimaan sosial, hubungan dengan keluarga dan teman, prestasi pendidikan, maupun masa depan. Ketika remaja merasa bahwa kegagalan, penolakan, atau kehilangan penerimaan dapat mengancam dirinya, rasa cemas dapat muncul.

Kecemasan juga dapat berkaitan dengan *conflict* atau konflik dalam diri. Remaja dapat mengalami dua keinginan yang bertentangan, misalnya ingin menceritakan masalah tetapi takut dihakimi, ingin meminta pertolongan tetapi merasa harus kuat, atau ingin menjadi dirinya sendiri tetapi takut tidak diterima oleh lingkungan. Pertentangan seperti ini dapat membuat remaja memilih diam dan menyimpan masalahnya sendiri. Hal tersebut sesuai dengan persoalan yang ditemukan dalam LBM, yaitu adanya kecenderungan remaja untuk menutupi pergumulan karena adanya anggapan bahwa mereka harus selalu kuat. Selanjutnya, *fear* atau ketakutan juga dapat menjadi bagian dari munculnya kecemasan. Remaja dapat merasa takut gagal, takut mengecewakan orang tua, takut ditolak teman, takut tidak diterima lingkungan, atau takut menghadapi masa depan. Ketakutan tersebut kemudian dapat berkembang menjadi kecemasan ketika terus dipikirkan dan tidak mendapatkan ruang untuk dibicarakan. Karena itu, ungkapan seperti “harus kuat” atau “jangan terlalu dipikirkan” justru dapat membuat remaja semakin sulit mengungkapkan apa yang sedang dirasakannya.

Dengan demikian, teori Freud dan konsep *threat*, *conflict*, dan *fear* membantu menjelaskan bahwa kecemasan pada remaja dapat muncul dari berbagai tekanan yang saling berkaitan. Kecemasan bukan hanya persoalan kurangnya iman atau ketidakmampuan seseorang untuk menghadapi masalah, tetapi dapat berhubungan dengan dinamika psikologis, pengalaman sosial, tuntutan lingkungan, serta pergumulan pribadi. Pemahaman ini menjadi dasar penting bagi gereja untuk tidak langsung menghakimi remaja yang mengalami kecemasan, melainkan menyediakan ruang yang aman agar mereka dapat bercerita dan memperoleh pendampingan. Dalam konteks inilah gagasan “Dari ‘Harus Kuat’ menjadi ‘Boleh Bercerita’” memperoleh dasar yang kuat. Jika kecemasan dapat muncul karena konflik, ketakutan, ancaman, serta tekanan untuk memenuhi berbagai tuntutan, maka remaja membutuhkan kehadiran orang yang dapat mendengarkan dan mendampingi mereka. Pendeta, pembina remaja, maupun orang dewasa yang dipercaya dapat menjadi pendamping awal dengan mendengarkan tanpa menghakimi, membantu remaja memahami pergumulannya, serta mengarahkan mereka kepada pertolongan yang tepat apabila kecemasan sudah mengganggu kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, gereja tidak hanya mengajak remaja untuk “kuat”, tetapi juga memberikan ruang bagi mereka untuk mengakui kelemahan, menceritakan pergumulan, dan menerima pertolongan.⁶

⁶ Yakub B Susabda, *Pastoral Konseling*, 39-41.

Perspektif Alkitab mengenai kecemasan

Dalam Alkitab secara jelas mengingatkan kepada manusia agar tidak khawatir dan mencemaskan kebutuhan-kebutuhan di dalam kehidupan (Mat. 6:25-34; Flp. 4:6-7), sebab Allah tidak pernah melupakan pemeliharaannya-Nya (1 Ptr 5:7). Alkitab tidak melarang *anxiety*. Tokoh Alkitab seperti Paulus sering sekali ia tidak dapat tidur karena mengkhawatirkan keadaan-keadaan gereja (II Kor 11 : 27 -29).⁷ Nas “jangan kuatir” (Mat. 6:25-34; Flp. 4:6-7) tidak dimaksudkan untuk menghakimi orang yang bergumul, melainkan mengajak orang percaya menyerahkan bebannya kepada Allah yang memelihara (1 Ptr. 5:7). Kesaksian Alkitab justru menunjukkan bahwa pergumulan batin boleh diungkapkan. Tuhan Yesus di Getsemani menyatakan hati-Nya sangat sedih dan gentar, lalu meminta murid-murid-Nya berjaga bersama Dia (Mat. 26:37-38). Pemazmur pun membawa ketakutannya dalam doa (Mzm. 55:5-6). Dengan demikian, gagasan “boleh bercerita” memiliki dasar Alkitab yang lebih kuat daripada sekadar argumen psikologis. Alkitab juga menunjukkan bagaimana komunitas menanggapi orang yang menderita. Sahabat-sahabat Ayub berbuat tepat ketika datang, menangis, dan duduk bersamanya tujuh hari tanpa berkata-kata (Ayb. 2:11-13), tetapi keliru ketika mulai menghakimi dan menasihati (Ayb. 4:7; 42:7). Jemaat dipanggil untuk menghiburkan yang tawar hati dan membela yang lemah (1 Tes. 5:14), saling menanggung beban (Gal. 6:2), dan menangis dengan orang yang menangis (Rm. 12:15). Nas-nas ini menjawab ungkapan “harus kuat” dan “berdoa saja” pada latar belakang. Pendampingan pastoral memiliki enam fungsi: membimbing, mendamaikan, menopang, menyembuhkan, mengasuh, dan mengutuhkannya.⁸ Dalam Perjanjian Baru Pendampingan Pastoral merupakan pelayanan yang didasarkan pada semangat Yesus sendiri, sebagaimana yang tertulis dalam Injil Matius Bahwa Pendampingan Pastoral adalah pelayanan yang telah dimulai oleh Yesus sendiri dan hal ini menjadi dasar untuk orang Kristiani meneladani semangat Yesus. Pelayanan Yesus dalam Pendampingan Pastoral adalah pelayanan yang “*person-centered*”, Yesus menasihati dan membangunkan murid-murid untuk saling mengembalikan, saling menghibur, saling melayani dan saling mendoakan. (Tallo, n.d.) Dalam Matius 9:36, 14:14, 15:32 dan I Petrus 5:2 sebagai dasar Pendampingan Pastoral ditemukan bahwa semua pelayanan Yesus yang bersifat Pastoral adalah “*A Shard Compassion*” atau yang dikenal dengan pelayanan “belas kasihan”. Pelayanan yang demikian menjadi prinsip dasar secara teologis Pendampingan Pastoral, yaitu seseorang yang berada dalam persoalan atau masalah mencari pertolongan kepada orang lain, kemudian orang lain terdorong karena keadaan dan keimanannya untuk memberikan pertolongan. Dengan demikian hal tersebut menjadi alasan pendampingan Pastoral berlangsung. Hal ini menunjukkan secara teologis Pendampingan Pastoral adalah bentuk pelayanan yang telah dikerjakan Allah sendiri terhadap bangsa Israel, yakni bukan hanya memulihkan keadaan mereka melainkan juga mendidik dan mengembangkan potensi pada pribadi tertentu yang dapat digunakan untuk melayani Tuhan dan melayani sesamanya. Apa yang dilakukan oleh Yesus di dalam Perjanjian Baru adalah cara untuk menuntun dan membimbing orang berdosa kepada hidup yang benar. Dengan demikian sebagai respon terhadap panggilan Tuhan, maka seseorang dapat melaksanakan pendampingan pastoral bagi yang membutuhkan sesuai kemampuan yang dianugerahkan oleh Tuhan⁹

Gereja digambarkan didalam Alkitab bukan hanya berfungsi untuk tempat ibadah, tetapi juga sebagai komunitas penyembuhan (*healing community*) yang dipanggil untuk menjadi terang dan garam di tengah dunia (Mat 5: 13-16). Masih terdapat stigma atau pemikiran di kalangan orang Kristen bahwa kecemasan berarti menunjukkan lemahnya iman atau

⁷ Yakub B Susabda, *Pastoral Konseling*, 38-39.

⁸ Aart van Beek, *Pendampingan Pastoral* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2003), 13-15.

⁹ Meldaria Manihuruka, Chresty Thessy Tupamahub, Lasrida Siagian, “Peran Orang Tua Dalam Pendampingan Pastoral Bagi Anak Usia Remaja Awal Menurut 2 Timotius 1:3-18” *Missio Ecclesiae* Vol.11, No. 1, April (2022): 60

kurangnya kepercayaan kepada pemeliharaan Allah. Bahkan, kecemasan terkadang dianggap sebagai dosa. Padahal, kecemasan merupakan kondisi yang dapat dialami oleh siapa saja, termasuk orang yang memiliki iman kepada Tuhan. Orang Kristen yang mengalami gangguan kecemasan tidak perlu merasa bersalah, karena kondisi tersebut bukan sesuatu yang sengaja dipilih atau diinginkan. Pemikiran seperti ini justru dapat membuat seseorang enggan mencari pertolongan yang dibutuhkan. Alkitab juga menunjukkan bahwa kecemasan dapat dialami oleh orang-orang yang beriman. Salah satunya adalah Raja Daud. Dalam pergumulannya, raja Daud tidak menyembunyikan rasa takut dan cemas yang dialaminya, tetapi mengungkapkannya kepada Tuhan melalui doa dan mazmur. Dalam Mazmur 55:5-6, Daud menggambarkan bagaimana ketakutan dan kegelisahannya ketika menghadapi tekanan.¹⁰

Pengertian pendampingan pastoral

Kata pendampingan pastoral adalah gabungan 2 kata yang mempunyai makna pelayanan, yakni kata pendampingan dan kata pastoral. Kata "pendampingan" berasal dari kata kerja "mendampingi", mendampingi adalah suatu kegiatan menolong orang lain yang membutuhkan pendampingan. Maka itu, istilah pendampingan memiliki arti kegiatan kemitraan, bahu-membahu, menemani, membagi dengan tujuan saling menumbuhkan dan menguatkan. Selanjutnya ialah kata "pastoral". kata ini berasal dari kata "pastor" dalam bahas Latin atau didalam Bahasa Yunani disebut "poimen", yang memiliki arti gembala. Istilah ini sering dikaitkan dengan diri Yesus Kristus dan karya-Nya sebagai "Pastor Sejati" atau "Gembala Yang Baik" (Yoh 10). Ungkapan ini tertuju pada pelayanan Yesus yang tanpa pamrih, bersedia memberikan bantuan dan pertolongan serta pengasuhan terhadap para pengikut-Nya, bahkan tidak ragu untuk mengorbankan nyawanya.¹¹ Pendampingan pastoral merupakan pelayanan gereja yang dilakukan untuk menemani dan membantu seseorang dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan, baik dalam aspek rohani, psikologis, sosial, maupun emosional. Pendampingan pastoral tidak hanya diberikan ketika seseorang sedang mengalami krisis, tetapi juga bertujuan membantu seseorang bertumbuh dan menjalani kehidupannya secara lebih baik. Howard Clinebell menjelaskan bahwa pendampingan pastoral memiliki lima fungsi utama, yaitu penyembuhan (*healing*), membimbing (*guiding*), menopang (*sustaining*), mendamaikan (*reconciling*), dan memelihara (*nurturing*). Kelima fungsi tersebut menunjukkan bahwa gereja dipanggil untuk hadir secara utuh dalam kehidupan jemaat, bukan hanya memberikan nasihat ketika muncul masalah, tetapi juga menemani, menguatkan, membantu mengambil keputusan, memulihkan relasi, serta mendukung pertumbuhan pribadi dan iman.

Pendampingan pastoral perlu dilakukan secara holistik, karena persoalan manusia tidak hanya berkaitan dengan kehidupan spiritual, tetapi juga dengan kondisi psikologis dan sosial. Karena itu, dalam mendampingi jemaat, gereja perlu memahami keadaan seseorang secara menyeluruh dan memberikan pertolongan yang sesuai dengan kebutuhannya. Pendampingan dapat dilakukan melalui perhatian, mendengarkan, dukungan emosional, doa, bimbingan rohani, serta membangun relasi yang sehat dan penuh kepedulian. Pendekatan seperti ini menjadi penting khususnya bagi remaja yang mengalami kecemasan, karena mereka membutuhkan tempat untuk mengungkapkan pergumulan tanpa merasa dihakimi. Gereja dapat menjadi ruang yang membantu remaja memahami persoalannya, memperoleh dukungan, dan apabila diperlukan, diarahkan kepada bantuan profesional. Dasar utama pendampingan pastoral adalah kasih Kristus. Yesus menggambarkan diri-Nya sebagai Gembala

¹⁰ Michelle Clarine, Juliana Hidradjat, "Pendekatan Konseling Pastoral sebagai Solusi dalam Mengatasi Kecemasan", 425.

¹¹ Art Van Beek, *Pendampingan Pastoral*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2003), 9-10.

yang baik yang mengenal dan memperhatikan domba-domba-Nya (Yoh. 10:11). Kasih tersebut menjadi teladan bagi gereja dalam mendampingi setiap orang dengan kehadiran, perhatian, penerimaan, dan kepedulian. Pendampingan pastoral bukanlah hubungan yang menempatkan seseorang sebagai objek yang harus dikendalikan, melainkan relasi yang menghargai dan mendampingi seseorang sebagai pribadi yang memiliki pergumulan dan kebutuhan. Oleh karena itu, pendampingan pastoral perlu hadir dengan tulus, mendengarkan tanpa menghakimi, memberikan dukungan rohani dan emosional, serta menghormati batas kemampuan pelayanan. Dengan demikian, pendampingan pastoral dapat menjadi bentuk nyata kasih Kristus yang menolong seseorang menghadapi pergumulan sekaligus menemukan kembali pengharapan dan kekuatan dalam kehidupannya.¹² Pendampingan terhadap seseorang yang sedang menghadapi persolahan atau masalah harus bersifat pastoral, yakni dengan memberi pertolongan untuk menyembuhkan jasmani, mental, sosial, maupun rohaninya. Apabila pastoral dihubungkan dengan istilah pendampingan maka yang dimaksud adalah pendampingan yang bukan hanya bersifat antara sesama manusia (horizontal), tetapi juga mewujudkan hubungan antara manusia dengan Allah (vertikal). (Aart Van Beek, 1987a, p. 12) Itulah sebabnya Oates mengatakan dalam pendampingan yang ada bukanlah dialog, melainkan triadialog. Artinya, pendampingan pastoral adalah pemberian pertolongan yang menghubungkan antara pendamping dengan Allah, yang didampingi dengan Allah serta Allah terhadap si pendamping dan orang yang didampingi.¹³

Peran gereja dalam mendampingi Remaja Gereja sebagai penyembuh

Gereja, sebagai komunitas iman, tentu memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan dukungan dan penyembuhan kepada orang-orang terkhusus generasi muda yang mengalami kecemasan serta masalah hidup lainnya. Selain berfungsi sebagai tempat ibadah, gereja juga memiliki peran sebagai tempat penyembuhan emosional dan spiritual bagi mereka yang bergumul dengan kecemasan, depresi, dan stres. Tugas gereja yaitu untuk memelihara kehidupan jemaat secara holistik, mencakup dimensi fisik, sosial, psikologis, dan spiritual. Sebagai tubuh Kristus, gereja dipanggil untuk menjadi agen penyembuhan yang menyediakan dukungan rohani, penghiburan, dan bimbingan hidup berdasarkan ajaran Alkitab dan prinsip iman Kristen. Tuhan tidak hanya menginginkan umat-Nya sehat secara fisik dan mental, tetapi juga berkembang dalam kedewasaan rohani, dengan menampilkan buah-buah roh seperti yang dijelaskan dalam Galatia 5:22-23, yang meliputi kasih, sukacita, damai sejahtera, dan penguasaan diri. Hal ini memungkinkan umat untuk lebih bijaksana dalam merespons perbedaan antar sesama.

Gereja harus menjadi tempat yang aman bagi jemaat yang mengalami kecemasan dengan menyediakan ruang untuk bercerita tanpa takut dihakimi. Suasana persaudaraan dan penerimaan dapat membuat seseorang merasa dihargai dan merasakan ketika ia mengalami pergumulan ia tidak sendiri. Dalam hal ini, konseling pastoral menjadi bagian yang sangat penting dari pelayanan gereja untuk mendampingi jemaat terkhususnya generasi muda dalam menghadapi kecemasan. Selain melakukan pendampingan, gereja juga harus meningkatkan pemahaman jemaat mengenai kesehatan mental melalui edukasi atau seminar agar mereka mengetahui pentingnya mencari pertolongan ketika diperlukan. Dengan pendampingan pastoral yang penuh kasih, gereja dapat menolong jemaat menghadapi kecemasan serta

¹² Mariska Theodora Kaensige, Yohan Brek, Agnes B.J. Raintung, "Pendampingan Pastoral sebagai Wujud Kasih Kristus dalam Keluarga di Jemaat", Vol. 6, No.1, pp. 1-12, Juni (2025): 6-8.

¹³ Meldaria Manihuruka, Chresty Thessy Tupamahub, Lasrida Siagian, "Peran Orang Tua Dalam Pendampingan Pastoral Bagi Anak Usia Remaja Awal Menurut 2 Timotius 1:3-18" *Missio Ecclesiae* Vol.11, No. 1, April (2022): 58-59.

menjaga keseimbangan kehidupan fisik, mental, dan rohani. Persekutuan gereja seharusnya menyediakan kesempatan bagi generasi muda untuk saling mendukung dan menguatkan antar sesama.¹⁴

Gereja digambarkan didalam Alkitab bukan hanya berfungsi untuk tempat ibadah, tetapi juga sebagai komunitas penyembuhan (*healing community*) yang dipanggil untuk menjadi terang dan garam di tengah dunia (Mat 5: 13-16). Masih terdapat stigma atau pemikiran di kalangan orang Kristen bahwa kecemasan berarti menunjukkan lemahnya iman atau kurangnya kepercayaan kepada pemeliharaan Allah. Bahkan, kecemasan terkadang dianggap sebagai dosa. Padahal, kecemasan merupakan kondisi yang dapat dialami oleh siapa saja, termasuk orang yang memiliki iman kepada Tuhan. Orang Kristen yang mengalami gangguan kecemasan tidak perlu merasa bersalah, karena kondisi tersebut bukan sesuatu yang sengaja dipilih atau diinginkan. Pemikiran seperti ini justru dapat membuat seseorang enggan mencari pertolongan yang dibutuhkan. Alkitab juga menunjukkan bahwa kecemasan dapat dialami oleh orang-orang yang beriman. Salah satunya adalah Raja Daud. Dalam pergumulannya, raja Daud tidak menyembunyikan rasa takut dan cemas yang dialaminya, tetapi mengungkapkannya kepada Tuhan melalui doa dan mazmur. Dalam Mazmur 55:5-6, Daud menggambarkan bagaimana ketakutan dan kegelisahannya ketika menghadapi tekanan. Hal ini menunjukkan bahwa mengalami kecemasan tidak berarti seseorang kehilangan iman, tetapi dapat menjadi kesempatan untuk membawa pergumulan kepada Tuhan dan belajar berserah kepada-Nya.¹⁵

Gereja Sebagai Inisiator ruang aman bagi generasi muda

Gereja memiliki peran sebagai inisiator, yang berarti gereja harus berani mengambil inisiatif membuat berbagai program yang dapat mengurangi kesenjangan antargenerasi. Sederhannya, inisiator dipahami sebagai pihak yang memulai atau memprakarsai suatu tindakan untuk menciptakan suatu ide atau gagasan. Dalam kehidupan gereja, gereja tidak hanya menunggu sampai terjadi konflik atau masalah antarjemaat, tetapi gereja berusaha menciptakan suasana yang terbuka dan mendukung hubungan yang baik. Gereja dapat memulainya dengan menyediakan ruang untuk berdialog, sharing pengalaman, dan melakukan kegiatan bersama yang melibatkan berbagai kelompok usia. Melalui kegiatan lintas generasi tersebut, setiap jemaat dapat belajar untuk saling memahami, menghargai, dan menerima perbedaan yang ada. Dengan demikian, gereja tidak hanya berperan dalam menyelesaikan masalah yang sudah terjadi, tetapi juga berusaha mencegah munculnya konflik di kemudian hari. Inisiatif gereja dalam membangun hubungan antargenerasi juga penting untuk menciptakan kehidupan jemaat yang lebih harmonis serta mendukung keberlanjutan pelayanan gereja pada masa yang akan datang.¹⁶

Dari "Harus kuat" menjadi "Boleh Bercerita"

Masa muda adalah tahap tingkat perkembangan menuju kedewasaan yang ditandai dengan berbagai perubahan dalam diri. Pada tahap ini, remaja dapat menghadapi banyak persoalan yang berkaitan dengan keluarga, pendidikan, pekerjaan, relasi, masa depan, serta kehidupan iman. Berbagai persoalan tersebut dapat menimbulkan tekanan dan kecemasan, terutama ketika mereka merasa tidak memiliki seseorang yang dapat memahami dan

¹⁴ Michelle Clarine, Juliana Hidradjat, "Pendekatan Konseling Pastoral sebagai Solusi dalam Mengatasi Kecemasan", 428.

¹⁵ Michelle Clarine, Juliana Hidradjat, "Pendekatan Konseling Pastoral sebagai Solusi dalam Mengatasi Kecemasan", 425.

¹⁶ Abdiel Anugrah Lahagu, "Gap Generasi dan Peran Gereja: Analisis tentang Pelayanan Pastoral sebagai Solusi di GKKA, JKI, dan Persekutuan Doa di Surabaya", Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen, Vol. 6, No. 1(2026): 66

menerima pergumulan mereka. Perbedaan cara berpikir antara generasi muda atau remaja dan orang tua serta kehidupan sosial yang semakin individualis juga dapat membuat generasi muda memilih untuk menyimpan masalahnya sendiri. Mereka mungkin memiliki banyak teman untuk berbagi kegembiraan, tetapi belum tentu memiliki orang yang bersedia mendengarkan ketika mereka sedang menghadapi kesulitan. Dalam hal ini gereja memiliki peran penting dalam memberikan pendampingan pastoral kepada generasi muda. Pendampingan pastoral tidak hanya mendorong generasi muda untuk selalu kuat dalam menghadapi persoalan, tetapi juga memberikan ruang bagi mereka untuk mengungkapkan apa yang sedang mereka alami. Kata “harus kuat” dapat dipahami sebagai keadaan ketika seseorang merasa bahwa dirinya harus mampu menghadapi masalah sendiri dan tidak boleh menunjukkan kelemahan. Jika hal tersebut terus berlangsung, maka mereka dapat memilih untuk memendam kecemasan, ketakutan, kesedihan, dan kebingungannya. Maka dari itu, kata “boleh bercerita” menjadi penting karena memberikan kesempatan kepada generasi muda untuk menyampaikan pergumulan kepada orang yang dipercaya tanpa merasa malu atau takut dihakimi. Mendengarkan merupakan salah satu bagian penting dalam pendampingan pastoral bagi generasi muda. Pemimpin kaum muda dan komunitas yang bersedia untuk mendengarkan merupakan bentuk pelayanan pendampingan yang dibutuhkan oleh orang muda. Melalui proses mendengarkan, seorang pendamping dapat memahami bagaimana keadaan seseorang secara lebih utuh sehingga pengalaman dan persoalan yang sedang dihadapi dapat dipahami dengan tepat. Dengan demikian, mendengarkan bukan hanya kegiatan komunikasi, tetapi juga merupakan bentuk kehadiran dan kepedulian pastoral. Ketika pemuda merasa didengarkan, mereka dapat mengalami penerimaan dan menyadari bahwa mereka tidak harus menghadapi pergumulannya seorang diri. Oleh sebab itu, gereja harus membangun komunitas yang aman dan terbuka bagi pemuda untuk bercerita. Pendeta, pembina pemuda, maupun anggota jemaat yang terlibat dalam pelayanan kaum muda perlu memiliki sikap sebagai pendengar yang baik. Mereka perlu memberikan kesempatan kepada pemuda untuk menyampaikan pengalaman dan pergumulannya tanpa terburu-buru memberikan penilaian atau nasihat. Pendamping perlu terlebih dahulu memahami persoalan yang dihadapi sebelum menentukan bentuk pendampingan yang sesuai. Sikap mendengarkan seperti ini dapat membantu menciptakan hubungan yang dilandasi kepercayaan, penerimaan, dan kepedulian.

Dengan demikian, perubahan dari “harus kuat” menjadi “boleh bercerita” bukan berarti bahwa remaja tidak perlu memiliki keteguhan dalam menghadapi kehidupan. Sebaliknya, gagasan ini memperlihatkan bahwa kekuatan juga dapat tumbuh melalui hubungan yang sehat dengan orang lain dan melalui dukungan komunitas. Kaum muda perlu memahami bahwa menceritakan pergumulan kepada orang yang dapat dipercaya bukanlah tanda kelemahan, melainkan itu adalah salah satu cara untuk memperoleh dukungan dalam menghadapi pergumulan. Dalam konteks ini, gereja dipanggil untuk menjadi komunitas yang tidak hanya mengajarkan generasi muda ini untuk bertahan dalam menghadapi masalah, tetapi juga menyediakan ruang atau space untuk didengar, diterima, dan didampingi. Dengan demikian, pendampingan pastoral dapat menjadi wujud nyata kehadiran gereja dalam menemani pemuda menghadapi berbagai pergumulan kehidupan, termasuk kecemasan yang mereka alami.¹⁷

Langkah -langkah Pendampingan Pastoral

Dalam mendampingi remaja yang mengalami kecemasan, gereja perlu memiliki proses pendampingan yang jelas dan tidak berhenti hanya pada memberikan nasihat atau meminta remaja untuk lebih banyak berdoa. Pendampingan pastoral dapat dilakukan melalui empat

¹⁷ Johannes Lie Han Ing, "Mendengar" sebagai Pelayanan Pendampingan bagi Kaum Muda", Artikel Youth Minsitry (2016), 59.

tahap, yaitu kehadiran, tanggapan, pemahaman integratif, dan tindakan. Tahap pertama adalah kehadiran, yaitu pendamping hadir untuk membangun relasi awal sehingga remaja merasa diperhatikan, diterima, dan tidak menghadapi pergumulannya seorang diri. Tahap kedua adalah tanggapan, yaitu pendamping mendengarkan dengan baik, menunjukkan empati, merespons ungkapan perasaan remaja, serta mengumpulkan informasi mengenai persoalan yang sedang dihadapinya. Tahap ketiga adalah pemahaman integratif. Pada tahap ini pendamping berusaha memahami persoalan remaja secara menyeluruh, baik dari aspek spiritual, mental atau psikologis, hubungan sosial, maupun kondisi fisiknya. Pendamping juga membantu remaja memahami keadaan dirinya, melihat persoalan secara lebih realistis, serta mempertimbangkan beberapa alternatif tindakan. Tahap keempat adalah tindakan. Pendamping bersama remaja menentukan langkah yang dapat dilakukan, kemudian melakukan evaluasi dan tindak lanjut. Apabila persoalan yang dialami remaja membutuhkan pertolongan yang lebih khusus dan berada di luar kemampuan pendamping pastoral, maka remaja perlu dirujuk kepada pihak yang kompeten. Dengan demikian, pendampingan pastoral tidak hanya memberikan ruang bagi remaja untuk bercerita, tetapi juga memiliki proses yang terarah dari membangun hubungan sampai menentukan tindakan dan rujukan.¹⁸

Batas Pendampingan dan rujukan ke Psikolog

Pendampingan pastoral bagi remaja perlu dilakukan dengan memperhatikan batas kemampuan pendamping. Pendeta, pembina remaja, maupun pendamping pastoral dapat hadir untuk mendengarkan, memberikan perhatian, membangun hubungan yang aman, serta memberikan dukungan spiritual kepada remaja. Pelayanan pastoral bagi remaja perlu memperhatikan perkembangan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual mereka sehingga pendampingan yang diberikan sesuai dengan pergumulan yang sedang dihadapi.¹⁹ Namun, pendamping pastoral tidak dapat menangani semua persoalan remaja seorang diri. Dalam persoalan yang berkaitan dengan kesehatan mental, pendamping perlu menyadari keterbatasan pengetahuan dan kompetensinya. Keterbatasan dalam kemampuan psikososial dan belum adanya sistem rujukan yang jelas dapat menjadi hambatan dalam memberikan pendampingan kesehatan mental kepada remaja. Oleh karena itu, pendamping pastoral tidak seharusnya memberikan diagnosis atau penanganan psikologis yang berada di luar kompetensinya. Apabila kondisi remaja membutuhkan penanganan yang lebih khusus, pendamping pastoral perlu melibatkan tenaga profesional yang sesuai, seperti psikolog. Dalam hal ini, rujukan bukan berarti pendamping pastoral berhenti memperhatikan remaja, tetapi merupakan bentuk tanggung jawab agar remaja memperoleh pertolongan yang sesuai dengan kebutuhannya. Pendamping pastoral tetap dapat memberikan dukungan spiritual dan menjaga relasi dengan remaja, sementara kebutuhan psikologis yang membutuhkan kompetensi profesional ditangani oleh tenaga yang berwenang. Dengan demikian, batas pendampingan pastoral terletak pada kompetensi pendamping. Pendamping dapat berperan dalam mendengarkan, memberikan empati, dukungan spiritual, dan membangun relasi yang sehat, tetapi ketika persoalan membutuhkan penanganan psikologis profesional, pendamping perlu melakukan rujukan. Hal ini membantu gereja membangun pelayanan yang lebih holistik dan peka terhadap kesehatan mental remaja.²⁰

¹⁸ Meldaria Manihuruka, Chresty Thessy Tupamahub, Lasrida Siagian, "Peran Orang Tua Dalam Pendampingan Pastoral Bagi Anak Usia Remaja Awal Menurut 2 Timotius 1:3-18" *Missio Ecclesiae* Vol.11, No. 1, April (2022): 61-62.

¹⁹ Aleta Aprilia Ruimassa, "Memahami Psikologi Perkembangan Remaja sebagai Upaya Merencanakan Pelayanan Pastoral yang Peka Kesehatan Mental Remaja," *DUNAMIS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 7, no. 2 April (2023): 769-784, <https://doi.org/10.30648/dun.v7i2.845>

²⁰ Ferry Irwanto, Budi Indrawan, Asep Yosua, dan Estheria Kurnia, "Penguatan Kesehatan Mental Remaja melalui Konseling Pastoral Berbasis Gereja dan Komunitas Sel," *ABDI WINA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* Vol.5, No. 2 Desember (2025): 108-118.

Penerapan dalam konteks GBKP Runggun Betala

Tahap pertama adalah kehadiran. Pendeta, pembina remaja, atau pengurus pelayanan remaja perlu hadir dan membangun hubungan yang dekat dengan remaja. Kehadiran dapat dilakukan melalui pertemuan rutin, percakapan pribadi, kegiatan kelompok, maupun perhatian terhadap perubahan yang terjadi dalam kehidupan remaja. Dalam konteks GBKP Runggun Betala, pendamping dapat memperhatikan remaja yang mulai menarik diri dari persekutuan, kurang bersemangat mengikuti kegiatan, atau terlihat mengalami kekhawatiran terhadap sekolah, keluarga, pertemanan, maupun masa depan. Pendamping tidak langsung memberikan penilaian, tetapi terlebih dahulu mendekati dan menunjukkan kepedulian. Tahap kedua adalah tanggapan. Setelah hubungan mulai terbentuk, pendamping memberikan kesempatan kepada remaja untuk bercerita mengenai persoalan yang sedang dihadapinya. Pendamping perlu mendengarkan dengan baik, menunjukkan empati, memberikan respons yang wajar, dan menghindari sikap menghakimi. Dalam konteks GBKP Betala, pendamping dapat menyediakan waktu untuk percakapan pribadi sehingga remaja tidak merasa malu untuk mengungkapkan pergumulannya. Pendamping juga perlu menghindari perkataan yang dapat mengecilkan masalah, seperti “kamu harus kuat”, “jangan terlalu dipikirkan”, atau “berdoa saja pasti selesai”. Sebaliknya, pendamping dapat menunjukkan bahwa pergumulan tersebut dapat dibicarakan dan bahwa remaja tidak harus menghadapinya seorang diri.

Tahap ketiga adalah pemahaman integratif. Pada tahap ini pendamping berusaha memahami persoalan remaja secara lebih menyeluruh. Masalah yang dialami remaja tidak langsung dipandang hanya sebagai persoalan iman, tetapi juga perlu dilihat dari aspek psikologis, keluarga, pendidikan, hubungan sosial, dan kondisi kehidupan lainnya. Pendamping dapat membantu remaja mengenali sumber kecemasannya, memahami keadaan yang sedang dihadapinya, serta melihat berbagai kemungkinan tindakan yang dapat dilakukan. Dalam konteks GBKP runggun Betala, pendamping dapat mengajak remaja membicarakan apa yang menjadi sumber tekanan dan bersama-sama mencari bentuk dukungan yang sesuai. Tahap keempat adalah tindakan dan tindak lanjut. Pendamping bersama remaja menentukan langkah yang dapat dilakukan sesuai dengan kebutuhan remaja. Tindakan tersebut dapat berupa pertemuan lanjutan, dukungan doa, penguatan melalui komunitas, pendampingan secara pribadi, atau melibatkan orang yang dipercaya oleh remaja. Setelah tindakan dilakukan, pendamping perlu melihat perkembangan keadaan remaja dan melakukan tindak lanjut sehingga pendampingan tidak berhenti pada satu kali percakapan.²¹

Dalam penerapannya di GBKP runggun Betala, pendamping juga perlu memahami batas pendampingan pastoral. Pendeta, pembina remaja, maupun pengurus pelayanan remaja dapat memberikan dukungan rohani, mendengarkan, menunjukkan empati, dan mendampingi remaja dalam menghadapi pergumulannya. Namun, pendamping pastoral tidak dapat menggantikan peran psikolog atau tenaga profesional dalam menangani persoalan kesehatan mental. Keterbatasan kemampuan dalam bidang psikososial dan kurangnya sistem rujukan dengan layanan kesehatan mental menjadi salah satu tantangan dalam pendampingan berbasis gereja. Oleh karena itu, apabila kecemasan yang dialami remaja membutuhkan penanganan yang berada di luar kemampuan pendamping pastoral, maka pendamping perlu melakukan rujukan kepada psikolog atau tenaga profesional yang sesuai. Rujukan tersebut bukan berarti gereja berhenti mendampingi remaja. Gereja tetap dapat memberikan dukungan spiritual dan relasional, sementara persoalan yang membutuhkan kompetensi profesional ditangani oleh

²¹ Sumarah, “Peran Orang Tua dalam Pendampingan Pastoral bagi Anak Usia Remaja Awal Menurut 2 Timotius 1:3–18,” *Missio Ecclesiae* 11, no. 1 (April 2022): 61–62.

tenaga yang memiliki keahlian di bidang tersebut.²² Dengan demikian, penerapan pendampingan pastoral di GBKP runggun Betala dapat dilakukan melalui alur hadir, mendengarkan, memahami, bertindak, melakukan tindak lanjut, dan merujuk apabila diperlukan. Melalui proses tersebut, gereja dapat menjadi tempat yang lebih aman bagi remaja untuk menceritakan kecemasan dan pergumulannya. Pendampingan pastoral tidak hanya mengajak remaja untuk “harus kuat”, tetapi juga memberikan kesempatan bagi mereka untuk mengatakan bahwa mereka sedang mengalami kesulitan dan membutuhkan pertolongan.

KESIMPULAN

Kecemasan merupakan salah satu pergumulan yang dapat dialami remaja usia 12–18 tahun sebagai akibat dari berbagai tekanan dalam proses perkembangannya. Pendidikan, keluarga, pertemanan, penerimaan sosial, pencarian jati diri, dan kekhawatiran terhadap masa depan dapat menjadi bagian dari pergumulan yang memengaruhi kondisi psikologis remaja. Melalui perspektif psikologi, kecemasan dapat dipahami sebagai keadaan yang berkaitan dengan rasa takut, khawatir, konflik, ancaman, serta ketidakpastian yang dialami seseorang. Sementara itu, perspektif Alkitab menunjukkan bahwa rasa takut dan pergumulan batin juga dapat dialami oleh orang-orang yang beriman. Karena itu, kecemasan tidak seharusnya langsung dipahami sebagai tanda lemahnya iman atau kurangnya kepercayaan kepada Tuhan. Dalam konteks tersebut, pendampingan pastoral memiliki peran penting dalam membantu remaja menghadapi pergumulannya secara utuh. Gereja tidak hanya dipanggil untuk memberikan nasihat rohani, tetapi juga hadir sebagai komunitas yang menerima, mendengarkan, menopang, dan membantu remaja memperoleh pertolongan yang sesuai. Gagasan “Dari ‘Harus Kuat’ menjadi ‘Boleh Bercerita’” menunjukkan bahwa remaja membutuhkan ruang yang aman untuk menyampaikan ketakutan, kebingungan, kegagalan, dan kecemasan tanpa takut dihakimi. Pendampingan dapat dilakukan melalui empat tahap, yaitu kehadiran, tanggapan, pemahaman integratif, serta tindakan dan tindak lanjut. Melalui proses tersebut, pendamping dapat memahami pergumulan remaja secara lebih menyeluruh dari aspek psikologis, sosial, spiritual, dan kondisi kehidupannya.

Berdasarkan kajian ini, terdapat beberapa hal yang dapat diterapkan gereja, khususnya GBKP Runggun Betala. Pertama, gereja perlu menyediakan ruang yang aman bagi remaja untuk bercerita melalui percakapan pastoral, kelompok kecil, atau pertemuan khusus remaja. Kedua, pendeta, pembina, dan pengurus pelayanan remaja perlu dibekali kemampuan dasar untuk mendengarkan secara empatik dan mengenali perubahan yang menunjukkan bahwa seorang remaja sedang mengalami pergumulan. Ketiga, gereja perlu mengadakan edukasi mengenai kesehatan mental sehingga remaja dan jemaat memahami bahwa mencari pertolongan bukanlah tanda kelemahan iman. Keempat, pendampingan perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui tindak lanjut, bukan hanya ketika remaja datang menyampaikan masalah. Kelima, gereja perlu membangun hubungan atau sistem rujukan dengan psikolog maupun tenaga profesional agar remaja yang membutuhkan penanganan lebih lanjut dapat memperoleh pertolongan yang tepat. Pada akhirnya, pendampingan pastoral bagi remaja bukan berarti gereja mengambil alih peran tenaga profesional, tetapi menjalankan tanggung jawabnya dalam menghadirkan kasih, penerimaan, penguatan, dan perhatian kepada remaja. Gereja dapat menjadi tempat pertama yang membantu remaja menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi pergumulan. Dengan mengubah budaya “harus kuat” menjadi “boleh bercerita”, gereja dapat membangun pelayanan yang lebih terbuka, peka terhadap

²² Ferry Irwanto, Budi Indrawan, Asep Yosua, dan Estheria Kurnia, “Penguatan Kesehatan Mental Remaja melalui Konseling Pastoral Berbasis Gereja dan Komunitas Sel,” *ABDI WINA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 5, no. 2 (Desember 2025): 108-118.

kesehatan mental, dan sesuai dengan kebutuhan remaja. Dalam konteks GBKP Runggun Betala, pendampingan yang hadir, mendengarkan, memahami, menindaklanjuti, dan merujuk ketika diperlukan dapat menjadi bentuk nyata kehadiran gereja dalam menemani remaja menghadapi kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Clarine, Michelle, dan Juliana Hidradjat. "Pendekatan Konseling Pastoral sebagai Solusi dalam Mengatasi Kecemasan." *Jurnal Mahasiswa Humanis* Vol.5, no. 1 (Januari 2025): 417–432.
- Han lng, Johannes Lie. "'Mendengar' sebagai Pelayanan Pendampingan bagi Kaum Muda." Youth Ministry, 2016: 59.
- Irwanto, Ferry, Budi Indrawan, Asep Yosua, dan Estheria Kurnia. "Penguatan Kesehatan Mental Remaja melalui Konseling Pastoral Berbasis Gereja dan Komunitas Sel." *ABDI WINA: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* Vol.5, no. 2 (Desember 2025): 108–118.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. "Alarm Kesehatan Mental Anak: CKG Temukan Ratusan Ribu Anak Bergejala Cemas dan Depresi." Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2026.
- Lahagu, Abdiel Anugrah. "Gap Generasi dan Peran Gereja: Analisis tentang Pelayanan Pastoral sebagai Solusi di GKKA, JKI, dan Persekutuan Doa di Surabaya." *Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* Vol. 6, no. 1 (2026): 66.
- Manihuruka, Meldaria, Chresty Tupamahub, dan Lasrida Siagian. "Peran Orang Tua dalam Pendampingan Pastoral bagi Anak Usia Remaja Awal Menurut 2 Timotius 1:3–18." *Missio Ecclesiae* Vol. 11, no. 1 (April 2022): 51–71.
- Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. "Chapter II." *Repository Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*. Diakses 29 September 2026.
- Ruimassa, Aleta Apriliana. "Memahami Psikologi Perkembangan Remaja sebagai Upaya Merencanakan Pelayanan Pastoral yang Peka Kesehatan Mental Remaja." *DUNAMIS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* Vol. 7, no. 2 (April 2023): 769–784. <https://doi.org/10.30648/dun.v7i2.845>.
- Sari, Novita, dkk. *Metodologi Penelitian Kepustakaan*. Banten: Sada Kurnia Pustaka, 2026.
- Sherlina, Ananda Putri. "Tingkat Kecemasan pada Remaja dalam Menghadapi Masa Depan." *Mahasiswa Bertauhid* Vol. 3, no. 1 (2024): 989–990.
- Susabda, Yakub B. *Pastoral Konseling*. Malang: Gandum Mas, 1983.
- Syaputra, Ronald Desfidi, dan Nefri Anra Saputra. "Perancangan Media Informasi untuk Mengenali Anxiety Disorders pada Usia 12–18 Tahun." *Jurnal Penelitian Nusantara* Vol. 2, no. 1 (Januari 2026): 143.
- van Beek, Aart. *Pendampingan Pastoral*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2003.