

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bab pertama bagian pendahuluan, peneliti akan memaparkan mengenai: Latar Belakang Masalah yang akan merangkum alasan peneliti dalam memilih judul penelitian ini; Identifikasi Masalah yang merupakan masalah-masalah lain yang peneliti temui di tempat penelitian; Batasan Masalah yang membatasi pembahasan sehingga peneliti dapat fokus pada satu masalah yang diidentifikasi; Rumusan Masalah yang merupakan perumusan terhadap masalah yang telah dibatasi; Manfaat Penelitian yang akan menguraikan kegunaan dari penelitian yang dilakukan; dan Sistematika Penulisan yang akan memudahkan pembahasan dan pemahaman mengenai keseluruhan isi skripsi.

A. Latar Belakang Masalah

Pandemi Covid-19 membawa dampak besar pada seluruh sektor dan merubah gaya hidup masyarakat secara drastis. Seluruh lapisan masyarakat tanpa terkecuali menjadi lebih peduli pada kesehatan fisik mereka dan melakukan berbagai upaya untuk menjaga tubuh tetap sehat. Berbagai program dan himbuan pemerintah

perihal 'kebiasaan baru' juga gencar diedukasikan kepada masyarakat agar dapat mencegah penularan Covid-19.

Namun pandemi Covid-19 nyatanya tidak hanya menjadi masalah bagi kesehatan fisik saja, tetapi juga menjadi masalah serius bagi kesehatan mental masyarakat. Untuk sehat secara utuh, individu harus dalam keadaan sejahtera (*well being*) yang lengkap, meliputi sehat secara fisik, mental, sosial, dan spritual. Keempat dimensi kesehatan ini saling terhubung, berkaitan, dan tentunya perlu diperhatikan untuk menciptakan kesehatan yang menyeluruh.

World Health Organization (WHO) menekankan bahwa kesehatan mental merupakan salah satu sektor yang paling terdampak akibat pandemi dan sayangnya menjadi bidang kesehatan masyarakat yang paling terabaikan.¹ Perubahan drastis yang masyarakat alami di tengah pandemi menyebabkan kecemasan berlebih, ketidakpastian, putus asa dan perasaan tidak berharga yang kemudian meningkatkan resiko kesehatan mental yang terganggu.

Menurut jurnal yang mengutip definisi *World Health Organization* (WHO), kesehatan mental adalah:

Kondisi kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan mengelola *stress* kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan di komunitasnya.²

Dari kutipan tersebut dapat dilihat bahwa kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang untuk mampu mengelola *stress* atau tekanan dalam

¹ Tim Bruckner and others, "The Mental Health Workforce Gap in Low - and Middle-Income Countries: A Needs-Based Approach", *Bulletin of the World Health Organization*, 2011 (<https://www.who.int/bulletin/volumes/89/3/10-082784.pdf>), diakses 17 November 2021.

² Adisty Wismani Putri, Budhi Wibhawa, and Arie Surya Gutama, "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)", *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2.2, 2015.

hidupnya, dapat menjaga produktivitas dalam menjalani kesehariannya, dan mampu membangun relasi sosial di tengah masyarakat. Kesehatan mental merupakan satu dari banyaknya kesatuan aspek manusia yang perlu diperhatikan demi mewujudkan kesehatan secara utuh.³ Namun masalah mengenai kesehatan mental belum menjadi suatu prioritas dan masyarakat cenderung tidak memahami pentingnya memperhatikan kesehatan mental mereka.

Sebelum adanya pandemi Covid-19, kesehatan mental sudah menjadi masalah serius di Indonesia. Hasil riset Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan jumlah kasus bunuh diri di Indonesia yang dilaporkan pada tahun 2016 sebesar 875 kasus dan pada tahun 2017 sebesar 789 kasus.⁴ Hal ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental masyarakat di Indonesia memerlukan penanganan yang tepat.

Masyarakat Indonesia mengalami gangguan mental, diawali dari gejala gangguan mental ringan sampai dengan gejala serius sehingga memerlukan penanganan khusus. Penelitian ini akan mengkaji terkait kesehatan mental yang berhubungan dengan gangguan mental *non psikotik*. Gangguan mental *non psikotik* merupakan suatu kondisi mental yang mempengaruhi cara seseorang merasa, berpikir, dan berperilaku tanpa menyebabkan gangguan psikotik (diskoneksi dari kenyataan).⁵ Gangguan mental

³ Dumilah Ayuningtyas, Marisa Rayhani, and Misnaniarti, "Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya", *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Vol. 9 (2018): 2.

⁴ Fetty Ismandari, "Infodatin Situasi Dan Pencegahan Bunuh Diri", *Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, <https://pusdatin.kemkes.go.id/article/view/19103000001/infodatin-situasi-dan-pencegahan-bunuh-diri.html> 2019.

⁵ Children's Health System, "Mental Disorder, Non-Psychotic", <https://kidshealth.org/Nemours/en/parents/az-mental-nonpsychotic.html>, diakses 17 November 2021.

non psikotik biasanya disebabkan stress akibat permasalahan yang berat, kecemasan atau kekuatiran berlebih, trauma akan sesuatu, dan perubahan emosi yang ekstrem.

Alkitab mencatat, “Marilah kepada-Ku, semua orang yang letih lesu dan berbeban berat, Aku akan memberi kelegaan kepadamu.”⁶ Dalam ayat ini dapat dilihat bahwa Yesus memiliki perhatian yang sama terhadap mereka yang mengalami tekanan dan beban berat dalam hidup. Kita juga dapat melihat pelayanan-pelayanan yang dilakukan Yesus dalam Alkitab selalu berkaitan dengan kebutuhan manusia yang paling mendasar, yaitu penyembuhan (entah itu penyembuhan secara fisik, psikis, ataupun secara spiritual).⁷

Kesehatan mental merupakan isu krusial dan memerlukan tanggung jawab semua pihak, termasuk gereja. Kehadiran gereja memiliki peranan besar dalam meningkatkan kesadaran dan perhatian jemaat akan kesehatan mental. Permasalahan hidup dan tekanan akibat pandemi Covid-19 tentu menimbulkan stress atau bahkan depresi pada setiap lapisan masyarakat, tak terkecuali jemaat gereja. Maka dari itu pemahaman dan kepekaan mengenai kesehatan mental harus terus di edukasikan.

Gereja yang menjadi perhatian peneliti adalah Gereja New Life Bandung. Gereja New Life Bandung dirintis pada tahun 2017 sebagai pengembangan pelayanan gereja Jemaat Berkat Bagi Bangsa (JB3).⁸ Visi dari gereja New Life Bandung adalah terbentuknya keluarga-keluarga yang bertumbuh dalam karakter Kristus untuk membangun persaudaraan dan berdampak bagi sesama. Sesuai dengan visinya, gereja

⁶ Matius 11:28

⁷ Marthen Nainupu, ‘Konseling Pastoral Dalam Gereja: Res Sine Qua Non’, 2009, 78.

⁸ Sonya Barus, "Dinamika Kepemimpinan Gereja New Life Kota Baru Parahyangan 2007 - 2013" (Skripsi S1, Sekolah Tinggi Teologi INTI, 2019), 6.

New Life Bandung memberikan banyak pelayanan yang bertujuan untuk dapat membangun keluarga-keluarga yang bertumbuh dalam Kristus.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap beberapa jemaat, menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 membawa dampak besar terhadap kehidupan mereka. Perubahan dan keadaan yang memaksa mereka untuk beradaptasi menimbulkan perasaan khawatir atau keresahan pada sesuatu yang tidak pasti. Kegiatan yang serba terbatas membuat mereka kesulitan bersosialisasi serta melakukan kegiatan. Meski mengalami kesulitan, adanya kegiatan yang diusahakan gereja melalui *online* sangat membantu jemaat untuk tetap terhubung dan saling menguatkan. Melalui ibadah, komsel ataupun doa yang dilaksanakan, jemaat dapat berbagi cerita, saling menguatkan, melihat sisi positif di balik setiap permasalahan yang mereka dihadapi, dan lebih bersyukur dalam setiap situasi.

Gereja New Life Bandung yang berdomisili di pusat kota Bandung turut memberikan kontribusi bagi kesehatan mental jemaat. Kemajuan teknologi dan gaya hidup masyarakat kota menjadi indikator yang dapat mempengaruhi kesehatan mental jemaat. Fadhli Rizal Makarim dalam artikelnya mengutip suatu penelitian yang menyatakan bahwa penduduk perkotaan 21% lebih rentan mengalami gangguan kecemasan dan 39% lebih memungkinkan mengalami gangguan mood.⁹ Tentu gangguan masalah kecemasan dan perubahan suasana hati yang ekstrem tidak luput dari jemaat New Life Bandung. Maka dari itu peneliti menilai kesehatan mental jemaat di tengah gereja merupakan sesuatu hal yang menarik dan penting untuk dibahas serta diteliti.

⁹ Rizal Fadli, "Orang Yang Tinggal Di Kota Besar Rentan Idap Gangguan Jiwa?", <https://www.halodoc.com/artikel/orang-yang-tinggal-di-kota-besar-rentan-idap-gangguan-jiwa>, 2019, diakses 7 November 2021.

Peneliti juga melihat Gereja New Life Bandung dan jemaat memiliki pandangan yang terbatas terhadap kesehatan mental. Berdasarkan wawancara yang dilakukan, jemaat New Life Bandung terlihat tidak memiliki pemahaman menyeluruh mengenai kesehatan mental. Secara umum, kesehatan mental di tengah masyarakat memang masih dianggap sebagai topik yang tabu dan kurang diperhatikan. Maka peneliti menilai bahwa pemahaman mengenai kesehatan mental ini dapat menjadi salah satu faktor berpengaruh dan dapat diidentifikasi sebagai salah satu masalah yang membuat kesehatan mental kurang diperhatikan di tengah jemaat Gereja New Life Bandung.

Pelayanan pastoral konseling merupakan salah satu solusi dalam upaya mengatasi kesehatan mental di tengah jemaat gereja. Pastoral konseling adalah bidang pelayanan pribadi yang diberikan gereja pada jemaat yang membutuhkan pertolongan dalam persoalan kehidupan mereka melalui percakapan secara pribadi.¹⁰ Pelayanan pastoral konseling dapat meningkatkan upaya pengoptimalan pelayanan penggembalaan bagi jiwa-jiwa dan menopang jemaat yang memerlukan pertolongan.¹¹ Tetapi dalam pelaksanaannya pelayanan pastoral konseling di Gereja New Life Bandung masih dilakukan dengan sangat sederhana dan tidak termasuk dalam perencanaan atau program gereja. Peneliti melihat bahwa pelayanan pastoral konseling yang dilakukan di gereja New Life Bandung masih terbilang sangat terbatas dan perlu ditingkatkan. Berdasarkan pengamatan peneliti, tidak adanya pelayanan pastoral

¹⁰ Yosafat Bangun, *'Integritas Pemimpin Pastoral'*, (Yogyakarta: Penerbit ANDI, 2021), 179.

¹¹ Florentina Sianipar, "Strategi Pelayanan Pastoral Konseling Sebagai Upaya Meningkatkan Antusias Jemaat Dalam Beribadah", *Missio Ecclesiae*, Vol. 8 (2019): 139.

konseling di Gereja New Life Bandung menjadi salah satu faktor pemicu kesehatan mental di tengah jemaat.

Pemahaman jemaat secara umum terhadap gereja sebagai tempat ibadah merupakan masalah lain yang peneliti lihat ada dalam Gereja New Life Bandung. Pemahaman yang salah menciptakan jarak antara jemaat dan pihak gereja. Padahal gereja lebih dari tempat ibadah, gereja merupakan tempat persekutuan dimana seharusnya jemaat terbuka dan saling menguatkan satu sama lain. Maka dari itu peneliti melihat bahwa seharusnya Gereja New Life Bandung dapat memberikan pemahaman yang tepat mengenai fungsi gereja yang sesungguhnya sehingga kedepannya Gereja New Life Bandung dapat menjangkau dan membangun hubungan yang lebih terbuka dengan jemaat.

Ibadah yang dilakukan secara online selama pandemi Covid-19 juga membawa banyak pengaruh pada kesehatan mental jemaat Gereja New Life Bandung. Himbauan pemerintah untuk melakukan ibadah secara online merupakan sesuatu yang baru bagi semua pihak, termasuk bagi gereja dan jemaat yang perlu banyak beradaptasi dengan keadaan. Maka berlangsungnya ibadah *online* tentu memberikan tantangan baru yang dapat menjadi salah satu indikator permasalahan penyebab stress di tengah jemaat. Dimana pandemi Covid-19 akan banyak mempengaruhi pertumbuhan gereja dan juga mengurangi persekutuan jemaat secara langsung. Hal ini membuat kesehatan mental jemaat di Gereja New Life Bandung akan lebih sulit untuk mendapat perhatian dan penanganan.

Fenomena-fenomena yang peneliti amati diatas, menunjukkan adanya suatu kesenjangan antara yang ideal (secara teoritis) dengan yang riil (kenyataan di lapangan). Hal ini memotivasi peneliti untuk melakukan penelitian langsung ke

lapangan guna melihat dan mendapatkan hasil yang konkrit serta jelas. Selanjutnya, dapat dilakukan evaluasi agar kesehatan mental di gereja New Life Bandung dapat diperhatikan dengan lebih baik lagi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka selanjutnya peneliti mengidentifikasi beberapa masalah sehubungan dengan Peranan Pastoral Konseling bagi Kesehatan Mental Jemaat, antara lain:

Pertama, Kesehatan Mental Jemaat di Gereja New Life Bandung. Pengaruh pandemi Covid-19 dan permasalahan yang dialami jemaat dalam keseharian dapat sangat mempengaruhi kondisi kesehatan mental jemaat. Karena kesehatan mental merupakan hal penting yang harus menjadi perhatian pihak gereja. Bagaimanakah kecenderungan kesehatan mental jemaat di Gereja New Life Bandung?

Kedua, pemahaman gereja New Life Bandung terhadap kesehatan mental jemaat. Kesehatan mental masih asing di tengah gereja, sehingga pemahaman mengenai kesehatan mental serta dampaknya tidak mendapatkan perhatian atau penanganan yang serius. Bagaimanakah kecenderungan pemahaman pemimpin gereja New Life Bandung tentang kesehatan mental jemaat?

Ketiga, peranan pastoral konseling bagi jemaat di Gereja New Life Bandung. Gereja New Life belum menjalankan program pelayanan pastoral konseling bagi jemaat, padahal keberadaan pelayanan pastoral konseling di gereja penting untuk menolong dan menguatkan jemaat. Bagaimanakah kecenderungan peranan pastoral konseling bagi Jemaat di Gereja New Life Bandung?

Keempat, pemahaman jemaat tentang gereja sebagai tempat ibadah. Pemahaman yang salah menciptakan jarak yang membuat jemaat sulit untuk terbuka

dengan gereja. Padahal fungsi dari gereja lebih dari sekedar tempat ibadah saja, melainkan tempat persekutuan dimana jemaat dapat saling mendukung dan menguatkan. Bagaimanakah kecenderungan pemahaman jemaat Gereja New Life Bandung mengenai fungsi gereja?

Kelima, ibadah online di Gereja New Life Bandung selama masa pandemi Covid-19. Pandemi Covid-19 berpengaruh pada kesehatan mental jemaat Gereja New Life Bandung karena situasi yang berubah dan minimnya kesempatan untuk bersekutu atau berkomunitas dalam gereja. Hal ini membuat kesehatan mental jemaat di Gereja New Life Bandung sulit untuk mendapat perhatian dan penanganan. Bagaimanakah kecenderungan pelaksanaan ibadah online di Gereja New Life Bandung?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah, peneliti sudah dapat membuat batasan terhadap masalah-masalah yang ada. Pembatasan masalah ini dibuat untuk membatasi masalah pada identifikasi masalah pertama yakni, Kesehatan Mental Jemaat di Gereja New Life Bandung.

Terdapat permasalahan lain sehubungan dengan kesehatan mental jemaat yang teridentifikasi oleh peneliti, tetapi melalui pengamatan peneliti itu bukanlah permasalahan yang paling mendesak. Meski mungkin memberikan pengaruh, namun permasalahan tersebut dapat diatasi sejalan dengan penyelesaian masalah yang diambil peneliti.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, peneliti membuat rumusan masalah pada skripsi ini yang berjudul “Kesehatan Mental Jemaat di Gereja New Life Bandung” adalah sebagai berikut:

Pertama, bagaimana kecenderungan kesehatan mental jemaat di gereja New Life Bandung?

Kedua, indikator manakah yang paling dominan membentuk kesehatan mental jemaat di gereja New Life Bandung?

E. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan juga praktik bagi pembaca. Dengan begitu hasil dari penelitian ini dapat diaplikasikan dalam gereja dan memberikan kontribusi secara nyata bagi banyak pihak. Manfaat penelitian yaitu, sebagai berikut:

Pertama, bagi gereja New Life Bandung, untuk seluruh tim penggembalaan, tim kepemimpinan, dan bagi warga jemaat. Kiranya penelitian ini memberikan penjelasan dan pemahaman yang tepat mengenai pentingnya kesehatan mental jemaat dalam gereja.

Kedua, bagi kampus Sekolah Tinggi Teologi Internasional Harvest (STTIH) yang merupakan tempat dimana peneliti belajar serta diperlengkapi. Kiranya skripsi ini dapat digunakan sebagai salah satu bahan pembelajaran mengenai peranan gereja terhadap kesehatan mental jemaat. Selain itu, peneliti juga berharap skripsi ini dapat menjadi referensi bagi pembaca untuk mengembangkan ilmu teologi.

Ketiga, bagi peneliti sendiri selaku penulis dari skripsi ini. Melalui skripsi ini peneliti dapat menambah wawasan dan pengetahuan baru sehingga mampu

memahami hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan mental di tengah jemaat gereja. Selain itu juga, penulisan skripsi ini bermanfaat secara akademis untuk memenuhi sebagai syarat dapat mencapai gelar Sarjana Teologi (S. Th) di Sekolah Tinggi Teologi Internasional Harvest (STTIH).

Keempat, bagi seluruh pembaca skripsi ini. Peneliti berharap skripsi ini dapat membantu dan memberikan pemahaman yang utuh mengenai urgensi kesehatan mental jemaat di gereja. Peneliti berharap skripsi ini dapat meningkatkan kepedulian dan pemahaman pembaca terhadap pentingnya kesehatan mental diri sendiri dan juga orang lain.

F. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah pembacaan dan memberikan pemahaman secara menyeluruh maka skripsi ini ditulis dengan secara sistematis. Skripsi ini akan dibagi menjadi lima bagian besar. Berikut peneliti akan menjabarkan bab satu hingga bab lima.

Bab pertama merupakan pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan. Dalam bagian pendahuluan ini, penulis akan memberikan gambaran tentang permasalahan yang terjadi di lapangan. Peneliti juga akan memaparkan perumusan masalah dan batasan masalah sehingga nantinya penelitian dapat dilakukan secara cepat dan tepat.

Bab kedua akan membahas mengenai landasan teoritis tentang kesehatan mental jemaat. Kemudian bab ini akan membahas kerangka berpikir dan hipotesis penelitian. Landasan teoritis berupa kajian Alkitabiah dan kajian menurut pendapat para pakar yang berkaitan dengan kesehatan mental jemaat. Pada akhir landasan teoritis diberikan rangkuman dan ciri-ciri terkait dengan kesehatan mental. Berdasarkan

landasan teori dapat dikembangkan kerangka berpikir, dan definisi mengenai kesehatan mental yang kemudian dapat dijadikan sebagai definisi konseptual serta definisi operasional dalam bab tiga.

Bab ketiga akan membahas tentang metodologi penelitian yang meliputi tujuan penelitian, tempat penelitian, waktu penelitian, metode penelitian, populasi dan sampling, teknik pengumpulan data, instrumen serta teknik analisis data yang akan dipakai untuk menganalisis data hasil penelitian di lapangan.

Bab empat akan memaparkan deskripsi data, pengujian persyaratan analisis, dan pengujian hipotesis I dan II. Analisis dilakukan berdasarkan data yang dikumpulkan oleh peneliti di lapangan.

Bab kelima akan berisikan kesimpulan dari hasil-hasil yang telah diperoleh dan telah dianalisis dari keseluruhan penelitian. Dalam bagian ini juga terdapat implikasi dan saran kepada warga gereja, yaitu pemimpin, pelayan, dan jemaat untuk memperhatikan kesehatan mental di dalam gereja.