

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

Pada bagian ini, peneliti akan menyimpulkan dan membahas implikasi dari hasil pengolahan data penelitian yang telah didapatkan. Peneliti juga akan memberikan saran-saran yang harapannya dapat semakin memperkuat Kesehatan Mental Jemaat di Gereja New Life Bandung.

A. Kesimpulan

Berdasarkan proses pengamatan dan pengolahan data yang dianalisis dan diinterpretasikan dalam penelitian terhadap variabel Kesehatan Mental Jemaat di Gereja New Life Bandung (Y), maka peneliti dapat menyimpulkan, bahwa:

Pertama, berdasarkan hasil analisis uji hipotesis pertama terhadap *endogenous variable* dan *exogenous variables*, maka didapati bahwa variabel Kesehatan Mental Jemaat di Gereja New Life Bandung (Y) sebagai *endogenous variable* memiliki kecenderungan yakni dalam kondisi menuju sehat secara signifikan $\alpha < 0.05$. Selanjutnya, untuk masing-masing indikator sebagai *exogenous variables*, yang dimulai dari indikator Bersukacita (y_1) yang memiliki kecenderungan menuju bersukacita secara signifikan pada $\alpha < 0.05$; Indikator Berprilaku Baik (y_2) yang memiliki kecenderungan menuju berprilaku baik secara signifikan pada $\alpha < 0.05$; Indikator Berkemampuan Mengendalikan Kekhawatiran (y_3) memiliki kecenderungan menuju mampu untuk mengendalikan kekhawatiran secara signifikan pada $\alpha < 0.05$;

Indikator Bersyukur Senantiasa (y_4) memiliki kecenderungan menuju bersyukur senantiasa secara signifikan pada $\alpha < 0.05$; Dan yang terakhir indikator Berhubungan Dekat Dengan Tuhan (y_5) yang memiliki kecenderungan sudah berhubungan dekat dengan Tuhan secara signifikan pada $\alpha < 0.05$.

Kedua, berdasarkan kedua pendekatan analisis di atas yaitu: 1) Analisis pengaruh masing-masing *exogenous variables* terhadap *endogenous variable* menggunakan regresi linear; 2) Analisis pengaruh masing-masing *exogenous variables* terhadap *endogenous variable* atau secara bersama menunjukkan bahwa, secara signifikan $\alpha < 0.05$, indikator yang paling dominan membentuk Kesehatan Mental Jemaat di Gereja New Life Bandung (Y) adalah indikator Bersyukur Senantiasa (y_4).

Melalui analisis *Classification and Regression Trees* (CART), dapat dibuktikan bahwa indikator yang paling dominan dan konsisten dalam membentuk variabel Kesehatan Mental Jemaat di Gereja New Life Bandung (Y) adalah indikator Bersyukur Senantiasa (y_4). Indikator Bersyukur Senantiasa (y_4) mampu membentuk atau memberikan *improvement* sebanyak 88.374 kali. Kemudian indikator Berkemampuan Mengendalikan Kekhawatiran (y_3) juga merupakan pendukung yang mampu membentuk dan memberikan *improvement* sebanyak 36.158 kali dari kondisi variabel Kesehatan Mental Jemaat di Gereja New Life Bandung (Y) yang sekarang.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa Kesehatan Mental Jemaat di Gereja New Life Bandung (Y) adalah menuju sehat. Maka dengan demikian diperlukan peningkatan agar hasilnya menjadi sehat.

Peningkatan Kesehatan Mental Jemaat di Gereja New Life Bandung (Y) dari menuju sehat menjadi sehat dapat dilakukan melalui kebijakan, strategi, dan upaya.

1. Kebijakan

Pada bagian ini, peneliti akan menetapkan kebijakan dalam mempertahankan serta meningkatkan variabel Kesehatan Mental Jemaat di Gereja New Life Bandung (Y) yaitu sebagai berikut:

a. Kesehatan Mental Jemaat di Gereja New Life Bandung (Y)

Terwujudnya Kesehatan Mental Jemaat di Gereja New Life Bandung (Y) dari menuju sehat menjadi sehat, secara signifikan $\alpha < 0.05$.

b. Bersyukur Senantiasa (y_4)

Terwujudnya indikator Bersyukur Senantiasa (y_4) dari menuju Bersyukur Senantiasa menjadi sudah bersyukur senantiasa secara signifikan $\alpha < 0.05$ sebagai indikator paling dominan yang membentuk variabel Kesehatan Mental Jemaat di Gereja New Life Bandung (Y).

2. Strategi

Pada bagian ini peneliti akan membuat strategi-strategi yang nantinya dapat diterapkan untuk mempertahankan serta meningkatkan variabel Kesehatan Mental Jemaat di Gereja New Life Bandung (Y) dan indikator Bersyukur Senantiasa (y_4) yaitu sebagai berikut:

a. Strategi dari kebijakan Variabel Kesehatan Mental Jemaat di Gereja New Life Bandung (Y)

Jika menghendaki peningkatan variabel Kesehatan Mental Jemaat di Gereja New Life Bandung (Y), yakni dari menuju sehat menjadi sudah sehat, dapat dilakukan melalui beberapa strategi, yaitu sebagai berikut:

1) Meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya Kesehatan Mental

Variabel Kesehatan Mental Jemaat di Gereja New Life Bandung (Y) dapat terwujud jika seluruh anggota gereja (jemaat maupun kordinator) secara bersama-sama memiliki pemahaman atau pengetahuan yang tepat mengenai betapa pentingnya kesehatan mental serta pengaruhnya bagi setiap individu. Menurut jurnal berjudul *Stigma, Discrimination, and Promoting Human Rights*, konsepsi keliru mengenai gangguan mental membuat individu cenderung mencari pertolongan yang salah.¹¹⁹ Hal tersebut tentu membuat kondisi gangguan mental tidak tertangani secara maksimal.

Maka pemahaman serta pengetahuan yang tepat mengenai kesehatan mental penting untuk membuat setiap anggota gereja menjadi lebih peka satu sama lain, meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental diri sendiri, mampu mengidentifikasi gangguan mental, dan dapat menangani gangguan mental dengan tepat.

¹¹⁹ Nisha Mehta and Graham Thornicroft, 'Stigma, Discrimination, and Promoting Human Rights,' *Global mental health: Principles and Practice*, (2014), 401- 424.

2) Membentuk Pelayanan Pastoral Konseling dalam Gereja

Variabel Kesehatan Mental Jemaat di Gereja New Life Bandung (Y) dapat dimaksimalkan dengan adanya pelayanan khusus pastoral konseling di tengah jemaat. Pastoral konseling adalah bidang pelayanan pribadi yang diberikan gereja pada jemaat yang membutuhkan pertolongan dalam persoalan kehidupan mereka melalui percakapan secara pribadi.¹²⁰ Hanok Tuhumury dalam jurnalnya menjelaskan bahwa pelayanan pastoral konseling dibutuhkan untuk memberi bimbingan, perkunjungan pastoral, percakapan pastoral, memberikan peneguhan iman serta tuntunan agar jemaat tidak salah dalam mengambil keputusan.¹²¹ Bukan hanya itu saja, pelayanan pastoral konseling juga dilakukan untuk dapat membentuk pola pikir, melatih kemampuan pengendalian emosi, perilaku, dan mental jemaat.¹²² Florentina Sianipar dalam jurnalnya juga menegaskan bahwa kegiatan pelayanan pastoral konseling dalam gereja sangat diperlukan dalam upaya pengoptimalan pelayanan penggembalaan bagi jiwa-jiwa.¹²³

Maka berdasarkan penjelasan dan pendapat para pakar di atas, dapat dilihat betapa penting dan besarnya pengaruh pelayanan pastoral konseling di tengah jemaat gereja. Melalui pelayanan Pastoral Konseling, kebutuhan jemaat yang berhubungan dengan kesehatan mental dapat terpenuhi dan gereja dapat memberikan penguatan, nasehat, atau solusi bagi jemaat yang memang membutuhkannya.

¹²⁰ Yosafat Bangun, *'Integritas Pemimpin Pastoral'*, (Yogyakarta: Penerbit ANDI, 2021), 179.

¹²¹ Hanok Tuhumury, 'Pelayanan Pastoral Konseling Berdasarkan 1 Petrus 5 : 1 – 11', *Missio Ecclesiae*, 7.1 (2018), 68.

¹²² Stimson Hutagalung, dkk, 'Konseling Pastoral', (t.k.: Yayasan Kita Menulis, 2021), 3.

¹²³ Florentina Sianipar, 'Strategi Pelayanan Pastoral Konseling Sebagai Upaya Meningkatkan Antusiasme Jemaat dalam Beribadah', *Missio Ecclesiae*, 8.2 (2019), 143.

3) Hubungan Persaudaraan

Variabel Kesehatan Mental Jemaat di Gereja New Life Bandung (Y) dapat terwujud jika jemaat memiliki hubungan persaudaraan yang erat. Shoba Sreenivasan dan Linda Weinberger dalam tulisannya yang berjudul *Why We Need Each Other* mengungkapkan bahwa manusia sebagai makhluk sosial saling bergantung dan bekerja sama untuk bertahan hidup dalam lingkungan yang keras.¹²⁴

Jennifer Hefner dan Daniel Eisenberg dalam jurnalnya yang berjudul *Social Support and Mental Health among College Students* melakukan penelitian mengenai pengaruh dukungan sosial atau kualitas hubungan terhadap kesehatan mental murid. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial, terutama kualitas suatu hubungan memiliki pengaruh besar pada kesehatan mental murid.¹²⁵

Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa suatu komunitas yang positif, dukungan sosial, atau kualitas suatu hubungan membawa dampak besar terhadap kesehatan mental individu. Manusia yang adalah makhluk sosial memerlukan satu sama lain untuk saling membantu dan mendukung. Dengan begitu, hubungan persaudaraan yang dibangun jemaat dalam gereja sangat penting untuk dapat membentuk rasa kepedulian, meningkatkan empati, dan solidaritas antar jemaat.

¹²⁴ Shoba Sreenivasan dan Linda Weinberger, 'Why We Need Each Other', 2016, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/emotional-nourishment/201612/why-we-need-each-other>, (diakses 24 Juni 2022).

¹²⁵ Jennifer Hefner dan Daniel Eisenberg, 'Social Support and Mental Health among College Students', *American Journal of Orthopsychiatry*, vol. 79, 2010, 491 – 499.

b. Strategi dari Indikator Bersyukur Senantiasa (y_4)

Jika menghendaki peningkatan terhadap indikator Bersyukur Senantiasa (y_4), yakni dari menuju bersyukur senantiasa menjadi sudah bersyukur senantiasa, dapat dilakukan melalui beberapa strategi, yaitu sebagai berikut:

1) Meningkatkan Pemahaman mengenai Pentingnya Bersyukur

Indikator Bersyukur Senantiasa (y_4) dapat terwujud jika gereja meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya bersyukur. Gereja memiliki tugas untuk terus memberikan pemahaman dan juga membangun sifat bersyukur senantiasa dalam diri jemaat. Contoh pemahaman yang dapat diberikan misalnya pengetahuan mengenai tiga komponen dalam membangun sifat bersyukur menurut jurnal yang berjudul *Gratitude and Happiness Development of a Measure of Gratitude, and Relationship with Subjective Well-Being*. Pertama, individu yang bersyukur selalu merasa berkelimpahan dengan apa yang dimilikinya saat ini; Kedua, individu mampu mengapresiasi atau berterima kasih atas berkat-berkat sederhana yang diterimanya; Ketiga, individu mampu melihat keterlibatan orang lain terhadap berkat yang mereka terima.¹²⁶ Dengan dorongan serta pemahaman yang diberikan gereja mengenai peranan bersyukur senantiasa terhadap kesehatan mental, harapannya jemaat dapat menjadikan sikap atau respon bersyukur sebagai gaya hidup.

2) Mendorong Jemaat untuk aktif dalam kegiatan Gereja

Indikator Bersyukur Senantiasa (y_4) dapat terwujud jika semua jemaat aktif dan terlibat dalam kegiatan gereja yang dapat membangun kerohanian dan juga hubungan antar jemaat. Gereja memiliki sejumlah kegiatan yang diadakan dengan

¹²⁶ Philip Watkins, dkk, *Gratitude and Happiness Development of a Measure of Gratitude, and Relationship with Subjective Well-Being*, Social Behavior and Personality: an International Journal, vol. 31, 2003, 431-451.

tujuan membangun persaudaraan dan kerohanian jemaat. Namun sayangnya, tidak semua jemaat terlibat aktif dalam kegiatan atau program tersebut karena berbagai alasan. Padahal kegiatan yang gereja adakan memberikan dampak positif bagi jemaat. Jemaat dapat membangun relasi dan komunikasi yang baik satu sama lain. Melalui kegiatan komsel, kunjungan rutin, *gathering*, atau kegiatan gereja lainnya, jemaat dapat saling mengenal, berbagi pengalaman, dan membantu satu sama lain dalam menghadapi permasalahan sulit yang dialami.

3) Kegiatan berbagi dengan sesama

Indikator Bersyukur Senantiasa (y_4) dapat terwujud jika gereja aktif dalam mengadakan kegiatan sosial atau kegiatan berbagi dengan sesama. Kegiatan sosial atau kegiatan berbagi pada sesama dinilai dapat meningkatkan rasa bersyukur individu. Berbagi dengan sesama secara tidak langsung dapat mengasah empati dan kesadaran individu terhadap apa yang sudah dimiliki atau lebih memudahkan seseorang untuk mengucap syukur.

Kegiatan atau program berbagi dengan sesama dapat dilaksanakan secara rutin maupun spontan (jika mendesak atau diperlukan untuk dilaksanakan segera). Program rutin merupakan kegiatan yang terjadwal dan terencana, seperti contohnya melakukan kegiatan sosial di panti asuhan, panti jompo, atau lapas (lembaga pemasyarakatan). Sedangkan berbagi dengan sesama secara spontan merupakan kegiatan sosial yang dilakukan karena terjadi suatu musibah yang tidak terduga sehingga memerlukan bantuan sesegera mungkin. Contohnya membantu keperluan alat medis di tengah pandemik Covid atau membantu korban bencana alam.

Bantuan serta dukungan dari jemaat tidak harus selalu berupa materi, tapi juga non-materi seperti menjadi sukarelawan atau dengan talenta yang masing-masing jemaat miliki. Dengan begitu, setiap jemaat dapat berkontribusi melakukan serta memberikan apapun yang bisa mereka usahakan untuk sesama.

4) Mendorong Jemaat untuk berdoa

Indikator Bersyukur Senantiasa (y_4) dapat terwujud jika semua jemaat aktif untuk berdoa secara mandiri maupun berkelompok dengan program yang sudah ada dalam gereja. Sebuah jurnal yang berjudul “*Can Prayer Increase Gratitude?*” memberikan penjelasan bahwa doa merupakan cara yang sangat praktis untuk meningkatkan rasa syukur seseorang. Doa disebut memiliki potensi yang luar biasa dalam meningkatkan kesehatan mental maupun fisik karena fleksibilitasnya.¹²⁷ Terdapat begitu banyak jenis doa dan cara untuk mendorong seseorang berdoa. Berdasarkan kutipan tersebut, dapat disimpulkan bahwa doa merupakan cara termudah untuk dapat meningkatkan rasa bersyukur seseorang karena dapat dilakukan dimana saja dan dilakukan dengan berbagai cara.

Dalam kegiatan berdoa, bukan hanya permohonan yang diutarakan kepada Tuhan, tapi juga ucapan terima kasih dan rasa syukur terhadap apa yang Tuhan berikan. Maka dari itu, waktu untuk berdoa dalam gereja maupun secara pribadi sangat penting untuk dapat meningkatkan kesadaran jemaat terhadap berkat dan kasih Tuhan dalam kehidupan mereka masing-masing.

¹²⁷ Nathaniel Lambert, dkk, *Can Prayer Increase Gratitude?*, *Psychology of Religion and Spirituality*, vol. 1 (3), 2009, 139-149.

3. Upaya

Pada bagian ini, peneliti akan menetapkan upaya-upaya berdasarkan strategi yang telah dipaparkan sebelumnya. Dengan begitu, nantinya strategi-strategi tersebut dapat diterapkan guna menunjang terwujudnya variabel Kesehatan Mental Jemaat di Gereja New Life Bandung (Y) dan indikator Bersyukur Senantiasa (y_4), yaitu sebagai berikut:

a. Upaya-upaya dari Strategi Variabel Kesehatan Mental Jemaat di Gereja New life Bandung (Y)

Jika menghendaki terwujudnya variabel Kesehatan Mental Jemaat di Gereja New Life Bandung (Y), berdasarkan strategi-strategi yang telah dibuat, diperlukan upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mewujudkannya, yaitu sebagai berikut:

1) Upaya-upaya dari Strategi “Meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya Kesehatan Mental”

Berdasarkan strategi studi mendalam mengenai pentingnya Kesehatan Mental, maka peneliti memaparkan beberapa upaya yang dapat menunjang terwujudnya variabel Kesehatan Mental Jemaat di Gereja New Life Bandung (Y), yaitu sebagai berikut:

a) **Seminar Mengenai Kesehatan Mental.** Dengan upaya seminar mengenai kesehatan mental dalam gereja yang ditujukan kepada setiap anggota gereja, baik itu jemaat maupun kordinator. Diharapkan seluruh anggota gereja menjadi lebih memahami betapa pentingnya menjaga kesehatan mental dan lebih peka terhadap kesehatan mental diri sendiri serta orang lain.

Seminar dapat dibawakan oleh narasumber yang memang benar-benar memahami atau mempelajari seputar kesehatan mental. Dengan begitu informasi dan

pembelajaran yang disampaikan berkualitas dan benar-benar dapat memberikan pemahaman yang menyeluruh mengenai kesehatan mental pada jemaat.

Harapannya dengan mengadakan seminar mengenai kesehatan mental jemaat menjadi lebih mengerti mengenai urgensi kesehatan mental dalam gereja. Dengan pengetahuan atau pemahaman baru yang didapatkan, jemaat dapat menjaga kesehatan mental dengan lebih baik lagi.

b) Sosialisasi Mengenai Kesehatan Mental. Dengan upaya sosialisasi mengenai kesehatan mental yang ditujukan kepada setiap anggota gereja. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata sosialisasi berarti usaha untuk mengubah milik perseorangan menjadi milik umum; proses belajar untuk mengenal serta menghayati dalam suatu lingkungan; Atau upaya memasyarakatkan sesuatu sehingga dapat dikenal, dipahami, dihayati oleh masyarakat.¹²⁸ Berdasarkan definisi tersebut, disimpulkan bahwa sosialisasi dilakukan dengan tujuan untuk memperkenalkan sesuatu agar dapat diterima serta dipahami suatu lingkungan. Sosialisasi mengenai kesehatan mental dilakukan dalam gereja agar seluruh jemaat gereja mendapatkan pemahaman serta kesadaran yang sama mengenai urgensi kesehatan mental di tengah gereja.

2) Upaya dari Strategi “Membentuk Pelayanan Pastoral Konseling dalam Gereja”

Berdasarkan strategi membentuk pelayanan pastoral konseling dalam gereja, maka peneliti memaparkan upaya yang dapat menunjang terwujudnya variabel Kesehatan Mental Jemaat di Gereja New Life Bandung (Y), yaitu sebagai berikut:

¹²⁸ Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Daring, <https://kbbi.web.id/sosialisasi>, diakses 23 Juni 2021

a) **Membentuk Kelompok Khusus untuk Melakukan Pelayanan Konseling.** Dengan upaya membentuk kelompok khusus pelayanan pastoral konseling, jemaat dapat lebih diperhatikan. Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, Pelayanan pastoral konseling merupakan pelayanan penting yang bertujuan untuk menjadi “wadah” bagi gereja agar dapat mendengar, mendukung, membantu jemaat yang memerlukan pertolongan atau membutuhkan dukungan. Kelompok khusus dibentuk untuk dapat melayani dan menanggapi kegiatan konseling ini secara serius. Keberadaan pastoral konseling dalam gereja juga harus dikomunikasikan kepada jemaat sehingga jemaat mengetahuinya dan dapat menjadikan kelompok pelayanan ini sebagai jalan keluar saat mengalami tekanan serta kesulitan dalam hidup.

Selain itu, keberadaan pelayanan pastoral konseling juga dapat secara tidak langsung meningkatkan kesadaran jemaat akan pentingnya kesehatan mental. Jemaat akan cenderung lebih memperhatikan kesehatan mental diri sendiri dan tidak menganggap tekanan atau masalah dalam mental sebagai hal yang biasa, namun sebaliknya memerlukan penanganan serius. Jadi, upaya membentuk kelompok khusus pelayanan pastoral konseling, diharapkan dapat membantu serta mendukung jemaat dalam melewati permasalahan yang mereka hadapi dan menjaga kesehatan mentalnya dengan lebih baik lagi.

b) **Membangun komunikasi dengan Jemaat.** Komunikasi merupakan hal yang sangat penting untuk dibangun di tengah suatu komunitas, begitu juga dalam gereja. Untuk dapat menjalankan kegiatan konseling di tengah gereja, diperlukan komunikasi yang terbuka antara jemaat dengan pihak gereja. Komunikasi timbul dari rasa percaya dan hubungan yang dekat, maka gereja perlu berproses dalam membangun hubungan tersebut dengan jemaat. Langkah sederhana yang dapat dilakukan adalah

aktif melakukan kunjungan pada jemaat, menjalankan kegiatan komsel atau kegiatan gereja lainnya.

3) Upaya dari Strategi “Hubungan Persaudaraan”

Berdasarkan strategi hubungan persaudaraan, maka peneliti memaparkan upaya yang dapat menunjang terwujudnya variabel Kesehatan Mental Jemaat di Gereja New Life Bandung (Y), yaitu sebagai berikut:

a) Membentuk kegiatan komsel. Dengan upaya membentuk kegiatan komsel, jemaat dapat lebih mengenal satu sama lain. Kegiatan komsel merupakan sarana untuk jemaat dapat memberikan kesaksian, saling menguatkan, dan saling memberkati. Dengan adanya kegiatan komsel akan ada suatu hubungan yang baik antar jemaat. Selain itu, kegiatan komsel juga dapat membentuk komunikasi dan relasi yang baik di tengah jemaat.

Komsel dapat dimulai dengan membagi jemaat dalam beberapa wilayah sehingga kegiatan komsel dapat dilakukan dengan lebih efektif. Setiap bulannya juga ketua dari setiap komsel harus memberikan perkembangan atau kekurangan yang dirasakan dalam kelompok. Dengan begitu kegiatan komsel dapat berkembang dan tetap menjadi kelompok yang positif bagi jemaat gereja.

Jadi, dengan upaya membentuk kegiatan komsel, diharapkan jemaat memiliki komunitas sehat yang memberikan dampak positif dan membangun. Dengan begitu komunitas tersebut dapat saling membantu dan menjadi “keluarga” yang saling peduli serta memiliki keinginan untuk menjaga satu sama lain.

b) Mengadakan Retreat Gereja. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), retreat atau retret adalah mengundurkan diri dari dunia ramai untuk mencari

ketenangan batin.¹²⁹ Retret dilakukan dengan tujuan untuk melatih kerohanian dan diharapkan membuat individu mendapatkan pemulihan dan pemahaman baru. Setelah mengikuti retret, individu akan cenderung merasa lebih damai dan hal ini berdampak pada kualitas hidupnya. Melihat definisi dan manfaat dari retret, peneliti melihat bahwa retret ini juga dapat menjadi sarana untuk membangun hubungan persaudaraan di tengah jemaat.

Retret dilakukan dengan program yang jelas setiap tahunnya sehingga setiap kegiatan retret yang dilaksanakan benar-benar terencana dan memberikan hasil yang maksimal. Dimana setiap jemaat dapat merasakan perubahan, memiliki kedekatan antar jemaat dan mengalami pemulihan iman.

b. Upaya dan Strategi Indikator Bersyukur Senantiasa (y₄)

Jika menghendaki terwujudnya indikator Bersyukur Senantiasa (y₄), berdasarkan strategi-strategi yang telah dibuat, diperlukan upaya yang dapat dilakukan untuk mewujudkan indikator Bersyukur Senantiasa (y₄), yaitu sebagai berikut:

- 1) Upaya-upaya dari strategi “Meningkatkan Pemahaman Mengenai Pentingnya Bersyukur”

Berdasarkan pada strategi meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya bersyukur, maka peneliti akan memaparkan upaya yang dapat dilakukan untuk menunjang terwujudnya indikator Bersyukur Senantiasa (y₄), yaitu sebagai berikut:

a) Khotbah mengenai kesehatan mental. Dengan upaya khotbah atau sharing mengenai kesehatan mental yang ditujukan kepada gereja. Pemahaman jemaat dapat dibangun dan ditingkatkan melalui pembelajaran mengenai pentingnya bersyukur

¹²⁹ Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Daring, <https://kbbi.web.id/retret>, diakses 23 Juni 2021

yang disampaikan lewat khotbah. Gereja dapat menyusun tema pembahasan mengenai pentingnya bersyukur dalam perencanaan khotbah.

Melalui khotbah yang disampaikan, pemahaman yang diterima jemaat akan lebih menyeluruh. Selain itu, jemaat dapat langsung melihat dan memahami pentingnya bersyukur berdasarkan apa yang Alkitab katakan. Melalui khotbah juga, dapat diberikan pengetahuan-pengetahuan baru dari keuntungan atau kelebihan dari perasaan bersyukur.

2) Upaya-upaya dari strategi “Mendorong Jemaat untuk aktif dalam kegiatan gereja”

Berdasarkan pada strategi mendorong jemaat untuk aktif dalam kegiatan gereja, maka peneliti memaparkan upaya yang dapat menunjang terwujudnya indikator Bersyukur Senantiasa (y_4), yaitu sebagai berikut:

a) **Mendirikan komsel.** Dengan upaya mendirikan atau “menghidupkan” kegiatan komsel yang ditujukan kepada setiap jemaat dalam gereja. Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa suatu komunitas atau persekutuan sangat penting untuk kesehatan mental individu. Kegiatan komsel juga nyatanya dapat membuat jemaat lebih mudah untuk mengucap syukur. Dalam kegiatan komsel atau sel group, selain mendalami kebenaran Firman, jemaat dapat membangun hubungan yang dekat, saling mendoakan, berbagi tentang apa yang mungkin mereka alami, dan saling menguatkan.

Komunitas yang positif dan membangun seperti komsel atau sel group dapat berpengaruh pada cara pandang hidup seseorang. Maka, diharapkan dengan adanya kegiatan komsel atau sel group ini dapat membangun hubungan positif di tengah jemaat. Dimana jemaat dapat memiliki tempat atau ruang untuk berbagi cerita dan saling mengingatkan perihal ucapan syukur.

b) Melakukan kunjungan rutin. Dengan upaya melakukan kunjungan rutin pada jemaat yang ditujukan kepada pihak gereja. Kunjungan rutin ke rumah-rumah jemaat dapat kembali mendorong keinginan jemaat untuk bersekutu dalam kegiatan gereja. Dalam hal ini, pihak gereja dapat kembali mendata ulang jemaat sehingga mengetahui mana jemaat yang memerlukan kunjungan dan mana yang belum terlalu mendesak. Kunjungan dilakukan untuk menunjukkan sikap peduli dan bertujuan untuk kembali membangun hubungan baik. Harapannya melalui kunjungan yang dilakukan, dapat membuat jemaat merasa lebih diperhatikan dan membangun kembali semangat untuk aktif bergereja. Kunjungan tersebut dapat menimbulkan perasaan bersyukur dan semangat jemaat.

3) Upaya-upaya dari strategi “Kegiatan berbagi dengan sesama”

Berdasarkan pada strategi Kegiatan berbagi dengan sesama, maka peneliti memaparkan upaya yang dapat menunjang terwujudnya indikator Bersyukur Senantiasa (y_4), yaitu sebagai berikut:

a) Membuat kegiatan sosial. Dengan upaya membuat atau mengadakan kegiatan sosial dimana jemaat dapat ikut aktif terlibat. Kegiatan sosial dapat dilakukan secara rutin dan terprogram atau secara spontan (untuk situasi yang mendesak). Kegiatan sosial yang terprogram merupakan kegiatan rutin melakukan kunjungan dan memberikan bantuan untuk panti asuhan, panti jompo, atau lapas. Sedangkan kegiatan sosial spontan merupakan kegiatan sosial yang dilakukan untuk membantu korban bencana alam, atau memberikan bantuan sembako pada masyarakat yang membutuhkan.

Kegiatan sosial bukan hanya berhubungan dengan materi seperti uang atau barang saja. Tapi bisa juga non materi berupa ilmu, menjadi sukarelawan, atau melayani dengan talenta yang dimiliki. Dengan begitu seluruh jemaat dapat aktif terlibat dalam kegiatan sosial yang dilakukan. Harapannya, hasil atau dampak yang dihasilkan juga semakin besar.

4) Upaya-upaya dari Strategi “Mendorong Jemaat untuk berdoa”

Berdasarkan pada strategi Mendorong Jemaat untuk berdoa, maka peneliti memaparkan upaya yang dapat menunjang terwujudnya indikator Bersyukur Senantiasa (y_4), yaitu sebagai berikut:

a) Membuat Tim Doa. Dengan upaya membuat atau membentuk tim doa dengan program yang jelas dan menarik untuk jemaat di gereja. Kegiatan berdoa bersama dalam gereja merupakan kegiatan yang penting untuk dilakukan secara rutin dan terprogram. Dengan membentuk tim doa harapannya dapat kembali meningkatkan dan menghidupkan semangat jemaat untuk berdoa dalam gereja. Kepengurusan yang jelas, program yang nyata, dan target yang terukur harapannya dapat meningkatkan minat jemaat terhadap berdoa bersama dalam gereja serta membangun kebiasaan jemaat untuk berdoa secara mandiri.

b) Membentuk Tempat Permohonan Doa. Dengan upaya membuat atau membentuk tempat permohonan doa sebagai “wadah” bagi jemaat. Tempat permohonan doa dapat berbentuk fisik maupun secara digital seperti memanfaatkan aplikasi WhatsApp sebagai sarana untuk penyampaian permohonan doa. Dengan adanya program ini, tim doa dapat mengumpulkan permohonan-permohonan doa tersebut untuk kemudian dijadikan pokok doa.

Selain tempat permohonan doa, gereja juga dapat memfasilitasi jemaat yang ingin menyampaikan kesaksian, seperti contoh doa yang terjawab. Dengan kesaksian yang disampaikan, harapannya jemaat lain dapat menjadikan hal tersebut sebagai percontohan dan menyemangati jemaat untuk ikut dalam kegiatan berdoa.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang telah peneliti uraikan di atas, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

Pertama, kepada pihak gereja New Life Bandung (kordinator dan petinggi gereja) harus memahami betapa pentingnya kesehatan mental bagi seluruh jemaat dalam gereja. Selain mempengaruhi kesehatan individu secara utuh, nyatanya kesehatan mental juga mempengaruhi kedewasaan rohani jemaat. Pihak gereja juga dapat menjadi penggerak setiap strategi dan upaya yang telah direncanakan berkaitan dengan kesehatan mental di tengah gereja.

Kedua, kepada jemaat Gereja New Life Bandung dalam menanggapi atau menyikapi kesehatan mental. Jemaat harus menjadi terbuka terhadap gereja dan memiliki pemahaman serta kepedulian yang sama mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental diri sendiri maupun orang lain.

Demikian saran-saran yang dapat diberikan peneliti agar dapat diterapkan dan dilaksanakan demi meningkatkan variabel Kesehatan Mental Jemaat di Gereja New Life Bandung (Y). Peneliti berharap kiranya karya tulis ini dapat bermanfaat dan memberkati semua pembaca. Peneliti juga berharap supaya karya tulis ilmiah ini dapat digunakan sebagaimana mestinya oleh seluruh pemabaca.