

Konseling Pastoral terhadap Jemaat yang Mengalami Perasaan Tidak Berharga

Johannes S. P Rajagukguk^{1*}, Andreas Rantetampang², Ismail Hutabalian³

¹⁻³ Program Studi Teologi, Sekolah Tinggi Teologi Bethel Indonesia, Indonesia

*Penulis Korespondensi: johannes.rajagukguk@stbi.ac.id

Abstract. *This article addresses the pastoral problem of congregants who experience persistent feelings of worthlessness, a condition that often appears at the intersection of shame, fragile self-worth, social isolation, and distorted religious interpretation. The objective is to construct a Christian pastoral counseling framework that is biblically grounded, psychologically informed, and ecclesially accountable. This study uses a qualitative constructive literature design through critical synthesis of recent journal articles and classical pastoral counseling. The analysis identifies four main findings. First, worthlessness should not be reduced to moral weakness or lack of faith because it involves psychological, relational, and spiritual dynamics. Second, churches may either intensify shame through stigma and spiritual reductionism or become restorative communities through hospitality, lament, and safe accompaniment. Third, pastoral counseling requires a movement from empathic assessment, validation, and narrative clarification toward theological reframing of identity in Christ. Fourth, responsible pastoral care includes collaboration with mental health professionals when risk, trauma, or clinical symptoms exceed pastoral competence. The implication is a constructive model in which pastoral counseling helps congregants reinterpret self-worth through grace, embodied community, and disciplined referral rather than through advice-giving or doctrinal correction alone.*

Keywords: *Christian Counseling; Pastoral Care; Self-Worth; Shame; Spiritual Formation.*

Abstrak. Kajian ini dilatarbelakangi oleh persoalan pastoral mengenai jemaat yang mengalami perasaan tidak berharga, yakni pengalaman batin yang kerap berada pada persilangan rasa malu, kerapuhan harga diri, keterasingan relasional, dan tafsir religius yang menyimpang tentang diri di hadapan Allah. Tujuan artikel ini adalah menyusun kerangka konseling pastoral Kristen yang bersifat konstruktif, berakar pada teologi Kristen, peka terhadap dinamika psikologis, dan bertanggung jawab secara gerejawi. Penelitian ini menggunakan desain studi literatur kualitatif konstruktif melalui sintesis kritis atas artikel jurnal mutakhir. Temuan utama menunjukkan bahwa perasaan tidak berharga tidak memadai bila direduksi sebagai kelemahan iman, sebab ia memuat dinamika psikologis, relasional, dan spiritual. Gereja dapat memperberat rasa malu melalui stigma dan reduksionisme spiritual, tetapi juga dapat menjadi komunitas pemulihan melalui penerimaan, ratapan, dan pendampingan aman. Konseling pastoral perlu bergerak dari asesmen empatik, validasi, dan klarifikasi narasi menuju pembersihan ulang identitas dalam Kristus. Implikasinya, pelayanan pastoral harus mengintegrasikan pendampingan rohani, komunitas yang ramah, serta rujukan profesional ketika gejala klinis atau risiko keselamatan melampaui kompetensi pastoral.

Kata Kunci: Harga Diri; Konseling Kristen; Konseling Pastoral; Pembentukan Spiritual; Rasa Malu.

1. LATAR BELAKANG

Perasaan tidak berharga merupakan pengalaman batin yang merusak karena ia bekerja pada tingkat identitas, relasi, dan spiritualitas. Dalam kehidupan jemaat, pengalaman ini tidak selalu muncul sebagai keluhan eksplisit; ia dapat tampil sebagai penarikan diri dari ibadah, rasa bersalah yang berulang, takut melayani, kesulitan menerima pengampunan, atau keyakinan bahwa diri sendiri hanya menjadi beban bagi keluarga dan gereja. Masalah ini menjadi penting bagi konseling pastoral karena jemaat kerap lebih dahulu mencari pertolongan kepada pendeta, pemimpin kelompok kecil, pelayan doa, atau sahabat rohani sebelum mengakses layanan profesional kesehatan mental. Dengan demikian, gereja perlu memiliki kerangka respons yang

tidak dangkal, tidak menghakimi, dan tidak mengabaikan kompleksitas psikologis-spiritual yang dialami konseli.

Kajian tentang agama, spiritualitas, dan kesehatan mental menunjukkan bahwa praktik religius dapat berkontribusi pada pencegahan dan pengelolaan depresi serta kecemasan pada kaum muda, tetapi kontribusi tersebut tidak bekerja secara otomatis pada semua orang dan semua konteks (Aggarwal et al., 2023). Religiositas dan spiritualitas berhubungan dengan kesehatan mental melalui mekanisme yang beragam, mulai dari makna hidup, dukungan sosial, pengharapan, hingga cara seseorang menafsirkan penderitaan (Lucchetti et al., 2021). Karena itu, konseling pastoral tidak boleh menggunakan bahasa iman secara mekanis seolah-olah setiap persoalan batin dapat diselesaikan hanya melalui nasihat umum, doa singkat, atau teguran moral. Pendampingan yang matang justru menilai bagaimana iman dipahami, bagaimana komunitas merespons, dan bagaimana narasi diri konseli terbentuk.

Penelitian terdahulu telah menegaskan bahwa stigma dalam komunitas religius dapat memperberat pengalaman distres mental. Andrew D. Campbell menunjukkan, persepsi rohaniwan terhadap penyakit mental memengaruhi keberanian gereja untuk menghadapi stigma dan membentuk pola pertolongan jemaat (Campbell, 2021). Christopher E. M. Lloyd memperlihatkan, sebagian orang Kristen evangelikal mengalami spiritual reductionism, yaitu kecenderungan menafsirkan distres mental terutama sebagai problem demonik, dosa, atau kegagalan spiritual (Lloyd, 2021). Jemaat yang mengalami distres mental dapat berada dalam ambivalensi antara pertolongan rohani dan pertolongan profesional, terutama ketika mereka takut dianggap kurang beriman (Lloyd et al., 2021). Temuan-temuan tersebut menunjukkan, gereja dapat menjadi tempat pemulihan, tetapi juga dapat menjadi ruang yang memperparah rasa malu apabila respons pastoralnya tidak tepat.

Konseling pastoral dapat menjadi jembatan ketika jemaat tidak mudah terbuka kepada pemimpin gereja dan membutuhkan ruang yang lebih aman untuk pemulihan (Christi et al., 2019, p. 7). Elfrida Hutagalung, Anggia Hapsari, dan Johannes Rajagukguk menegaskan, pendampingan pastoral dapat berfungsi dalam rekonsiliasi, penyembuhan, dan peneguhan, terutama ketika konseli berada dalam keadaan putus asa dan membutuhkan penguatan iman (Hutagalung et al., 2021, p. 36). Kasten Situmorang, Gede Widiada, dan Agus Heru Darjono menempatkan pembinaan warga gereja secara holistik sebagai pendekatan yang memperhatikan aspek emosional, psikologis, dan spiritual jemaat (Situmorang et al., 2023, p. 158). Ferdinand Edu, Johannes S. P. Rajagukguk, dan Septiyan Aditya menunjukkan, visitasi pastoral yang membangun hubungan akrab dapat membuat jemaat merasa diperhatikan dan didukung dalam pertumbuhan rohaninya (Edu et al., 2020, p. 5).

Kesenjangan penelitian tampak pada kurangnya model konstruktif yang secara khusus menempatkan perasaan tidak berharga sebagai persoalan pastoral yang berada di antara rasa malu, harga diri, narasi teologis, dan ekologi komunitas gereja. Banyak penelitian membahas agama dan kesehatan mental secara umum, sementara pembahasan pastoral sering berhenti pada fungsi umum penggembalaan. Padahal, jemaat yang merasa tidak berharga membutuhkan pendampingan yang memvalidasi penderitaan tanpa mengukuhkan kebohongan identitas; menafsirkan iman tanpa menjadikan ayat sebagai alat pembungkaman; membangun komunitas tanpa membuka ruang gosip; dan berani merujuk ketika gejala klinis melampaui kompetensi pastoral. Artikel ini karena itu memiliki urgensi akademik dan praktis untuk merumuskan model konseling pastoral yang lebih spesifik.

Kebaruan kajian ini terletak pada integrasi tiga poros analisis: psikologi rasa malu dan harga diri, teologi identitas manusia di hadapan Allah, dan hospitalitas gerejawi sebagai ekologi pemulihan. Tujuan penelitian ini adalah menyusun kerangka konseling pastoral Kristen terhadap jemaat yang mengalami perasaan tidak berharga melalui sintesis literatur dan konstruksi teologis-praktis. Kerangka ini diharapkan menolong gereja membedakan antara nasihat rohani yang memulihkan dan nasihat rohani yang menyederhanakan, antara pendampingan yang memberi ruang aman dan pendampingan yang memperdalam rasa gagal, serta antara tanggung jawab pastoral dan batas kompetensi yang memerlukan kolaborasi profesional.

2. KAJIAN TEORITIS

Perasaan Tidak Berharga sebagai Pengalaman Psikologis-Spiritual

Perasaan tidak berharga dapat dipahami sebagai evaluasi negatif terhadap diri yang menembus dimensi afektif, kognitif, relasional, dan spiritual. Secara psikologis, pengalaman ini dekat dengan rasa malu karena rasa malu tidak hanya mengatakan bahwa seseorang melakukan kesalahan, tetapi bahwa dirinya sendiri adalah kesalahan. Dalam perspektif harga diri, rasa malu dan penilaian diri yang rendah berkaitan erat dengan kerentanan terhadap kecemasan, depresi, dan isolasi (Budiarto & Helmi, 2021). Callow et al. (2021) memperlihatkan, rasa malu eksternal berkaitan dengan depresi dan kecemasan, sementara belas kasih terhadap diri dapat berfungsi sebagai faktor pelindung. Bagi konseling pastoral, temuan ini mengindikasikan bahwa jemaat yang merasa tidak berharga membutuhkan proses yang menolong mereka membedakan kesalahan, luka, dan identitas, sehingga kegagalan tidak menjadi definisi final atas diri.

Secara spiritual, perasaan tidak berharga sering menyusup ke dalam bahasa iman. Seseorang dapat berkata bahwa ia tidak layak diampuni, tidak pantas melayani, atau tidak mungkin dipakai Allah. Pernyataan tersebut tidak selalu muncul dari keyakinan doktrinal yang matang, tetapi dapat merupakan ekspresi luka yang memakai kosakata religius. Bockrath et al. (2022) menegaskan bahwa pergumulan religius dan spiritual memiliki kaitan longitudinal dengan penyesuaian psikologis. Karena itu, konselor pastoral perlu melakukan perbedaan antara pertobatan yang sehat dan rasa malu toksik. Pertobatan yang sehat membuka diri kepada kasih karunia dan pembaruan, sedangkan rasa malu toksik mengunci pribadi dalam identitas yang dianggap rusak secara permanen.

Konseling Pastoral Kristen

Konseling pastoral Kristen berakar pada tradisi *care of souls* yang memandang manusia sebagai pribadi utuh di hadapan Allah, sesama, diri sendiri, dan ciptaan. Charles V. Gerkin menempatkan pendampingan pastoral sebagai praktik interpretatif yang menolong seseorang memahami kisah hidupnya dalam terang kisah iman komunitas (Gerkin, 1997). Perspektif ini relevan karena perasaan tidak berharga merupakan persoalan naratif: seseorang tidak sekadar memiliki emosi negatif, melainkan menghidupi cerita tentang dirinya sebagai gagal, tidak berguna, tidak dikasihi, atau ditolak Allah.

Carrie Doehring mengembangkan pendekatan perawatan pastoral yang peka pada konteks, relasi kuasa, trauma, dan konstruksi makna dalam kehidupan konseli (Doehring, 2015). Pendekatan ini penting untuk menghindari konseling pastoral yang terlalu cepat memberi jawaban normatif tanpa mendengar riwayat luka, kekerasan verbal, kegagalan relasional, atau pengalaman gerejawi yang ikut membentuk rasa tidak berharga. Konselor pastoral tidak hanya bertugas menyampaikan doktrin benar, tetapi juga menolong konseli mengalami kebenaran itu sebagai kabar baik di tengah sejarah hidup yang konkret.

Mark R. McMinn menekankan pentingnya integrasi psikologi, teologi, dan spiritualitas dalam konseling Kristen, sehingga penggunaan doa, Kitab Suci, pengakuan dosa, pengampunan, dan komunitas iman perlu dilakukan secara bijaksana (McMinn, 2011). Integrasi tersebut mencegah dua ekstrem. Ekstrem pertama adalah psikologisme yang menyingkirkan dimensi iman dari pergumulan konseli. Ekstrem kedua adalah spiritualisme sempit yang menolak pengetahuan psikologi dan mengabaikan tanda bahaya klinis.

John Swinton menolong konseling pastoral melihat orang dengan tantangan kesehatan mental sebagai subjek spiritual yang utuh, bukan sekadar objek perbaikan atau problem yang harus diselesaikan (Swinton, 2020). Prinsip ini penting bagi jemaat yang merasa tidak berharga karena mereka sering mengalami diri sebagai beban. Pendampingan pastoral yang sehat harus

menegaskan martabat konseli sebelum membicarakan fungsi, produktivitas, atau kontribusinya dalam pelayanan gereja.

Jemaat sebagai Ekologi Pemulihan dan Risiko

Gereja bukan hanya latar tempat konseling pastoral dilakukan, tetapi ekologi relasional yang dapat membentuk, memperbaiki, atau memperburuk narasi diri jemaat. Carmen S. Lehmann dan kolega-koleganya menunjukkan, hospitalitas terhadap orang dengan gangguan mental di gereja tidak dapat dipahami sekadar sebagai keramahan, melainkan sebagai praktik penerimaan yang konkret, lintas budaya, dan berorientasi pada martabat (Lehmann et al., 2022). Hospitalitas semacam ini menjadi penting karena jemaat yang merasa tidak berharga membutuhkan ruang yang tidak segera menuntut performa rohani.

Penelitian dalam komunitas Kristen evangelikal menunjukkan bahwa persepsi tentang depresi, pencarian pertolongan, dan pengobatan dapat dipengaruhi oleh cara gereja memahami relasi antara iman dan kesehatan mental (Lloyd et al., 2022). Penelitian lain menunjukkan bahwa dukungan yang dipersepsikan berasal dari Allah dapat memediasi hubungan antara religiositas dan distres psikologis, sehingga gambaran konseli tentang Allah tidak boleh diabaikan dalam proses pastoral (Lloyd & Reid, 2022). Dengan demikian, konseling pastoral perlu menilai apakah bahasa tentang Allah menghadirkan penghiburan yang memerdekakan atau justru memperkuat rasa dihukum.

Christopher E. M. Lloyd dan Rachel M. Waller memperlihatkan, sebagian orang Kristen dengan distres mental berada di antara beberapa penjelasan: gangguan, demonik, atau tidak satu pun dari keduanya (Lloyd & Waller, 2020). Temuan tersebut membantu gereja menghindari kategori tunggal yang terlalu cepat. Perasaan tidak berharga dapat berkaitan dengan dosa, luka, trauma, pola pikir depresi, relasi keluarga, budaya gereja, atau pergumulan spiritual, sehingga asesmen pastoral perlu bersifat terbuka dan bertahap.

Maria Cristina Kimpinde dan Yolanda Dreyer menunjukkan, pendampingan pastoral bagi orang muda yang mengalami depresi memerlukan perhatian pada konteks dan kebutuhan konkret mereka (Kimpinde & Dreyer, 2020). Penekanan tersebut relevan bagi artikel ini karena perasaan tidak berharga sering dialami bukan sebagai konsep abstrak, tetapi sebagai penderitaan yang menempel pada relasi, sejarah keluarga, tubuh, prestasi, dosa masa lalu, kegagalan pelayanan, atau stigma komunitas. Karena itu, teori konseling pastoral harus terhubung dengan konteks hidup jemaat, bukan hanya dengan rumusan doktrinal umum.

Posisi Teoretis Penelitian

Kajian ini menempatkan perasaan tidak berharga sebagai pengalaman yang dibentuk oleh narasi diri, relasi komunitas, dan interpretasi teologis. Posisi ini berbeda dari pendekatan

yang mereduksi pengalaman tersebut sebagai gejala intrapsikis semata. Posisi ini juga berbeda dari pendekatan yang semata-mata menganggapnya sebagai masalah iman. Konseling pastoral yang konstruktif harus mengakui bahwa manusia adalah makhluk psikologis, sosial, dan spiritual sekaligus. Dalam posisi tersebut, kajian ini menerima kontribusi psikoterapi yang menegaskan pentingnya integrasi agama dan spiritualitas ketika sesuai dengan kebutuhan klien (Captari et al., 2018). Artikel ini juga menerima temuan bahwa gereja dapat bekerja sama dengan struktur pertolongan profesional tanpa kehilangan identitas pastoralnya (Csiernik et al., 2020). Posisi konstruktif ini menempatkan gereja sebagai komunitas pemulihan yang bertanggung jawab, bukan sebagai pengganti seluruh layanan kesehatan mental.

Secara naratif, kajian ini menyatakan bahwa perasaan tidak berharga dapat dipulihkan ketika konseli mengalami perubahan makna: dari diri yang dianggap gagal secara total menuju diri yang terluka namun tetap bermartabat di hadapan Allah; dari tubuh Kristus yang dipersepsi menghakimi menuju komunitas yang menjaga dan memulihkan; dari iman sebagai tekanan performatif menuju iman sebagai ruang kasih karunia. Hipotesis teoretisnya ialah bahwa konseling pastoral yang mengintegrasikan validasi psikologis, penguatan ulang teologis, dan hospitalitas komunitas akan lebih konstruktif daripada model nasihat spiritual yang cepat, umum, dan tidak kontekstual.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi literatur kualitatif konstruktif. Disebut studi literatur karena data utama penelitian berupa teks ilmiah, buku teoretis, dan artikel jurnal yang relevan dengan konseling pastoral, kesehatan mental religius, rasa malu, harga diri, stigma gerejawi, serta dukungan komunitas iman. Disebut konstruktif karena tujuan analisis bukan menguji hipotesis lapangan, melainkan membangun kerangka konseptual dan praktis yang dapat dipertanggungjawabkan secara akademik dan teologis. Desain ini sesuai untuk kajian pastoral konseling yang hendak menyusun model pendampingan berdasarkan sintesis kritis literatur.

Analisis data dilakukan melalui sintesis tematik-konstruktif. Tahap pertama adalah pembacaan eksploratif untuk mengidentifikasi konsep yang berulang, seperti rasa malu, harga diri, spiritual struggle, stigma, pertolongan gerejawi, hospitalitas, dan rujukan profesional. Tahap kedua adalah pengodean tematik untuk mengelompokkan konsep ke dalam dimensi psikologis, spiritual, relasional, dan praksis pastoral. Tahap ketiga adalah dialog kritis antara literatur empiris dan teori pastoral untuk melihat kesesuaian, ketegangan, dan kebutuhan

pengembangan. Tahap keempat adalah konstruksi model konseling pastoral yang bergerak dari asesmen empatik menuju rekonstruksi identitas, penguatan komunitas, dan rujukan.

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, pembacaan komparatif, dan audit konseptual. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan artikel psikologi agama, riset gereja dan kesehatan mental, serta literatur pastoral klasik. Pembacaan komparatif digunakan untuk menghindari kesimpulan yang hanya mendukung satu sisi, misalnya agama selalu menolong atau agama selalu menghambat kesehatan mental. Audit konseptual dilakukan dengan memastikan bahwa setiap kategori analisis memiliki dasar literatur dan tidak bertentangan dengan orientasi etis konseling pastoral. Validitas dalam penelitian konstruktif ini tidak diukur melalui generalisasi statistik, melainkan melalui koherensi argumen, ketepatan sumber, kedalaman sintesis, dan kegunaan pastoral.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Perasaan Tidak Berharga sebagai Dislokasi Identitas Pastoral

Perasaan tidak berharga dalam kehidupan jemaat tidak memadai bila dibaca sekadar sebagai rendahnya kepercayaan diri. Pengalaman ini menyentuh cara seseorang menilai keberadaan dirinya di hadapan Allah, sesama, dan komunitas gereja. Seorang jemaat dapat tetap hadir dalam ibadah, melayani secara rutin, dan mengucapkan bahasa iman dengan benar, tetapi pada saat yang sama merasa bahwa dirinya tidak layak diterima, tidak berguna, atau menjadi beban bagi orang lain. Karena itu, konseling pastoral perlu memandang perasaan tidak berharga sebagai luka identitas yang bekerja pada lapisan psikologis, relasional, dan spiritual sekaligus (Budiarto & Helmi, 2021).

Rasa malu menjadi salah satu pintu utama untuk memahami persoalan tersebut. Rasa bersalah biasanya mengarah pada tindakan yang dianggap keliru, sedangkan rasa malu menyerang diri sebagai pribadi. Ketika rasa malu menetap, konseli tidak hanya mengatakan bahwa ia melakukan kesalahan, tetapi mulai menyimpulkan bahwa dirinya adalah kesalahan. Dalam kondisi seperti ini, nasihat moral yang benar dapat gagal menjadi kabar baik karena didengar sebagai penguatan terhadap vonis batin yang sudah lama bekerja (Callow et al., 2021).

Pengalaman tidak berharga juga dibentuk oleh rasa malu eksternal, yaitu keyakinan bahwa diri dipandang rendah, tidak menarik, gagal, atau tidak layak oleh orang lain. Dalam konteks gereja, rasa malu eksternal dapat menguat ketika budaya pelayanan secara tidak langsung mengukur nilai seseorang melalui produktivitas, keberhasilan keluarga, kestabilan emosi, atau reputasi rohani. Jemaat yang tidak mampu memenuhi standar tidak tertulis tersebut

cenderung menarik diri karena ia merasa telah kehilangan tempat di tengah komunitas (Callow et al., 2021).

Dimensi pastoral dari perasaan tidak berharga tampak ketika konseli menafsirkan luka psikologisnya dengan bahasa teologis yang menghukum. Ia mungkin merasa Allah kecewa kepadanya, merasa doanya tidak layak didengar, atau menganggap penderitaannya sebagai tanda bahwa imannya cacat. Pada titik ini, masalahnya bukan ketiadaan ajaran, melainkan ketidakmampuan menerima ajaran sebagai anugerah yang berlaku bagi diri sendiri. Konseling pastoral perlu menolong konseli membedakan suara Injil dari suara batin yang mempermalukan (McMinn, 2011, pp. 42-44).

Charles V. Gerkin menempatkan pelayanan pastoral dalam kerangka penafsiran kisah hidup manusia di hadapan kisah Allah. Kerangka ini penting karena jemaat yang merasa tidak berharga biasanya hidup di dalam cerita diri yang sempit: dirinya selalu gagal, selalu mengecewakan, dan tidak mungkin berubah. Konseling pastoral bekerja dengan membuka kembali cerita itu, bukan dengan memaksa konseli segera berpikir positif. Konseli perlu ditolong membaca hidupnya secara lebih jujur, lebih luas, dan lebih terbuka terhadap kasih karunia (Gerkin, 1997, pp. 111-113).

Carrie Doehring menegaskan bahwa konseling pastoral harus peka terhadap konteks, relasi kuasa, trauma, dan bahasa religius yang membentuk pengalaman konseli. Prinsip ini relevan karena perasaan tidak berharga sering lahir dari rangkaian relasi yang melukai, bukan dari satu peristiwa tunggal. Bila konselor pastoral mengabaikan konteks itu, ia dapat terlalu cepat memberi ayat, terlalu cepat menuntut pengampunan, atau terlalu cepat mengoreksi emosi konseli tanpa memahami mengapa emosi itu bertahan (Doehring, 2015, pp. 29-31).

John Swinton membantu gereja melihat bahwa orang dengan pergumulan kesehatan mental tidak boleh direduksi menjadi masalah yang harus diselesaikan. Mereka adalah pribadi yang tetap memiliki kehidupan spiritual, martabat, panggilan, dan kerinduan untuk dikenal. Perspektif ini menggeser posisi konseli dari objek intervensi menjadi sesama anggota tubuh Kristus yang perlu didengar. Bagi jemaat yang merasa tidak berharga, perubahan posisi ini sangat penting karena ia tidak lagi diperlakukan sebagai gangguan terhadap kelancaran pelayanan (Swinton, 2020, pp. 15-17).

Dengan demikian, perasaan tidak berharga perlu dipahami sebagai dislokasi identitas pastoral. Dislokasi ini terjadi ketika konseli kehilangan kemampuan untuk menerima dirinya sebagai pribadi yang dikasihi Allah dan diterima dalam komunitas. Tugas konseling pastoral bukan menempelkan identitas positif secara dangkal, melainkan membangun ruang aman agar

konseli dapat menamai luka, menguji narasi yang merusak, dan perlahan-lahan menerima kembali kebenaran iman sebagai realitas yang menyentuh hidupnya (Lucchetti et al., 2021).

Tabel 1. Perasaan Tidak Berharga dan Respons Konseling Pastoral.

Dimensi	Indikasi Utama	Risiko Pastoral	Respons Konseling Pastoral
Psikologis	Rasa malu, harga diri rendah, narasi diri negatif.	Menyederhanakan masalah sebagai kurang motivasi atau kurang disiplin.	Validasi emosi, pembedaan antara kesalahan dan identitas, penguatan self-compassion yang selaras dengan kasih karunia.
Spiritual	Merasa tidak layak dikasihi Allah, sulit menerima pengampunan, membaca penderitaan sebagai penolakan ilahi.	Mereduksi pergumulan sebagai dosa tersembunyi, serangan demonik, atau kegagalan iman.	Klarifikasi narasi teologis, pembingkai ulang identitas dalam Kristus, doa dan firman yang tidak manipulatif.
Relasional	Menarik diri dari komunitas, takut dihakimi, merasa menjadi beban bagi jemaat.	Membiarkan budaya stigma, gosip, atau performa rohani mendominasi komunitas.	Hospitalitas gerejawi, kelompok kecil aman, pendampingan yang menjaga kerahasiaan dan martabat.
Etis-klinis	Ada gejala depresi berat, trauma, risiko bunuh diri, atau gangguan fungsi yang signifikan.	Menunda rujukan dengan alasan semua masalah cukup diselesaikan secara rohani.	Asesmen risiko, kolaborasi dengan profesional kesehatan mental, pendampingan pastoral paralel.

Pola Konseling Pastoral: Validasi, Pembingkai Ulang, dan Restorasi

Konseling pastoral terhadap jemaat yang merasa tidak berharga perlu dimulai dengan ikatan relasional yang aman. Keamanan ini dibangun melalui kerahasiaan, penerimaan, batas profesional yang jelas, dan kesediaan konselor untuk mendengarkan tanpa tergesa-gesa memberi kesimpulan. Konseli yang membawa rasa malu biasanya sudah terbiasa menilai dirinya sebelum orang lain menilai. Karena itu, respons awal konselor harus menurunkan rasa terancam, bukan menambah tekanan agar konseli segera tampak kuat, rohani, atau produktif (Doehring, 2015, pp. 85-87).

Validasi menjadi langkah pastoral yang mendasar. Validasi tidak berarti menyetujui keyakinan konseli bahwa dirinya tidak berharga, tetapi mengakui bahwa pengalaman itu nyata, menyakitkan, dan tidak boleh diremehkan. Kalimat seperti “itu hanya perasaan” atau “kamu kurang bersyukur” dapat terdengar ringan bagi pemberi nasihat, tetapi dapat memperdalam rasa malu konseli. Validasi yang tepat membuka kemungkinan bagi konseli untuk melihat bahwa penderitaannya dapat dibicarakan tanpa membuat dirinya semakin dipermalukan (Kimpinde & Dreyer, 2020).

Sesudah ruang aman terbentuk, konselor pastoral perlu menolong konseli membedakan dosa, rasa bersalah, rasa malu, trauma, gangguan psikologis, dan pergumulan spiritual. Pembedaan ini penting karena kategori yang salah akan menghasilkan respons yang salah. Jika

setiap distress ditafsirkan sebagai dosa tersembunyi, konseli akan semakin menuduh dirinya. Jika setiap masalah disederhanakan menjadi gejala klinis, dimensi iman dan makna hidup dapat terabaikan. Konseling pastoral yang matang menolak cara baca tunggal yang mengurung kompleksitas manusia (Lloyd, 2021).

Pembingkai ulang teologis perlu dilakukan dengan hati-hati. Nilai diri dalam iman Kristen tidak bertumpu pada keberhasilan pelayanan, penerimaan sosial, stabilitas emosi, atau ketiadaan kegagalan, melainkan pada karya penciptaan dan penebusan Allah. Namun kebenaran itu tidak boleh disampaikan sebagai slogan cepat. Konseli perlu ditolong melihat bagaimana anugerah bekerja justru di tengah kerapuhan, sehingga ia dapat membedakan pertobatan yang memulihkan dari penghukuman diri yang merusak (McMinn, 2011, pp. 69-71).

Klarifikasi narasi menjadi bagian penting dalam proses konseling. Konselor dapat menolong konseli mengenali kalimat inti yang terus berulang, misalnya “saya tidak berguna”, “Allah pasti kecewa”, atau “gereja tidak membutuhkan saya”. Kalimat semacam itu perlu ditelusuri asal-usulnya, konteks relasionalnya, dan dampaknya terhadap perilaku konseli. Tujuannya bukan mengganti semua pikiran negatif dengan afirmasi positif, melainkan membongkar struktur narasi yang membuat konseli mengikat identitasnya pada kegagalan (Gerkin, 1997, pp. 117-120).

Doa, pembacaan Alkitab, pengakuan dosa, ratapan, dan penguatan iman tetap menjadi sumber daya penting dalam konseling pastoral. Namun praktik rohani tersebut harus digunakan secara terapeutik-pastoral, bukan sebagai tekanan rohani. Jemaat yang merasa tidak berharga dapat merasa makin gagal ketika ia diminta berdoa lebih keras tetapi tidak sanggup merasakan kelegaan. Karena itu, praktik rohani perlu diberi ritme yang manusiawi, misalnya doa singkat, mazmur ratapan, keheningan, atau pendampingan doa yang tidak memaksa konseli segera memberi respons tertentu (Swinton, 2020, pp. 103-105).

Restorasi relasional perlu menyertai percakapan individual. Perasaan tidak berharga sering dipelihara oleh pengalaman ditolak, dipermalukan, dibandingkan, atau diabaikan. Konseling pastoral perlu menghubungkan konseli dengan komunitas yang aman apabila konseli siap dan kerahasiaan dapat dijaga. Kelompok kecil, mentoring, pelayanan visitasi, dan pendampingan doa dapat menjadi ruang pemulihan bila tidak berubah menjadi gosip rohani atau pengawasan moral terhadap kehidupan konseli (Edu et al., 2020).

Rujukan profesional merupakan bagian dari tanggung jawab pastoral, bukan tanda kegagalan pelayanan gereja. Ketika konseli menunjukkan risiko bunuh diri, self-harm, psikosis, depresi berat, kekerasan, atau gangguan fungsi yang serius, konselor pastoral perlu

bekerja sama dengan psikolog, psikiater, dokter, atau layanan krisis. Gereja tetap dapat mendampingi melalui doa, kehadiran, dan komunitas, tetapi tidak boleh mengambil alih kompetensi klinis yang melampaui batasnya (Iheanacho et al., 2021).

Implikasi Gerejawi: Hospitalitas, Literasi Kesehatan Mental, dan Ketahanan Jemaat

Konseling pastoral terhadap perasaan tidak berharga tidak dapat dilepaskan dari ekologi gereja. Percakapan konseling yang baik dapat kehilangan daya pemulihannya bila konseli kembali ke komunitas yang memermalukan, membandingkan, atau menuntut performa rohani tanpa kepekaan. Sebaliknya, gereja yang menyediakan penerimaan, kerahasiaan, dan kesabaran dapat memperkuat proses pemulihan yang terjadi dalam ruang konseling. Karena itu, masalah ini perlu dipahami sebagai tanggung jawab pastoral komunitas, bukan hanya tugas konselor individual (Lloyd et al., 2023).

Hospitalitas gerejawi perlu dipahami sebagai praktik teologis yang terstruktur. Gereja tidak cukup menyatakan bahwa semua orang diterima; gereja perlu memastikan bahwa bahasa mimbar, pola kepemimpinan, budaya kelompok kecil, dan mekanisme pelayanan tidak memermalukan orang yang rapuh. Hospitalitas berarti menyediakan ruang bagi jemaat untuk hadir tanpa harus menutupi luka. Dalam konteks perasaan tidak berharga, penerimaan yang konsisten sering lebih efektif daripada banyak nasihat yang tidak memberi rasa aman (Campbell, 2021).

Literasi kesehatan mental dasar perlu menjadi bagian dari pembinaan pelayan gereja. Tujuannya bukan menjadikan pendeta, penatua, pemimpin kelompok kecil, atau pelayan doa sebagai terapis, melainkan membekali mereka untuk mengenali tanda risiko, mendengar tanpa menghakimi, menjaga kerahasiaan, dan memahami batas pelayanan. Literasi semacam ini juga menolong gereja menolak stigma yang membuat jemaat menyembunyikan penderitaan karena takut dianggap kurang iman atau kurang disiplin rohani (Moodley & Hove, 2023).

Bahasa khotbah dan liturgi memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan nilai diri jemaat. Penekanan yang terus-menerus pada kemenangan, pencapaian, dan keberhasilan pelayanan dapat menjadi beban bagi jemaat yang sedang rapuh bila tidak diseimbangkan dengan bahasa ratapan, belas kasihan, pengampunan, dan kehadiran Allah dalam kelemahan. Gereja perlu mengajarkan kekudusan tanpa memermalukan, panggilan tanpa eksploitasi, dan pertumbuhan rohani tanpa menyamakan nilai diri dengan performa pelayanan (Dein et al., 2020).

Kerahasiaan perlu ditempatkan sebagai disiplin pastoral yang serius. Banyak jemaat enggan mencari pertolongan karena takut masalahnya menjadi konsumsi percakapan informal di gereja. Rasa takut ini sangat kuat pada orang yang sudah merasa tidak berharga karena

kebocoran informasi dapat dibaca sebagai bukti bahwa dirinya memang tidak aman berada di komunitas. Gereja perlu memiliki kebijakan yang jelas mengenai siapa yang boleh mengetahui kasus tertentu, bagaimana informasi dicatat, dan kapan rujukan harus dilakukan (Csiernik et al., 2020).

Sumber-sumber lokal dari jurnal teologi dan pastoral Indonesia memperlihatkan bahwa pendampingan pastoral tidak hanya bekerja pada wilayah percakapan individual, tetapi juga pada pembinaan keluarga, penguatan rohani, dan pembentukan kebiasaan gerejawi. Kajian tentang strategi pastoral dalam menghadapi problem keluarga Kristen, pendampingan pasien kanker, pembinaan holistik warga gereja, dan pelayanan visitasi menunjukkan bahwa gereja memiliki sumber daya relasional yang dapat diarahkan bagi pemulihan martabat jemaat (Christi et al., 2019).

Model yang dikembangkan dalam artikel ini juga menuntut gereja membangun jejaring kolaboratif. Gereja tidak selalu memiliki semua kompetensi yang diperlukan untuk menangani luka psikologis yang kompleks, tetapi gereja dapat menjadi penghubung yang dapat dipercaya. Kolaborasi dengan konselor profesional, lembaga layanan kesehatan mental, dan komunitas pendukung perlu dipahami sebagai perluasan kasih pastoral. Dengan demikian, rujukan tidak memutus relasi pastoral, melainkan memperkuat perlindungan bagi konseli (Aggarwal et al., 2023).

Implikasi akhirnya adalah pembentukan ketahanan jemaat yang berpusat pada kasih karunia. Ketahanan tidak berarti jemaat harus selalu tampak kuat, tetapi kemampuan komunitas untuk menanggung kelemahan secara bersama, mengoreksi bahasa yang mempermalukan, dan memulihkan partisipasi orang yang terluka secara bertahap. Konseling pastoral terhadap perasaan tidak berharga karena itu bukan program tambahan, melainkan bagian dari identitas gereja sebagai tubuh Kristus yang belajar menghadirkan kebenaran, kasih, dan pemulihan secara konkret (Situmorang et al., 2023).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian konstruktif ini menjawab tujuan penelitian dengan merumuskan kerangka konseling pastoral Kristen bagi jemaat yang mengalami perasaan tidak berharga. Temuan utama menunjukkan bahwa perasaan tidak berharga merupakan pengalaman psikologis-spiritual yang berkaitan dengan rasa malu, dislokasi identitas, keterasingan relasional, dan pergumulan teologis. Karena itu, respons pastoral yang memadai tidak dapat berupa nasihat cepat atau koreksi doktrinal semata. Konseling pastoral perlu bergerak melalui asesmen

empatik, validasi, klarifikasi narasi, pembingkai ulang identitas dalam Kristus, restorasi relasional, dan rujukan profesional ketika diperlukan.

Implikasi penelitian ini adalah bahwa gereja perlu membangun pelayanan pastoral yang lebih aman, reflektif, dan terintegrasi. Gereja dapat menjadi ruang pemulihan ketika menghadirkan hospitalitas, menjaga kerahasiaan, melatih pemimpin rohani, dan mengembangkan jejaring dengan profesional kesehatan mental. Sebaliknya, gereja dapat memperberat luka ketika memperlakukan perasaan tidak berharga sebagai kurang iman, dosa tersembunyi, atau persoalan yang cukup diselesaikan dengan disiplin rohani tanpa mendengar kompleksitas pengalaman konseli. Dengan demikian, kasih karunia perlu diwujudkan bukan hanya dalam pengajaran, tetapi juga dalam struktur komunitas dan etika pendampingan.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada desainnya yang berbasis literatur dan konstruksi konseptual, sehingga model yang diajukan belum diuji melalui penelitian lapangan di gereja lokal. Selain itu, artikel ini tidak membahas secara khusus variasi usia, gender, kelas sosial, budaya daerah, atau denominasi yang dapat memengaruhi pengalaman perasaan tidak berharga. Penelitian berikutnya disarankan melakukan studi kualitatif lapangan mengenai pengalaman jemaat yang pernah menerima konseling pastoral, mengevaluasi kesiapan gereja dalam menangani distress mental, serta menguji model ini melalui penelitian tindakan pastoral atau evaluasi program pendampingan jemaat. Secara praktis, gereja disarankan menyusun pedoman konseling pastoral berbasis kerahasiaan, pelatihan dasar kesehatan mental, dan sistem rujukan yang jelas agar jemaat yang merasa tidak berharga dapat ditolong secara bermartabat dan bertanggung jawab.

DAFTAR REFERENSI

- Aggarwal, S., Wright, J., Morgan, A., Patton, G., & Reavley, N. (2023). Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 23, Article 729. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05091-2>
- Bockrath, M. F., Pargament, K. I., Wong, S., Harriott, V. A., Pomerleau, J. M., Homolka, S. J., Chaudhary, Z. B., & Exline, J. J. (2022). Religious and spiritual struggles and their links to psychological adjustment: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychology of Religion and Spirituality*, 14(3), 283–299. <https://doi.org/10.1037/rel0000400>
- Budiarto, Y., & Helmi, A. F. (2021). Shame and self-esteem: A meta-analysis. *Europe's Journal of Psychology*, 17(2), Article e2115. <https://doi.org/10.5964/ejop.2115>
- Callow, T. J., Moffitt, R. L., & Neumann, D. L. (2021). External shame and its association with depression and anxiety: The moderating role of self-compassion. *Australian Psychologist*, 56(1), 70–80. <https://doi.org/10.1080/00050067.2021.1890984>

- Campbell, A. D. (2021). Clergy perceptions of mental illness and confronting stigma in congregations. *Religions*, 12(12), Article 1110. <https://doi.org/10.3390/rel12121110>
- Captari, L. E., Hook, J. N., Hoyt, W., Davis, D. E., McElroy-Heltzel, S. E., & Worthington, E. L., Jr. (2018). Integrating clients' religion and spirituality within psychotherapy: A comprehensive meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 74(11), 1938–1951. <https://doi.org/10.1002/jclp.22681>
- Christi, A. M., Kathryn, S., Widiada, G., Soselisa, S. C., & Wiryohadi. (2019). Strategi pastoral menghadapi problem keharmonisan pasangan suami istri di GBI Eben Heazer. *MATHEO: Jurnal Teologi/Kependetaan*, 9(1), 1–13. <https://sttbi.ac.id/journal/index.php/matheo/article/download/176/91>
- Csiernik, R., Knezevic, D., Smit-Vandezande, M., & Vander Vennen, M. (2020). Why we pay outsiders to counsel our congregation members: Investigating the motivation for funding a congregational assistance plan. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 39(2), 138–155. <https://doi.org/10.1080/15426432.2019.1706693>
- Dein, S., Loewenthal, K., Lewis, C. A., & Pargament, K. I. (2020). COVID-19, mental health and religion: An agenda for future research. *Mental Health, Religion & Culture*, 23(1), 1–9. <https://doi.org/10.1080/13674676.2020.1768725>
- Doehring, C. (2015). *The practice of pastoral care: A postmodern approach*. Westminster John Knox Press.
- Edu, F., Rajagukguk, J. S. P., & Aditya, S. (2020). Pelayanan visitasi sebagai upaya untuk meningkatkan pertumbuhan rohani jemaat di GBI Puspanegara. *Pneumata: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1–6. <https://sttbi.ac.id/journal/index.php/pneumata/en/article/download/219/112/918>
- Gerkin, C. V. (1997). *An introduction to pastoral care*. Abingdon Press.
- Hutagalung, E., Hapsari, A., & Rajagukguk, J. (2021). Fungsi dan tantangan pendampingan pastoral bagi pasien wanita penderita penyakit kanker di Yayasan CAC (Cancer Awareness Community) Surabaya. *Diegesis: Jurnal Teologi*, 6(2), 25–38. <https://doi.org/10.46933/DGS.vol6i225-38>
- Iheanacho, T., Nduanya, U. C., Slinkard, S., Ogidi, A. G., Patel, D., Itanyi, I. U., Naeem, F., Spiegelman, D., & Ezeanolue, E. E. (2021). Utilizing a church-based platform for mental health interventions: Exploring the role of the clergy and the treatment preference of women with depression. *Global Mental Health*, 8, Article e5. <https://doi.org/10.1017/gmh.2021.4>
- Kimpinde, M. C., & Dreyer, Y. (2020). Pastoral care with young people suffering from depression in the context of Soweto. *HTS Teologiese Studies/Theological Studies*, 76(3), Article a6225. <https://doi.org/10.4102/hts.v76i3.6225>
- Lehmann, C. S., Whitney, W. B., Un, J., Payne, J. S., Simanjuntak, M., Hamilton, S., Worku, T., & Fernandez, N. A. (2022). Hospitality towards people with mental illness in the church: A cross-cultural qualitative study. *Pastoral Psychology*, 71(1), 1–27. <https://doi.org/10.1007/s11089-021-00982-1>
- Lloyd, C. E. M. (2021). Contending with spiritual reductionism: Demons, shame, and individualising experiences amongst evangelical Christians with mental distress. *Journal of Religion and Health*, 60(4), 2702–2727. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01268-9>

- Lloyd, C. E. M., & Panagopoulos, M. C. (2022). Mad, bad, or possessed? Perceptions of self-harm and mental illness in evangelical Christian communities. *Pastoral Psychology*, 71(3), 291–311. <https://doi.org/10.1007/s11089-022-01005-3>
- Lloyd, C. E. M., & Reid, G. (2022). Perceived God support as a mediator of the relationship between religiosity and psychological distress. *Mental Health, Religion & Culture*, 25(7), 696–711. <https://doi.org/10.1080/13674676.2022.2116633>
- Lloyd, C. E. M., & Waller, R. M. (2020). Demon? Disorder? Or none of the above? A survey of the attitudes and experiences of evangelical Christians with mental distress. *Mental Health, Religion & Culture*, 23(8), 679–690. <https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1675148>
- Lloyd, C. E. M., Cathcart, J., Panagopoulos, M. C., & Reid, G. (2023). The experiences of faith and church community among Christian adults with mental illness: A qualitative metasynthesis. *Psychology of Religion and Spirituality*. <https://doi.org/10.1037/rel0000511>
- Lloyd, C. E. M., Mengistu, B. S., & Reid, G. (2022). His main problem was not being in a relationship with God: Perceptions of depression, help-seeking, and treatment in evangelical Christianity. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 831534. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.831534>
- Lloyd, C. E. M., Reid, G., & Kotera, Y. (2021). From whence cometh my help? Psychological distress and help-seeking in the evangelical Christian church. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.744432>
- Lucchetti, G., Koenig, H. G., & Lucchetti, A. L. G. (2021). Spirituality, religiousness, and mental health: A review of the current scientific evidence. *World Journal of Clinical Cases*, 9(26), 7620–7631. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i26.7620>
- McMinn, M. R. (2011). *Psychology, theology, and spirituality in Christian counseling*. Tyndale House Publishers.
- Moodley, J. K., & Hove, R. (2023). Pastoral care and mental health in post-pandemic South Africa: A narrative review exploring new ways to serve those in our care. *Religions*, 14(4). <https://doi.org/10.3390/rel14040477>
- Situmorang, K., Widiada, G., & Darjono, A. H. (2023). Pendekatan holistik dalam pembinaan warga gereja untuk menginternalisasikan konsep garam dan terang dunia. *MATHEO: Jurnal Teologi/Kependetaan*, 13(2), 155–172. <https://doi.org/10.56438/pneuma.v13i2.5>
- Swinton, J. (2020). *Finding Jesus in the storm: The spiritual lives of Christians with mental health challenges*. SCM Press.