



SEKOLAH TINGGI TEOLOGI AMANAT AGUNG

RANCANG BANGUN PROGRAM *PEER COUNSELOR* SEBAGAI WADAH KOMUNITAS
UNTUK PEMBENTUKAN SPIRITUAL (*SPIRITUAL FORMATION*) DAN
PENDAMPINGAN MASALAH KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA PEMUDA GEREJA
KRISTUS KETAPANG

PROYEK AKHIR

Diajukan Kepada
Sekolah Tinggi Teologi Amanat Agung
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Magister Ministri

Oleh
Monica
NIM 2224092

Jakarta
2026

LEMBAR PENGESAHAN

SEKOLAH TINGGI TEOLOGI AMANAT AGUNG

JAKARTA

Ketua Sekolah Tinggi Teologi Amanat Agung mengesahkan Proyek Akhir berjudul RANCANG BANGUN PROGRAM *PEER COUNSELOR* SEBAGAI WADAH KOMUNITAS UNTUK PEMBENTUKAN SPIRITUAL (*SPIRITUAL FORMATION*) DAN PENDAMPINGAN MASALAH KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA PEMUDA GEREJA KRISTUS KETAPANG yang telah diseminarkan dan dinyatakan lulus oleh Tim Dosen pada tanggal 11 Mei 2026.

Dosen Pembimbing

Tanda Tangan

Pdt. Dany Christopher, S.Psi., Ph.D.
NIDN 2331127701



Dosen Penanggap

Tanda Tangan

Pdt. Casthelia Kartika, D.Th.
NIDN 2323057301



Jakarta, 25 Mei 2026

Ketua


Pdt. Casthelia Kartika, D.Th.
NIDN 2323057301

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa Proyek Akhir yang berjudul RANCANG BANGUN PROGRAM *PEER COUNSELOR* SEBAGAI WADAH KOMUNITAS UNTUK PEMBENTUKAN SPIRITUAL (*SPIRITUAL FORMATION*) DAN PENDAMPINGAN MASALAH KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA PEMUDA GEREJA KRISTUS KETAPANG, sepenuhnya adalah hasil karya tulis saya sendiri dan bebas dari plagiarisme.

Jika di kemudian hari terbukti bahwa saya telah melakukan tindakan plagiarisme dalam penulisan Proyek Akhir ini, saya akan bertanggung jawab dan siap menerima sanksi apa pun yang dijatuhkan oleh Sekolah Tinggi Teologi Amanat Agung.

Jakarta, 11 Mei 2026



Monica
NIM 2224092

ABSTRAK

SEKOLAH TINGGI TEOLOGI AMANAT AGUNG

JAKARTA

- (A) Monica (NIM 2224092)
- (B) RANCANG BANGUN PROGRAM *PEER COUNSELOR* SEBAGAI WADAH KOMUNITAS UNTUK PEMBENTUKAN SPIRITUAL (*SPIRITUAL FORMATION*) DAN PENDAMPINGAN MASALAH KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA PEMUDA GEREJA KRISTUS KETAPANG
- (C) ix + 226 hlm; 2026
- (D) Program Studi Magister Ministri/Konsentrasi Pelayanan Kristen
- (E) Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model pelayanan *Peer Counselor* yang dapat meningkatkan peran gereja dalam memberikan pendampingan kesehatan mental bagi remaja pemuda Gereja Kristus Ketapang (GKK). Saat ini, kebutuhan pendampingan masalah kesehatan mental tampak meningkat, khususnya di kalangan remaja pemuda. Namun kebutuhan pendampingan kesehatan mental ini tampak kurang terakomodasi di gereja. Pelayanan gereja tampak diwarnai oleh pola pikir dikotomi yang kurang menekankan keterkaitan antara aspek spiritual dan mental. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan *Focus Group Discussion* (FGD). Data dikumpulkan melalui proses FGD dengan 5 remaja dan 4 pemuda GKK untuk memahami perspektif dan penghayatan mereka mengenai peran gereja terhadap pendampingan kesehatan mental selama ini dan harapan remaja pemuda akan pelayanan pendampingan ini di gereja. Hasil penelitian menunjukkan (1) secara kognitif, remaja pemuda menyadari adanya kebutuhan pendampingan kesehatan mental dan memiliki pemahaman akan korelasi antara aspek spiritual dan aspek mental. Namun pemahaman kognitif tersebut tampak tidak sejalan dengan praktik hidup sehari-hari. (2) adanya kebutuhan wadah khusus yang mengakomodasi pendampingan kesehatan mental melalui pendekatan *Spiritual Friendship*, di mana teman dapat berfungsi sebagai teman perjalanan spiritual sekaligus konselor (*Peer Counselor*) bagi teman-teman dalam komunitasnya.
- (F) BIBLIOGRAFI 25 (1992-2025)
- (G) Pdt. Dany Christopher, S.Psi., Ph.D. (NIDN 2331127701)

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR LAMPIRAN	v
DAFTAR GAMBAR/TABEL/GRAFIK	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
BAB SATU PENDAHULUAN	1
Latar Belakang Masalah	1
Rumusan Masalah	12
Tujuan Penelitian	12
Metode Penelitian	12
Sistematika Penulisan	13
BAB DUA KAJIAN LITERATUR	14
Kesehatan Mental	14
Kesehatan Mental dari Perspektif Psikologi	14
Kesehatan Mental dari Perspektif Teologi	15
Formasi Spiritual	18
Pengertian Spiritualitas	18
Tujuan Spiritualitas Kristen	19
Aspek Spiritualitas	20
Praktik Spiritualitas	20
Spiritual Friendship	21

Pengertian Spiritual Friendship	21
Spiritual Accompanied Groups	24
Peer Counselor	26
Pengertian Peer Counselor	26
Peer Counselor sebagai Spiritual Accompaniment Groups	27
BAB TIGA ANALISIS KONTEKS	30
Data Partisipan	31
Hasil Data Penelitian	32
FGD Sesi 1	33
FGD Sesi 2	40
Analisa Sintesis Data Penelitian	42
BAB EMPAT PEMBANGUNAN PROGRAM PELAYANAN	42
Konsep Desain Bentuk Program Peer Counselor	46
Tahap 1- Seminar “ <i>Awareness and Branding</i> ”	48
Tahap 2 – Seleksi dan Pemilihan Calon <i>Peer Counselor</i>	48
Tahap 3 – Pelatihan <i>Peer Counselor</i> Terpilih	49
Konsep Desain Proses Kegiatan <i>Peer Counselor</i>	56
Indikator Keberhasilan Program	60
BAB LIMA KESIMPULAN DAN SARAN	65
Kesimpulan	65
Saran	66
BIBLIOGRAFI	67
LAMPIRAN	69
Verbatim FGD	69
Verbatim FGD Remaja Sesi 1	69

Verbatim FGD Remaja Sesi 2	78
Verbatim FGD Pemuda Sesi 1	92
Verbatim FGD Pemuda Sesi 2	106
Tabel Koding dan Analisis Data	121
Tabel 1. Tabel Koding FGD Remaja Pemuda Sesi 1	121
Tabel 2. Tabel Koding FGD Remaja Pemuda Sesi 2	158
Tabel 3. Tabel Analisis Data FGD Remaja Pemuda Sesi 1	219
Tabel 4. Tabel Analisis Data FGD Remaja Pemuda Sesi 2	224

DAFTAR LAMPIRAN

1. Verbatim FGD Remaja Sesi 1	69
2. Verbatim FGD Remaja Sesi 2	78
3. Verbatim FGD Pemuda Sesi 1	92
4. Verbatim FGD Pemuda Sesi 2	106
5. Tabel 1. Tabel Koding FGD Remaja Pemuda Sesi 1	121
6. Tabel 2. Tabel Koding FGD Remaja Pemuda Sesi 2	158
7. Tabel 3. Tabel Analisis Data FGD Remaja Pemuda Sesi 1	219
8. Tabel 4. Tabel Analisis Data FGD Remaja Pemuda Sesi 2	224

DAFTAR GAMBAR/TABEL/GRAFIK

1. Tabel 1 Tahap pembentukan komunitas kesehatan mental	47
2. Tabel 2 Isi materi pelatihan kandidat Peer Counselor	53
3. Tabel 3 Konten kegiatan komunitas kesehatan mental	57

BAB SATU

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Aspek kesehatan mental tampak marak dan lebih menjadi perhatian beberapa tahun terakhir. Di keseharian, istilah kesehatan mental mulai banyak digunakan di masyarakat, terutama di kalangan remaja pemuda, seperti 'kena mental', 'trust issue', 'gaslighting', dan sebagainya.¹ Kasus gangguan mental pun mulai dikenal dan lebih terbuka dibicarakan di ruang publik, seperti kecemasan, depresi, bipolar, NPD, dan lain-lain.

Dalam hal pemberian pendampingan kesehatan mental mulai banyak didirikan komunitas, seperti "*Into the Light-Indonesian Suicide Prevention Community*"², "*Sehat Mental ID*"³, "Komunitas Peduli Skizofrenia Indonesia"⁴, serta lembaga layanan konsultasi Psikologi, terutama yang berbasis *Online Service* melalui aplikasi digital, seperti "*Hello God*" dari GKY, dan "*Halo Doc*". Aplikasi Halo Doc,

1. Oza Rangkuti, "Podcast Kesel Aje," Belajar Bahasa ABG Jaksel, t.t., <https://www.tiktok.com/@podcastkeselaje?t=ZS-909D3myJ4RG&r=1>.

2. "Into the Light Suicide Prevention Community," *Into the Light*, last modified 2013, diakses 30 September 2025, <https://www.intothelightid.org>.

3. "Sehat Mental ID," *Sehat Mental ID*, last modified 2025, diakses 30 September 2025, <https://sehatmentalid.com>.

4. "Komunitas Peduli Skizofrenia Indonesia (KSPI)," *Komunitas Peduli Skizofrenia Indonesia (KSPI)*, <https://www.skizofrenia.org/>.

memaparkan peningkatan jumlah penggunanya sejak kanal kesehatan jiwa diluncurkan.⁵

Hasil penelitian I-NAMHS (*Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*) yang dilakukan di tahun 2022 pada remaja usia 10-17 tahun menunjukkan adanya 15,5 juta atau 34,9% remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dengan gangguan kecemasan sebagai gangguan mental yang paling lazim (26.7%) di kalangan remaja usia 10-17 tahun di Indonesia.⁶

Namun, kebutuhan pendampingan kesehatan mental tampak kurang terakomodasi dalam pelayanan gereja. Dalam konteks Gereja Kristus Ketapang (GKK), pada tahun 2009 telah didirikan satu bidang layanan konsultasi psikologi “*Care U Counseling Center*”, tetapi kehadiran layanan ini tampak kurang mendapat tanggapan dari jemaat sehingga kurang berkembang bahkan terkesan ‘mati suri’ hingga saat ini. Padahal terjadi beberapa fenomena yang berkaitan dengan kesehatan mental di GKK, seperti adanya pemuda yang membunuh kedua orangtuanya karena sakit hati, adanya remaja yang bunuh diri, dan remaja yang hamil di luar nikah dan tidak berani lagi datang ke gereja karena merasa tertolak oleh gereja.

Fenomena kurang terakomodasinya kebutuhan pendampingan kesehatan mental di gereja tampak didasari adanya beberapa pemikiran yang kurang tepat dalam memandang kesehatan mental. Menurut Dwight L. Carlson dalam bukunya

5. Arindra Meodia, "Halo Doc Buka Kanal Khusus Kesehatan Jiwa," 29 Juni 2020, diakses 30 Juni 2025, <https://www.antaranews.com/berita/1579214/halodoc-buka-kanal-khusus-kesehatan-jiwa>.

6. Center for Reproductive Health dkk., *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian*. (Yogyakarta: Pusat Kesehatan Reproduksi, 2022), 18-19.

“Why Do Christians Shoot Their Wounded?”, pemikiran pertama yang kerap muncul dalam lingkup gereja ketika membicarakan kesehatan mental yaitu *“it’s Just a Sin Problems”* dan *“No One who is Right with The Lord Has a Nervous Breakdown”*.⁷ Artinya kondisi sakit mental dipandang berhubungan dengan keberdosaan seseorang dan tidak adanya iman kepada Tuhan.

Pemikiran tersebut mengandung separuh kebenaran karena sejak manusia jatuh dalam dosa, manusia mengalami kerusakan total dalam seluruh aspek dirinya, termasuk aspek mentalnya. Namun, akan menjadi suatu pemikiran yang kurang tepat jika memandang setiap masalah mental seseorang adalah akibat ia telah melakukan suatu dosa.

Sejalan dengan ini, terdapat pula pemikiran bahwa orang yang mengalami masalah mental adalah orang yang belum benar-benar bertobat dan diselamatkan karena jika ia sudah percaya dan mengalami karya penebusan Kristus seharusnya ia sudah pulih dari semua kerusakan dirinya yang ditimbulkan akibat dosa sehingga ia tidak mungkin mengalami masalah mental. Dasar pemikiran ini diungkapkan dalam tulisan Joanna Collicut, yaitu bahwa terdapat 2 tesis pemikiran yang diyakini mengenai hubungan antara tingkat ‘kewarasan/*madness*’ dengan iman kepada Tuhan. Tesis pertama diyakini oleh para pemikir modern yaitu bahwa ‘*madness represents irrationality whereas God is rational*’ dan tesis pemikiran kedua diyakini oleh para pemikir kontemporer yang menyatakan bahwa, ‘*madness represents ill*

7. Dwight L Carlson, *Why Do Christians Shoot Their Wounded? Helping (Not Hurting) Those With Emotional Difficulties* (Downers Grove: InterVarsity Press, 1994), 15-19.

health whereas God is healthy'.⁸ Dengan dasar pemikiran ini maka seorang yang sudah mengenal Tuhan tidak mungkin mengalami 'kegilaan' atau gangguan mental karena Allah adalah pribadi yang rasional dan pribadi yang sehat mental.

Adanya pandangan yang menghubungkan antara kondisi kesehatan mental dengan keberdosaan dan keberimanan kerap membuat orang merasa kurang nyaman bahkan enggan mencari pertolongan ke gereja. Sebagaimana yang disampaikan Carlson, "*people who believe that emotional problems are caused by one's sins will inevitably communicate to others that it's not O.K. to have emotional problems.*"⁹ Di bagian lain, Carlson menyatakan bahwa, "*The church as a whole not only criticizes the person with emotional symptoms, but also opposes their seeking help.*"¹⁰

Pandangan lain yang kurang tepat terhadap kesehatan mental adalah pandangan yang bersifat dikotomi yaitu bahwa aspek rohani dan aspek mental merupakan 2 hal yang terpisah dan tidak berhubungan satu sama lain. Christopher Cook mengatakan,

*"In the Western World, we have separated out mental and spiritual well-being as separate domains of concern, addressed by different professionals. Mental Health belongs to the world of science and medicine. Spirituality belongs to an unscientific and transcendent world of faith and prayer."*¹¹

8. Joanna Collicut, "Jesus and Madness," dalam *The Bible and Mental Health* (London: SCM Press, 2020), 34.

9. Carlson, *Why Do Christians Shoot Their Wounded?*, 16.

10. Carlson, *Why Do Christians Shoot Their Wounded?*, 18.

11. Christopher C.H. Cook, "What Did Jesus Have to Say About Mental Health? The Sermon on the Mount," dalam *The Bible and Mental Health*, ed. Christopher C.H Cook dan Isabelle Hamley (UK: SCM Press, 2020), 128.

Pandangan yang lebih tepat menggambarkan hubungan antara aspek spiritual dan aspek mental adalah bahwa kedua aspek tersebut merupakan aspek yang berbeda tetapi tidak dapat dipisahkan dan memiliki korelasi saling mempengaruhi satu sama lain. John Crossin berpendapat, *"A person's psychological and spiritual growth are intertwined but they are not identical."*¹²

Penulis sependapat dengan pandangan Crossin bahwa kedua aspek tersebut tidak bisa dipisahkan dan saling mempengaruhi satu sama lain. Manusia diciptakan serupa dan segambar dengan Allah dalam kondisi totalitas kemanusiaan yang utuh (*wholeness*).¹³ Namun, sejak kejatuhan manusia dalam dosa, kondisi totalitas kemanusiaan yang utuh ini mengalami kerusakan dan aspek diri manusia (tubuh dan jiwa) tidak dapat lagi berjalan selaras dan harmonis. Yakub Susabda (2021) menyebut kondisi ini sebagai *disintegrated self* (diri tidak utuh menyatu).¹⁴ Manusia mengalami pula disintegrasi dalam relasinya dengan Tuhan, sesama maupun lingkungan. Padahal menurut Gordon McConville, manusia dapat menjadi pribadi yang sehat jika ketiga aspek relasi (Tuhan, sesama dan lingkungan) dapat terintegrasi dengan baik.¹⁵

Dalam perspektif iman Kristen, formasi spiritual dan mental (psikologis) dimulai dari pertobatan seseorang di dalam Kristus. Karya keselamatan yang dilakukan oleh Yesus Kristus pertama-tama menebus manusia dari dosa dan

12. John W Crossin, *Friendship: The Key to Spiritual Growth* (New York: Paulist Press, 1997), 73.

13. Gordon McConville, "Wholeness and Illness: A View from the Old Testament," dalam *The Bible and Mental Health* (London: SCM Press, 2020), 20-33.

14. Yakub B. Susabda, *Integrasi Teologi dan Psikologi: Mengalami Kemenangan Iman* (Jakarta: Literatur Perkantas, 2021).

15. McConville, "Wholeness and Illness," 23.

menyelamatkan manusia dari kematian rohani yang kekal. Manusia mengalami pembenaran (justifikasi) oleh Allah, mengalami perubahan status sebagai anak-anak Allah dan mengalami pemulihan relasi dengan Allah. Manusia kemudian akan masuk dalam proses pengudusan atau pembentukan spiritual (*spiritual formation*).¹⁶ Pada titik inilah, manusia menjalani proses untuk kembali serupa dan segambar Allah seperti kondisi awal ia diciptakan yaitu ketika aspek dirinya yaitu fisik, spiritual dan mentalnya terintegrasi dengan utuh. Dengan pertolongan Roh Kudus, manusia mulai belajar untuk hidup semakin serupa Kristus.¹⁷

Sejalan dengan pemahaman bahwa aspek spiritual dan mental merupakan 2 aspek yang saling berkorelasi maka seseorang hanya dapat membentuk formasi psikologis yang sehat ketika ia sudah percaya pada Kristus dan masuk dalam proses pengudusan atau pembentukan spiritual (*spiritual formation*).

Namun demikian, proses formasi spiritual dan mental bukanlah suatu yang dapat berjalan secara otomatis sebagai hasil pembenaran (justifikasi). Kedua proses tersebut memiliki elemen tanggung jawab manusia dan bersifat intensional.¹⁸ Artinya manusia harus mengerjakan secara sengaja dan mengusahakan secara aktif untuk membangun formasi spiritual dan mental yang sehat. Manusia perlu dengan sengaja dan aktif belajar pola pikir baru yang lebih benar dan respons baru yang lebih sehat melalui proses “Belajar Ulang’ atau ‘*Re-Learning*’. Crossin menyatakan,

16. Christy Morr, "The Role of Friendship in Spiritual Formation," *Christian Education Journal* 4 (2000): 45-62.

17. Morr, "The Role of Friendship in Spiritual Formation," 51.

18. Morr, "The Role of Friendship in Spiritual Formation."

*"Unless deliberately changed, the patterns of interaction learned early in life tend to remain with us."*¹⁹

Sebagai makhluk relasional, proses formasi spiritual dan mental untuk 'Belajar Ulang' atau '*Re-Learning*' harus terjadi dalam konteks relasional. Hal ini dikarenakan formasi spiritual dan mental yang sehat tidak dapat terjadi hanya dalam tataran kognitif dengan belajar nilai-nilai baru tetapi manusia perlu belajar berproses melalui interaksi dengan Tuhan, sesama dan dengan pengalaman hidupnya (*relational pursuit*).²⁰

Gereja sebagai salah satu wadah komunitas positif memiliki peran dan pengaruh besar dalam mendukung formasi spiritual dan mental remaja pemuda yang terlibat di dalamnya. Namun, dalam realita, pelayanan gereja umumnya hanya menyentuh aspek spiritual tetapi kurang menyentuh aspek psikis terkait kesehatan mental.

Fenomena ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja pemuda GKK. Penelitian dilakukan secara kualitatif dengan metode penelitian *Focus Group Discussion (FGD)* terhadap jemaat remaja pemuda GKK. FGD dilakukan dengan 9 informan yang terdiri dari 5 orang remaja berusia antara 17-20 tahun dan 4 orang pemuda berusia 21-28 tahun.

Hasil pengolahan data FGD menunjukkan bahwa seluruh informan pernah mengalami masalah psikis dan membutuhkan pendampingan. Namun, hampir seluruh informan menyatakan 'tidak pernah' dan 'tidak nyaman' membagikan

19. Crossin, *Friendship*, 28.

20. Morr, "The Role of Friendship in Spiritual Formation," 50.

masalah psikis di gereja. Beberapa alasan yang dikemukakan adalah *“belum ada masalah yang dianggap ‘parah/ekstrim’”* ; *“belum ada masalah yang butuh dukungan spiritual karena gereja hanya memberikan solusi rohani.”* ; *“gereja adalah tempat yang suci dan membagikan masalah psikis membuat mereka takut di-judge, takut dimusuhi”* ; dan *‘generation gap’* karena perbedaan usia dengan pendeta/rohaniwan terlalu jauh. Sebagian besar informan menjadikan “teman” di luar gereja sebagai tempat berbagi pergumulan psikis.

Dalam konteks GKK, program pelayanan remaja pemuda selama ini difokuskan dalam bentuk pemuridan melalui Kelompok Tumbuh Bersama (KTB) yang berisi kegiatan membahas Firman Tuhan dan doktrin Kristen. Namun, hasil FGD mengindikasikan adanya kebutuhan remaja pemuda akan pelayanan yang lebih holistik, yaitu pelayanan pemuridan yang disertai pelayanan pendampingan (*pastoral care*) yang lebih konkret dan *‘relate’* dengan masalah mental yang dialami dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu bentuk pelayanan holistik yang dapat dilakukan dan memiliki potensi memberikan wadah formasi spiritual dan pendampingan kesehatan mental adalah program *Peer Counselor*, yang selama ini lebih banyak diterapkan dengan berbasis ilmu psikologi dan umumnya dilakukan di konteks sekolah pada jenjang SMA.

Penelitian yang menunjukkan efektivitas program *Peer Counselor* dilakukan oleh Widya Risnawaty, Sandi Kartasasmita, dan Denrich Suryadi dari fakultas

Psikologi Universitas Tarumanagara pada tahun 2019.²¹ Penelitian ini dilakukan dengan dasar kondisi bahwa siswa lebih memilih membagikan dan mengkonsultasikan masalah yang dialaminya kepada teman sebaya dibandingkan kepada orangtua/guru.

Dalam penelitian tersebut, program *Peer Counselor* dilakukan dengan memberikan pelatihan *competency-based knowledge* dan keterampilan konseling kepada siswa terpilih yang memenuhi standar kualifikasi tertentu untuk melatih mereka menjadi konselor teman sebaya. Pelatihan dilakukan sebanyak 14 sesi disertai praktik dan supervisi serta evaluasi. Hasil penelitian menunjukkan setelah 6 sesi praktik simulasi, setiap partisipan mengalami peningkatan dalam keterampilan konseling.

Sekolah Kristen IPEKA sebagai salah satu sekolah yang peduli dengan masalah kesehatan mental telah mulai merintis mengembangkan program *Peer Counselor* sejak tahun 2023 di salah satu lokasi yaitu SMA IPEKA Balikpapan. Program *Peer Counselor* tersebut mendapat tanggapan yang baik dari siswa, guru maupun orang tua dan mulai berkembang ke beberapa lokasi lainnya. Beberapa testimoni yang diberikan oleh anggota *Peer Counselor* mengungkapkan hasil yang positif, seperti mereka jadi lebih mengenal diri mereka sendiri, lebih mudah bergaul dan lebih tahu cara mendekati dan menolong teman-temannya.

21. Widya Risnawaty, Sandi Kartasasmita, dan Denrich Suryadi, "Pelatihan Konselor Sebaya pada Siswa SMA di Jakarta Barat," *Jurnal Mitra Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Unika Atma Jaya* 3, no. 2 (2 November 2019): 108-19.

Untuk dapat memahami apa yang dimaksud dengan *Peer Counselor* maka perlu memahami terlebih dahulu arti kata "*Counseling*" karena '*Counselor*' (=konselor) merupakan sebutan bagi orang yang melakukan konseling.

Yakub Susabda seorang pakar Konseling Kristen Indonesia mengungkapkan pengertian konseling Kristen adalah proses konseling yang dibangun atas relasi interpersonal antara konselor dan konselinya, di mana konselor mencoba membimbing konselinya ke dalam suasana percakapan konseling kondusif (*conducive atmosphere*) yang memungkinkan konseli itu betul-betul dapat *mengenal dan mengerti* apa yang sedang terjadi pada dirinya sendiri, persoalannya, kondisi hidupnya, di mana ia berada, dan sebagainya sehingga ia mampu melihat tujuan hidupnya dalam relasi dan tanggung jawabnya pada Tuhan dan mencoba mencapai tujuan itu dengan takaran, kekuatan dan kemampuan seperti yang sudah diberikan Tuhan kepadanya.²²

Dengan demikian, program *Peer Counselor* adalah program yang dibangun menggunakan pendekatan relasi pertemanan sebaya yang mempersiapkan remaja pemuda agar dapat menjadi teman yang dapat berfungsi sebagai konselor untuk memberikan pendampingan kesehatan mental bagi teman-temannya.

Dalam tradisi spiritualitas Kristen, ditemukan pula model formasi spiritual berbasis pertemanan yang disebut *Spiritual Friendship*.

22. Yakub B. Susabda, *Pastoral Konseling: Pendekatan Konseling Didasarkan Pada Integrasi Antara Psikologi dan Teologi*, vol. 1 (Malang: Gandum Mas, 1992).

David G. Benner menyatakan pertemanan sebagai suatu bentuk relasi yang intim dan personal dapat bersifat “*soul-destroying*” atau “*soul-nurturing*.”²³ Relasi pertemanan yang sehat adalah relasi pertemanan yang dapat membangun formasi spiritual dan mental yang sehat. Benner menyebutnya sebagai ‘*soul-nurturing friendship*’ atau *spiritual friendship*.²⁴

Sebagai suatu bentuk relasi pertemanan yang ‘*soul-nurturing*’ maka *spiritual friendship* dibangun dengan tujuan untuk dapat menjadi rekan seperjalanan dalam proses pengudusan dan transformasi individu yang merupakan inti dari spiritualitas Kristen, seperti yang diungkapkan Benner:

*“The essence of Christian spirituality is following Christ on a journey of personal transformation. Spiritual friends accompany each other on that journey.”*²⁵

Dengan demikian, terbuka kemungkinan membuat desain program *Peer Counselor* sebagai pelayanan pendampingan (*pastoral care*) yang menggunakan pendekatan ‘*soul-nurturing relationship*’ atau *spiritual friendship*. Program ini diharapkan dapat melengkapi program pemuridan di remaja pemuda GKK sehingga GKK dapat memberikan pelayanan holistik yang membangun formasi spiritual sekaligus memberikan pendampingan kesehatan mental.

23. David G Benner, *Sacred Companions: The Gifts of Spiritual Friendship and Direction* (Illinois: InterVarsity Press, 2002), 80.

24. Benner, *Sacred Companions*, 80.

25. Benner, *Sacred Companions*, 26.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah penelitian adalah:

1. Apa yang menjadi kebutuhan remaja pemuda GKK terkait pendampingan masalah kesehatan mental?
2. Bagaimana desain program *Peer Counselor* yang sesuai untuk memfasilitasi formasi spiritual dan pendampingan kesehatan mental remaja pemuda GKK?

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah membangun, mendesain, dan merancang suatu program *Peer Counselor* yang holistik dan kontekstual untuk memfasilitasi formasi spiritual dan pendampingan kesehatan mental remaja pemuda GKK.

Metode Penelitian

Metodologi yang digunakan dalam proyek akhir ini terbagi dalam 3 tahap utama:

Tahap Studi Pustaka, difokuskan pada konsep teori formasi spiritual dan kesehatan mental dari perspektif teologi maupun psikologi, serta *spiritual friendship* sebagai dasar desain program *Peer Counselor* di GKK.

Tahap evaluasi atau analisis konteks, dilakukan melalui proses *Focus Group Discussion* (FGD) untuk memahami kebutuhan remaja pemuda akan adanya pelayanan holistik yang memfasilitasi formasi spiritual dan pendampingan kesehatan mental. FGD juga dilakukan untuk memahami kebutuhan akan *spiritual friendship* yang menjadi dasar pendekatan program *Peer Counselor* di GKK.

Tahap mendesain program: membangun, mendesain, dan merancang sebuah cetak biru (*blue print*) program pelayanan *Peer Counselor* yang dibangun berdasarkan konsep *spiritual friendship* untuk memfasilitasi formasi spiritual dan memberikan pendampingan kesehatan mental.

Sistematika Penulisan

Penyajian penulisan proyek akhir ini adalah sebagai berikut:

Bab 1 menyajikan latar belakang fenomena kebutuhan peran gereja dalam pendampingan kesehatan mental remaja pemuda GKK.

Bab 2 menyajikan konsep teoretis yang menjadi dasar merancang, mendesain dan membangun program *Peer Counselor*, yaitu konsep teori formasi spiritual dan kesehatan mental dari perspektif teologi maupun psikologi, serta *spiritual friendship* sebagai dasar desain program *Peer Counselor* di GKK.

Bab 3 menyajikan hasil analisis konteks kondisi remaja pemuda GKK yang diperoleh melalui FGD.

Bab 4 menyajikan rancangan desain program pelayanan *Peer Counselor* untuk mengakomodasi kebutuhan pelayanan holistik bagi remaja pemuda GKK.

Bab 5 menyajikan kesimpulan dari proyek akhir ini serta saran pengembangan lebih lanjut.

BAB LIMA

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini berangkat dari observasi adanya kebutuhan pendampingan kesehatan mental yang kurang terakomodasi di gereja.

Terkait rumusan masalah pertama (kebutuhan remaja pemuda GKK), maka didapatkan hasil sebagai berikut:

1. remaja pemuda GKK memiliki kesadaran bahwa kesehatan mental merupakan hal yang penting dan perlu mendapat perhatian serta pendampingan di gereja.
2. secara kognitif, informan memiliki pemahaman ada korelasi dan pengaruh antara aspek spiritual dan aspek mental. Namun dalam praktik hidup yang dijalani sehari-hari tampak jelas adanya pola pikir dikotomi dalam memahami kesehatan mental.
3. *generation gap* merupakan salah satu faktor penyebab keengganan informan membagikan masalah psikis mereka ke rohaniwan/pengurus. Pendekatan *sharing 'one on one'* lebih disukai terutama bila dilakukan dengan teman dekat.
4. peran teman yang dimiliki selama ini tampak kurang memberikan kontribusi terhadap pertumbuhan pribadi, baik dalam mendorong formasi spiritual maupun pendampingan kesehatan mental.

Terkait rumusan masalah penelitian kedua (desain program *Peer Counselor*

yang sesuai), maka:

1. desain program *Peer Counselor* dikembangkan berdasarkan konsep *Spiritual Accompaniment Groups* yang dirumuskan oleh Benner.
2. desain program *Peer Counselor* dibangun dengan 2 konsep, yaitu desain “Bentuk” dan desain “Proses”.

Desain “Bentuk” mengacu pada pendekatan sistem membentuk wadah komunitas kesehatan mental melalui relasi pertemanan dan *spiritual journey* melalui pendekatan *Spiritual Friendship*. Sedangkan desain “proses” mengacu pada proses dalam kegiatan komunitas yang mengakomodasi formasi spiritual dan pendampingan kesehatan mental dengan menekankan integrasi pendekatan teologi dan psikologi.

Saran

1. Penelitian perlu melengkapi data dari sudut pandang rohaniwan, pembina komisi mengenai peran gereja dalam pendampingan kesehatan mental agar mendapatkan pemahaman lengkap mengenai faktor penghambat yang menyebabkan kurang terakomodasinya pendampingan kesehatan mental di gereja.
2. Kebutuhan pendampingan kesehatan mental seharusnya terdapat pada segala rentang usia. Penelitian dengan topik yang sama dapat dikembangkan untuk komisi lain maupun jemaat umum sehingga seluruh jemaat (tidak hanya remaja pemuda) dapat memiliki wadah komunitas yang memfasilitasi formasi spiritual dan pendampingan kesehatan mental.

BIBLIOGRAFI

- Barton, Stephen C. "Paul and Mental Health." Dalam *The Bible and Mental Health*. SCM Press, 2020.
- Benner, David G. *Sacred Companions*. Diedit oleh Milhan K Santoso. Diterjemahkan oleh Tim Literatur Perkantas. Surabaya: Literatur Perkantas Jawa Timur, 2012.
- . *Sacred Companions: The Gifts of Spiritual Friendship and Direction*. Illinois: InterVarsity Press, 2002.
- Carlson, Dwight L. *Why Do Christians Shoot Their Wounded? Helping (Not Hurting) Those With Emotional Difficulties*. USA: InterVarsity Press, 1994.
- Center for Reproductive Health dkk. *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Pusat Kesehatan Reproduksi, 2022.
- Collicut, Joanna. "Jesus and Madness." Dalam *The Bible and Mental Health*, 34-53. London: SCM Press, 2020.
- Cook, Christopher C.H. "What Did Jesus Have to Say About Mental Health? The Sermon on the Mount." Dalam *The Bible and Mental Health*, diedit oleh Christopher C.H Cook dan Isabelle Hamley, 128-40. UK: SCM Press, 2020.
- . "What Did Jesus Have to Say About Mental Health? The Sermon on the Mount." Dalam *The Bible and Mental Health*. SCM Press, 2020.
- Crossin, John W. *Friendship: The Key to Spiritual Growth*. New York: Paulist Press, 1997.
- MacArthur, John. "Rediscovering Biblical Counseling." Dalam *Counseling: How to Counsel Biblically*, 3-17. Tennessee: Thomas Nelson, Inc, 2005.
- McConville, Gordon. "Wholeness and Illness: A View from the Old Testament." Dalam *The Bible and Mental Health*, 20-33. London: SCM Press, 2020.
- Meodia, Arindra. "Halo Doc Buka Kanal Khusus Kesehatan Jiwa," 29 Juni 2020. Diakses 30 Juni 2025.
<https://www.antaranews.com/berita/1579214/halodoc-buka-kanal-khusus-kesehatan-jiwa>.

- Millward, Lynne J. "Focus Groups." Dalam *Research Methods in Psychology*, diedit oleh Glynnis M Breakwell dkk. Ed. ke-3rd. London: Sage Publications, t.t.
- Morr, Christy. "The Role of Friendship in Spiritual Formation." *Christian Education Journal* 4 (2000): 45-62.
- Reed, Angela H., Richard R. Osmer, dan Marcus G. Smucker. *Spiritual Companionship: A Guide to Protestant Theology and Practice*. Grand Rapids: Baker Academic, 2015.
- Risnawaty, Widya, Sandi Kartasasmita, dan Denrich Suryadi. "Pelatihan Konselor Sebaya pada Siswa SMA di Jakarta Barat." *Jurnal Mitra Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Unika Atma Jaya* 3, no. 2 (2 November 2019): 108-19.
- Smith, Gordon T. *Spiritual Direction: A Guide to Giving and Receiving Direction*. Illinois: InterVarsity Press, 2014.
- Susabda, Yakub B. *Integrasi Teologi dan Psikologi: Mengalami Kemenangan Iman*. Jakarta: Literatur Perkantas, 2021.
- . *Pastoral Konseling: Pendekatan Konseling Didasarkan Pada Integrasi Antara Psikologi dan Teologi*. Vol. 1. Malang: Gandum Mas, 1992.
- "Into the Light Suicide Prevention Community." *Into the Light*. Last modified 2013. Diakses 30 September 2025. <https://www.intothelightid.org>.
- "Komunitas Peduli Skizofrenia Indonesia (KSPI)." *Komunitas Peduli Skizofrenia Indonesia (KSPI)*. <https://www.skizofrenia.org/>.
- "Mental Health." *who.int*. Last modified Oktober 2025. <https://www.who.int>.
- "Mental Health." *APA Dictionary of Psychology*. <https://dictionary.apa.org/mental-health>.
- "Podcast Kesel Aje." Belajar Bahasa ABG Jaksel, t.t. https://www.tiktok.com/@podcastkeselaje?_t=ZS-909D3myJ4RG&r=1.
- "Sehat Mental ID." *Sehat Mental ID*. Last modified 2025. Diakses 30 September 2025. <https://sehatmentalid.com>.