

# Orangtua Dan Gereja Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Remaja

Royke Lantupa Kumowal<sup>1\*</sup>, Heliyanti Kalintabu<sup>2\*</sup>, Priscilla Olivia Awuy<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Teologi Anderson Manado

<sup>2</sup>Institut Agama Kristen Negeri Manado

<sup>3</sup>Sekolah Tinggi Teologi Anderson Manado

## Email:

[royke.kumowal@standerson.ac.id](mailto:royke.kumowal@standerson.ac.id) (Royke Lantupa Kumowal)

[heliyantikalintabu@iaknmanado.ac.id](mailto:heliyantikalintabu@iaknmanado.ac.id) (Heliyanti Kalintabu)

[cilaciyaa@gmail.com](mailto:cilaciyaa@gmail.com) (Priscilla Olivia Awuy)

\*Corresponding author

## Sitasi:

Royke Lantupa Kumowal, Heliyanti Kalintabu, Priscilla Olivia Awuy. Orangtua Dan Gereja Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Remaja. *Humanlight Journal of Psychology*. Vol.3, No.2, 2022, pp. 88-101

**Diterima:** 11 November, 2022; **Disetujui:** 21 Desember, 2022; **Dipublikasikan:** 30 Desember, 2022

---

## Abstract

*Parents and the church must play a role in maintaining the mental health of teenagers is very important to note. This is based on direct information conveyed by teenagers about their mental health and information from various media, both print and online. The author uses qualitative research methods in this study. With this method the author analyzes using the Bible and other literature sources that are actual and reliable. The purpose of this paper is to provide an understanding of how parents and the church play a role in maintaining the mental health of teenagers. The results of the discussion of this study found that parents and the church have an important role as educators and mentors for teenagers. Parents must be able to be role models and give love, give special time, be responsible, and always provide motivation and support both in the form of material and moral support. Thus, teenagers will not feel the pressure that could cause them to fall into mental health disorders. Likewise, the church not only teaches doctrinal teachings or just orders church members to carry out evangelism, but the church must also pay attention to teaching related to the importance of having mental health in oneself. As a mentor, where the church must be a good role model for its church members, be sensitive to the situation of its church members, and help find solutions to any problems faced so that church members, especially teenagers, are not trapped in situations of mental disorders that lead to depression and excessive anxiety .*

**Keywords:** *Parents and Church, Keeping Adolescent Mental Health.*

## Abstrak

Orang tua dan gereja harus berperan dalam menjaga kesehatan mental anak remaja sangat penting untuk diperhatikan. Hal ini didasarkan pada informasi langsung yang disampaikan oleh anak remaja tentang kesehatan mental yang mereka alami dan informasi dari berbagai media baik cetak maupun online. Penulis menggunakan metode penelitian kualitatif dalam penelitian ini. Dengan metode ini Penulis menganalisis menggunakan Akitab dan sumber-sumber kepustakaan lain yang aktual dan dapat dipercaya. Tujuan dari penulisan ini untuk memberi

pemahaman tentang bagaimana orang tua dan gereja berperan dalam menjaga kesehatan mental anak remaja. Hasil pembahasan dari penelitian ini menemukan bahwa orang tua dan gereja memiliki peranan yang penting sebagai pendidik dan pembimbing anak remaja. Orang tua harus dapat menjadi teladan dan memberi kasih sayang, memberikan waktu khusus, bertanggungjawab, dan selalu memberikan motivasi dan dukungan baik dalam bentuk materi maupun dukungan moral. Dengan demikian, anak remaja tidak akan merasakan tekanan yang bisa menyebabkan mereka terjerumus dalam gangguan kesehatan mental. Begitu juga gereja bukan saja memberikan pengajaran doktrin atau sekedar memerintahkan warga gereja untuk melakukan penginjilan, tetapi gereja juga harus memperhatikan pengajaran yang berkaitan dengan pentingnya memiliki kesehatan mental dalam diri. Sebagai pembimbing, di mana gereja harus menjadi teladan yang baik bagi warga gerejanya, peka terhadap keadaan warga gerejanya, dan membantu mencari solusi dalam setiap permasalahan yang dihadapi sehingga warga gereja terkhususnya anak remaja tidak terjebak dalam situasi gangguan mental yang menjurus pada depresi dan kecemasan yang berlebihan.

**Kata kunci: Orangtua dan Gereja, Menjaga Kesehatan Mental Anak Remaja.**

### **Pendahuluan**

Masa remaja merupakan masa yang sukar dan penuh dengan teka-teki, karena masa remaja adalah masa transisi dari kanak-kanak ke masa dewasa. Welina Sebayang, dkk., mengatakan bahwa seorang remaja tidak juga dikatakan kanak-kanak, dan terlalu cepat juga untuk dikatakan dewasa. Masa anak remaja adalah masa di mana mereka sedang mencari pola hidup yang sesuai dan memiliki rasa ingin tahu yang kuat. Perubahan yang terjadi pada anak remaja terkadang menyebabkan remaja bingung terhadap kedudukannya dan sukar menentukan sikapnya. kebingungan tersebut menyebabkan tingkah laku remaja mengarah kepada ketidakwajaran. Artinya bahwa ketika seorang anak memasuki masa remaja, maka mereka akan mencapai masa kematangan baik secara psikologis maupun biologis yang membuat mereka mengalami perubahan-perubahan diri yang sangat drastis. masa remaja ini merupakan masa yang sukar, dikarenakan rasa ingin tahu dan rasa ingin mencoba akan banyak hal semakin besar, dan dimasa seperti ini para anak remaja sangat rentan terjerumus dalam permasalahan-permasalahan yang ada sehingga mengganggu kestabilan kehidupan mereka yang mengakibatkan mereka sulit merasakan kebahagiaan dan kenyamanan dalam menjalankan kehidupan di masa remaja.

Memiliki perasaan yang bahagia dan nyaman tentunya merupakan harapan setiap individu manusia terlebih bagi anak remaja yang sedang berada dalam masa pertumbuhan dan pengenalan akan dirinya sendiri. sudah tentu perasaan yang bahagia dan nyaman tersebut harus dilatarbelakangi oleh sehatnya mental orang tersebut. karena seperti pengertian yang ada bahwa kesehatan mental merupakan sebuah kondisi dimana individu terbebas dari segala

bentuk gejala- gejala gangguan mental. Individu manusia yang sehat secara mental dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya khususnya saat menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah yang akan ditemui sepanjang hidup seseorang dengan menggunakan pengolahan stres.

Tetapi harapan tidak sesuai dengan realita yang ada, karena seperti fakta yang sering terlihat secara langsung dalam kehidupan sehari-hari, bahwa ternyata masih banyak anak remaja yang tidak bisa lepas dari permasalahan-permasalahan kehidupan dan salah satunya diakibatkan karena gangguan kesehatan mental. Menurut Zakiah Darajat, gangguan mental merupakan akibat oleh seseorang menghadapi kesulitan-kesulitan dengan wajar atau tidak sanggup menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi. Artinya gangguan mental merupakan gangguan kelainan pada pikiran dan jiwa yang mendatangkan permasalahan dalam kehidupan. sehingga tidak heran mengapa di era modern seperti ini masih banyak anak remaja yang sering terlibat dalam tindakan-tindakan menyimpang dan bahkan ingin mencoba bunuh diri agar bisa terlepas dari kesulitan-kesulitan yang dihadapi. Data Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun keatas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang dan pada usia remaja 15-24 tahun memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Anak remaja yang mengalami depresi berat memiliki kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (self harm) hingga bunuh diri. Sehingga hampir 80-90% kasus bunuh diri yang terjadi merupakan akibat dari depresi dan kecemasan. Dari data yang ada dapat dilihat bahwa sebagian besar gangguan mental yang mendominasi anak remaja pada umumnya disebabkan karena depresi dan juga kecemasan (axienty). Menurut Atkinson, mendefinisikan bahwa gangguan mental seperti depresi merupakan suatu gangguan mood yang dicirikan dengan patah hati, ketidakberdayaan yang berlebihan, tidak mampu mengambil keputusan memulai suatu kegiatan, tidak mampu konsentrasi, tidak punya semangat hidup, selalu tegang dan selalu ingin mencoba bunuh diri. Sedangkan gangguan mental seperti kecemasan dapat diartikan sebagai perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Ketika merasa cemas, individu merasa tidak nyaman atau takut atau mungkin memiliki firasat akan ditimpa malapetaka padahal dia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi. Artinya gangguan kesehatan mental akibat depresi dan kecemasan yang terjadi dalam kehidupan anak remaja tidak bisa dianggap sebagai permasalahan yang sepele, karena perasaan yang tidak tenang akibat kesehatan mental yang terganggu akan mengakibatkan seorang anak remaja terjerumus dalam tindakan yang

membahayakan diri sendiri bahkan bisa membahayakan orang di sekitarnya. untuk itu harus ada pembimbingan yang benar dan tepat bagi setiap anak remaja.

Memasuki era revolusi industri 4.0 di mana dunia diperhadapkan dengan kemajuan digital yang semakin hari semakin canggih ini merupakan era yang cukup sulit dihadapi sehingga bisa menimbulkan perasaan-perasaan yang terkadang dapat mengganggu kesehatan mental seseorang jika tidak disertai dengan pembimbingan yang tepat. Seperti dalam pengamatan penulis di lapangan, menemukan bahwa tidak sedikit anak remaja yang di dalamnya termasuk anak remaja Kristen yang sering mengeluh mengalami tekanan mental seperti merasa depresi dan kecemasan yang berlebihan akan segala sesuatu sehingga mengakibatkan mereka gampang putus asa, mengalami perubahan emosi yang ekstrim, merasa tidak cukup baik dalam segala hal, tidak percaya akan diri sendiri, sering menyalahkan diri sendiri, kehilangan jati diri, kehilangan motivasi untuk bergerak maju melihat masa depan, menjadi malas dalam persekutuan dengan saudara seiman, menjadi malas melakukan hal yang dahulu disenangi, sering mencari kesenangan di luar lingkup keluarga dengan cara kabur dari rumah dan bahkan sering menyakiti diri sendiri demi mendapatkan kepuasan dan ketenangan diri. Dari beberapa hasil pernyataan tersebut, didapati bahwa keterlibatan anak remaja pada hal-hal demikian ternyata sebagian besar dipengaruhi oleh perlakuan-perlakuan orang tua yang kurang tepat dalam membimbing, menjaga dan mendidik anaknya, di mana masih ada orang tua yang terlalu fokus pada pekerjaan sehingga tidak menyimpan waktu untuk melakukan komunikasi yang intens dengan anak, sering berlaku kasar pada anak lewat tindakan atau perkataan, terlalu menuntut anak menjadi seperti apa yang diinginkan tanpa menanyakan terlebih dahulu apa yang sebenarnya menjadi keinginan dari anak tersebut, sikap pilih kasih terhadap anak, terlalu perhitungan akan kebutuhan keseharian anak, tidak mengapresiasi pencapaian anak, membatasi ruang lingkup pergaulan anak, sering membandingkan kepribadian anak dengan kepribadian anak yang lain, dan bahkan terlalu memanjakan anak, sehingga anak tersebut lupa akan kodratnya . Walaupun para orangtua sering berkata bahwa beberapa tindakan diatas sengaja diterapkan kepada anak demi kepentingan dan kebaikan anak itu sendiri, tetapi pada faktanya bahwa ada beberapa anak yang justru mengakui tertekan akan tindakan dari para orangtua tersebut. Selain itu, melalui pengamatan penulis, penulis melihat bahwa keterlibatan masalah yang dialami dalam kehidupan keluarga Kristen (orangtua dan anak remaja) seperti yang telah dijelaskan, dipengaruhi juga oleh kurangnya kepekaan, informasi dan pengajaran dari pihak gereja tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dalam keluarga (orangtua dan anak remaja). Di mana gereja terlalu berfokus pada pengajaran

doktrinal dan penginjilan sehingga melupakan tentang pentingnya meluangkan waktu bagi jemaat untuk mengadakan konseling, diskusi atau pengajaran tentang parenting di dalam keluarga mengenai perilaku orangtua dan anak yang seharusnya diterapkan supaya tidak terjadi kesalahpahaman dan permasalahan yang berhubungan dengan kesehatan mental.

Dengan demikian, dari fakta permasalahan yang penulis temukan dilapangan menunjukkan bahwa ternyata masih ada orang tua yang kurang memahami arti sesungguhnya dari menjadi sosok pelindung yang baik bagi anak remaja dan bahkan mereka tidak menjalankan ketetapan-ketetapan yang benar dalam membesarkan anak remajanya. Salah satu tujuan Allah menghadirkan figur orangtua di bumi adalah untuk dapat mendidik setiap anak dengan hati yang penuh kasih sehingga setiap anak merasakan kenyamanan, bukan sebaliknya. Seharusnya orangtua bisa menjadi sosok sahabat, pelindung dan penyemangat dalam kehidupan anak, terlebih dalam kehidupan anak remaja yang sementara mencoba mencari jati diri yang sesungguhnya. begitupun dengan gereja yang terlihat bahwa masih belum benar-benar melaksanakan tugas dan tanggung jawab untuk membina, memperhatikan dan memberi pengajaran yang benar terhadap warga gereja terlebih kepada keluarga Kristen untuk menjadi keluarga yang harmonis dan saling mengasihi, mendukung satu sama lain.

Melalui tulisan ini, penulis mengharapkan agar setiap orang tua dan gereja bisa memahami arti dari menjaga kesehatan mental setiap anak remaja dan bisa menjalankan tugas dan ketetapan-ketetapan dengan baik dan benar.

### **Metode Penelitian**

Metode Penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang temuan-temuannya tidak diperoleh melalui prosedur statistik atau bentuk hitungan lainnya. Penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan data berupa referensi kepustakaan, dokumen-dokumen dan sebagainya yang terkait dengan judul penelitian.

### **Hasil dan Pembahasan**

Kesehatan berasal dari kata sehat yang mengandung pengertian yaitu keadaan yang sempurna atau lebih dari sekedar terbebas dari penyakit dan kecacatan. Selanjutnya pengertian kata mental dari bahasa Yunani yaitu sama dengan Psyche dalam bahasa latin yang berarti psikis, jiwa, atau kejiwaan. Sedangkan kesehatan mental merujuk pada kesehatan dalam seluruh aspek perkembangan seseorang, baik fisik maupun psikis. Kesehatahan mental juga

meliputi upaya-upaya dalam mengatasi stres, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, hubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan. Kesehatan mental tiap manusia berbeda dan mengalami pergerakan yang cepat dalam setiap perkembangannya, karena pada hakikatnya setiap orang diperhadapkan pada kondisi dimana orang tersebut harus menyelesaikan setiap kondisi dengan beragam cara dan tidak sedikit orang yang pada waktu tertentu mengalami kesulitan sehingga menyebabkan permasalahan terhadap kesehatan mentalnya.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan berbuah, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya.

Menurut Karl Menninger, Kesehatan Mental adalah individu yang memiliki kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, bisa menjaga perasaan orang lain, serta memiliki sikap hidup yang bahagia.

Menurut Dadang Hawari, kesehatan mental adalah satu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain.

Dari pengertian-pengertian mengenai kesehatan mental di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan salah satu ilmu yang sangat penting untuk dipahami dan dimiliki oleh setiap manusia, karena dengan adanya kesehatan mental yang baik maka setiap manusia bisa dengan leluasa mengembangkan potensi-potensi diri yang dimiliki, bisa memahami diri sendiri, dapat beradaptasi dengan baik di setiap lingkungan yang ditempati dan yang terutama adalah memiliki keseimbangan hidup yang membawa pada kebahagiaan diri.

Kesehatan total dalam diri seseorang sepenuhnya menuntut hubungan yang sehat dalam tiga arah yaitu ke dalam yang artinya mengarah pada diri sendiri, ke luar yaitu mengarah pada orang lain, dan ke atas yaitu mengarah kepada Allah. setiap individu dapat dipandang sehat secara mental jika mereka berhubungan baik dengan realitas dan bebas dari kekhawatiran sehingga mereka secara signifikan memiliki kemampuan fungsional, sosial, atau biologis untuk periode waktu yang lama.

Oleh sebab itu, Sikun Yusuf mengemukakan beberapa karakteristik individu yang memiliki kesehatan mental, antara lain :

1. Terhindar dari gangguan mental.

Mental yang sehat merupakan kondisi yang terhindar dari gangguan mental. dalam hal ini mengartikan bahwa individu yang memiliki kesehatan mental mampu hidup di alam nyata dan mampu mengatasi masalah yang dihadapi.

## 2. Mampu menyesuaikan diri.

Mampu beradaptasi dan mau menyesuaikan diri agar seseorang mampu dalam menyelesaikan persoalan mental, seperti konflik, stress, frustrasi, dan lain-lain.

Mampu Mengembangkan potensi secara maksimal.

Karakteristik seorang memiliki mental yang sehat adalah mampu untuk melihat kelebihan atau potensi diri yang dimiliki dan mampu untuk mengembangkan potensi diri secara maksimal dan aktif dalam berbagai kegiatan positif untuk membangun kualitas diri.

## 3. Mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain.

Poin ini mencakup pada segala aktifitas individu yang mencerminkan upaya untuk mencapai kebahagiaan bersama. Individu yang memiliki kesehatan mental akan menunjukkan perilaku atau respon positif terhadap situasi dalam memenuhi kebutuhannya. Respon positif yang diberikan tentunya akan berdampak positif juga bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Dalam hal ini individu akan selalu berupaya mencapai kebahagiaan bersama tanpa mengorbankan hak orang lain demi kepentingan sendiri, dengan kata lain individu tersebut selalu mengutamakan kebahagiaan bersama.

Dari pendapat yang dikemukakan di atas, penulis menyimpulkan bahwa seseorang yang memiliki kesehatan mental akan sangat merasakan kesejahteraan diri dan dapat memberikan dampak positif yang luarbiasa bagi kehidupan diri sendiri dan dalam kehidupan bersosialisasi. Karena orang yang sehat mental akan mampu beradaptasi dengan baik dalam setiap lingkungan yang ada.

Keluarga adalah lingkungan terkecil dalam masyarakat tempat anak di lahirkan. Keluarga menjadi tempat pertama dan utama untuk anak dapat tumbuh dan berkembang. Keluarga juga menjadi tempat pertama anak dalam berinteraksi dengan ayah dan ibunya. Sebagaimana perilaku orangtua terhadap anak, maka hal tersebut akan sangat mempengaruhi perilaku anak dalam segala aspek.

Peran seorang ayah dalam keluarga sangatlah penting. Dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab sebagai orangtua maka seorang ayah harus menjaga sikap dengan tidak membangkitkan amarah dalam hati anak melainkan menyejukkan hati anak (Ef 6:4). Bagi anak

laki-laki, fungsi seorang ayah adalah menjadi teladan untuk perannya sebagai seorang laki-laki dikemudian hari. Dan bagi anak perempuan, fungsi seorang ayah adalah sebagai pelindung.

Selain peran seorang ayah, peran seorang ibu juga merupakan oknum yang penting. Seorang ibu harus berperan untuk mengembangkan kepribadian anak-anaknya. Untuk itu seorang ibu diharapkan untuk selalu konsisten dan tidak labil.<sup>55</sup> Menurut Hasan Langgulung, kesehatan mental tidak bisa lepas dari kehidupan suatu keluarga, karena kesehatan mental setiap anggota keluarga merupakan tujuan dari pendidikan keluarga itu sendiri. ketika pendidikan keluarga tersebut berjalan dengan baik, maka kesehatan mental dari keluarga tersebut akan berkembang dengan baik.

Menurut Junohot bahwa orang tua memilih pengaruh yang besar terhadap perkembangan psikologi anak dalam memberi kasih sayang sebagai kebutuhan dasar yang harus dipenuhi. Adapun hal-hal yang perlu diketahui oleh orang tua dalam perkembangan psikologi anak, adalah : orang tua dengan kasih sayang yang besar tidak melihat kekurangan anak, tetapi dapat menerima dengan kasih tanpa syarat; Orang tua terlibat aktualisasi langsung dengan anak baik melalui audio, visual dan kinetik, serta bersentuhan langsung untuk merasakan dan mau membaur demi meningkatkan prestasi anak.

Orangtua harus kompak bertanggung jawab untuk menjaga anak bebas dari kekerasan fisik, seksual, dan emosional. Secara moral dan rohani, orang tua harus mendidik anak tentang nilai kualitas hidup seperti kejujuran, hormat, tanggung jawab, belas kasihan, kesabaran, pengampunan, dan murah hati.

Menurut Hasan Langgulung, langkah- langkah yang harus dilakukan oleh orang tua dalam memelihara anak-anaknya dari segi psikologi atau mental yaitu mengetahui segala keperluan psikologi dan sosial anak, serta mengetahui kepentingan cara-cara memuaskannya untuk mencapai kesesuaian psikologi dari anak-anak. selain itu, untuk memelihara psikologi anak, sebaiknya orang tua tidak melakukan pengabaian, ejekan, kekerasan dan membandingkan antara anaknya dengan anak saudara, karena jika demikian maka akan berkitab pada penyimpangan kejiwaan anak.

Orangtua yang melakukan kekerasan fisik kepada anak akan membuat anak takut terhadap kontak fisik dengan orangtua, takut ketika melihat wajah orangtua, prihatin ketika melihat orang lain menangis, bertindak dengan kebiasaan yang terlalu agresif dan menarik diri. Selanjutnya orangtua yang melakukan kekerasan emosional akan membuat anak sulit membuat komitmen, kesulitan untuk mempercayai orang lain, dan bahkan depresi. Tanda-tanda tersebut dapat dilihat dari sikap anak yang pasif, memiliki hubungan yang kurang baik dengan teman

sebayanya, selalu marah, takut gagal, tingkat konsentrasi menurun, menyimpan dendam, merasa bingung dengan identitas dirinya, selalu panik, memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidup, dan merasa tidak percaya diri. Selanjutnya orangtua yang melakukan pengabaian akan membuat anak mengalami gangguan pada fungsi tubuhnya, sering lapar, haus, lelah dan lesu.

Berkaitan dengan menjaga kesehatan mental anak, Bushnell dalam buku yang ditulis oleh Daniel Stefanus, memberikan beberapa pernyataan perihal tindakan dan perilaku yang harus diperhatikan oleh para orangtua dalam menjalankan tanggung jawab, yaitu: pertama, orangtua harus bisa mengendalikan diri, harus sabar, menahan diri untuk tidak mudah tersinggung dan marah. Kedua, orangtua harus bijaksana memilih hal-hal yang wajar untuk dilarang dan yang tidak wajar untuk dilarang. Ketiga, orangtua harus menjauhkan diri dari tindakan kekerasan, kekejaman, dan sifat yang ingin menguasai anak seutuhnya, melainkan orangtua harus tahu cara memperlakukan anaknya dengan berdasarkan pada kasih. Keempat, orangtua harus peka untuk mengembangkan kebaikan dalam diri anak dengan cara selalu memperlihatkan kegembiraan, selalu memberikan pujian, dan selalu menghargai setiap prestasi yang dicapai oleh anaknya. Kelima, memberikan teguran berupa hukuman kepada anak jika berbuat salah, tetapi bukan dengan teguran yang berlandaskan pada dendam atau kesal kepada anak. Keenam, orangtua harus bisa menemukan fakta yang dapat membuktikan kesalahan anaknya, jika orangtua tidak dapat membuktikan kesalahan anaknya lewat fakta, maka orangtua tidak boleh menuduh anaknya dengan sembarangan atau tanpa bukti. Ketujuh, orangtua harus memperlakukan anak sesuai dengan usianya bukan menuntut anak menjadi dewasa sebelum waktunya.

Selain itu, orang tua harus dapat menjadi sahabat bagi anaknya. Orang tua membangun komunikasi dan hubungan baik dengan penuh kasih sayang, tidak dengan wajah yang datar atau serius sehingga membuat anak takut untuk mendekat. Orang tua harus memberikan waktunya disaat anak mengalami masa-masa sulit dan sedih. Sehingga orang tua menjadi penghibur disaat anak mengalami dilema, putus asa, kecewa, sendiri, dan sedih. Jika orang tua tidak dapat membangun hal-hal baik tersebut, maka akan ada jarak antara anak dan orang tua sehingga anak akan merasa segan dan takut untuk mendekat dan membuka diri dengan kedua orang tuanya.

Dari uraian diatas, maka penulis menyimpulkan bahwa peran orang tua dalam menjaga Kesehatan mental sangatlah penting, mengingat orang tua adalah sumber utama dalam segala aspek kehidupan anak, termasuk kesehatan mental anak. sama halnya dengan menjaga kesehatan fisik anak, orang tua juga diwajibkan untuk berperan menjaga kesehatan mental anak

dengan cara menghindari perilaku-perilaku menyimpang terhadap anak seperti kekerasan fisik, seksual, emosional dan sebagainya yang bersifat negatif. Sebaliknya orangtua harus mendekatkan diri dan belajar memahami sifat dan perilaku setiap anak, karena kesehatan mental merupakan bagian penting bagi anak agar setiap anak bisa memiliki pertumbuhan yang sempurna. tentunya setiap orang tua selalu mendambakan kehidupan yang baik bagi setiap anaknya, untuk itu orang tua harus ikut serta berperan dengan cara bertanggung jawab menjaga fisik dan mental anak dengan penuh kasih dan kesabaran.

Gereja harus mampu mengaktualisasi diri sebagai agen transformasi dan bukan hanya sekedar pusat kegiatan ritualistik. Zakaria J. Ngelow berpendapat bahwa Gereja adalah alat yang dihadirkan oleh Allah di dalam dunia untuk bersaksi tentang Injil Kasih Karunia Allah di dalam Tuhan Yesus Kristus bukan hanya sebagai tempat kegiatan rutinitas ritual keagamaan. Gereja harus dapat mendatangkan suasana Kerajaan Allah yang penuh damai sejahtera dalam mentransformasikan kehidupan manusia baik secara pribadi maupun masyarakat.

Searah dengan pendapat diatas, penulis menyetujui pendapat dari Zakaria J. Ngelow yang mengatakan bahwa gereja harus dapat membawa perubahan dalam kehidupan manusia pribadi dan masyarakat. Dalam hubungannya dengan kesehatan mental, penulis meyakini bahwa kehidupan manusia yang mengalami gangguan kesehatan mental membutuhkan transformasi atau perubahan mental kearah yang lebih baik lagi dengan bantuan peran dari gereja itu sendiri dengan cara bertanggung jawab dan mengambil peran sebagaimana seharusnya yang diperintahkan Allah sebagai kepala gereja.

Di bawah ini merupakan bentuk tanggung jawab atau peran gereja yang seharusnya dilakukan berkaitan dengan menjaga kesehatan mental, yaitu:

#### 1. Melakukan Pelayanan Konseling

Pelayanan pastoral konseling oleh Gereja sangat diperlukan untuk membina warga gerejanya. Pelayanan konseling membimbing jemaat agar jemaat dapat mengerti dan mengenal tentang apa yang sedang terjadi pada dirinya, permasalahannya, kondisi hidupnya. Dengan demikian, jemaat akan mampu melihat tujuan hidupnya, relasinya dan tanggung jawabnya kepada Tuhan.. Paul D. Meier, dkk, mengatakan bahwa pertama, dasar dari pelayanan konseling Kristen adalah Alkitab. Alkitab harus menjadi otoritas tertinggi. Orang Kristen bersandar pada Roh Kudus untuk menuntun mereka sepanjang Alkitab, dan tidak bersandar pada hari nurani mereka sendiri untuk mengarahkan perilaku. Kedua, pelayanan konseling kristen sepenuhnya bergantung pada pimpinan Roh Kudus bukan kehendak manusia. Roh

Kudus yang akan membimbing, memberi pengertian, memberi kekuatan untuk menaklukkan masalah. Ketiga, pelayanan konseling Kristen didasarkan pada kasih Agape yaitu kasih Allah tanpa syarat. Keempat, konseling Kristen benar-benar menempatkan diri untuk dapat memahami, mengerti konseli sehingga dapat menangani orang tersebut seutuhnya. SeorangSeorang konselor Kristen harus mengakui bahwa aspek fisik, psikologi, dan spiritual masnuai saling berkait erat.. Selain itu, tujuan konseling Kristen adalah untuk membantu seseorang memecahkan suatu masalah guna mencapai tujuan awal Allah yaitu menjadi serupa seperti Kristus untuk hormat dan kemuliaan Allah Bapa. Pelayanan konseling dapat diberikan kepada jemaat yang mengalami gangguan kesehatan mental sehingga jemaat dapat berbagi persoalannya dengan konselor, agar jemaat merasa terbantu dalam memecahkan masalah yang dihadapinya.

## 2. Melakukan Pelayanan Pendalaman Alkitab (PA)

Untuk meningkatkan kualitas kerohanian jemaat, gereja harus memiliki pelayanan Pemahaman Alkitab. Dalam pelayanan ini, jemaat dibimbing, diajar secara pribadi tentang kebenaran Firman Tuhan. Tujuan dari Pendalaman Alkitab itu sendiri, yaitu: mengenal Tuhan Yesus dan menerima keselamatan-Nya (Roma 10:9); mengerti kehendak Tuhan dalam hidupnya (Roma 12:2); mendapat pedoman hidup (2 Tim 3:17); mampu mengajarkan firman Tuhan yang dipelajarinya kepada orang lain (2 Tim 2:2); menjadikan orang Kristen memiliki filter terhadap ajaran-ajaran yang menyimpang; menjadikan orang kristen kuat dalam kebenaran Firman Tuhan; memberitahu kita sebagaimana Allah mengasihi manusia dan dapat mengampuni dosa manusia; memberi sukacita penuh di dalam Tuhan; membimbing seseorang untuk mengalami pertumbuhan di dalam Tuhan.

Selain itu gereja juga harus menjadi pusat informasi tentang kesehatan mental bagi jemaat. Gereja perlu melaksanakan ceramah khusus mengenai kesehatan mental. secara berkala gereja harus mengundang dokter, psikiater, dan psikolog untuk dapat memberikan ceramah mengenai pentingnya kesehatan mental dan bagaimana memperolehnya. Disamping itu gereja setiap pemimpin gereja bisa memakai warta jemaat atau bulletin serta majalah dinding digereja untuk menyebarkan informasi mengenai kesehatan mental. Tentunya gerakan memberikan informasi tersebut perlu dilakukan terus-menerus untuk memperoleh kesadaran dalam diri jemaat tentang pentingnya kesehatan mental yang sama seperti kesehatan tubuh. Dengan tersebarnya informasi tersebut maka semakin banyak jemaat yang akan memiliki visi yang sama tentang kesehatan mental. Clinebell mengatakan bahwa jemaat perlu disadarkan bahwa setiap orang Kristen adalah gembala bagi sesamanya. hal tersebut merupakan kunci untuk

Royke Lantupa Kumowal, Heliyanti Kalintabu, Priscilla Olivia Awuy. Orangtua Dan Gereja Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Remaja.  
memperoleh kesehatan mental bagi seluruh jemaat dalam membangun kerja sama yang kreatif antara pendeta dan kaum awam atau jemaat.

Jadi dalam hal ini, gereja baik pemimpin maupun jemaat harus sama-sama bersatu dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab, karena kunci untuk memiliki kesejahteraan mental adalah kekompakkan dari para warga gereja yang ada di dalamnya. gereja harus benar-benar aktif mengambil bagian dalam hal pembinaan mental dan karakter bagi setiap warga gereja agar terhindar dari gangguan kesehatan mental. tentunya kesejahteraan fisik dan mental merupakan harapan bagi setiap warga gereja, untuk itu warga gereja harus saling menopang satu dengan yang lain. Bersedia melaksanakan tanggung jawab sebagai pengajar , sigap dan harus peka terhadap kebutuhan yang dibutuhkan oleh sesamanya, saling bersedia menjadi menjadi penolong bagi sesamanya yang sedang dalam pergumulan hidup.

### **Kesimpulan Dan Saran**

Peran Orangtua dalam menjaga kesehatan mental anak adalah sebagai, pendidik, di mana orangtua sebagai pendidik pertama dalam keluarga yang diberikan tanggungjawab langsung dari Allah seperti yang tercantum dalam kebenaran Firman untuk mendidik anak remaja dengan pemahaman, tindakan dan strategi yang benar sesuai dengan kebenaran Firman. Sebagai pembimbing, yaitu orangtua harus membimbing anak remajanya dengan memperhatikan beberapa hal penting dan dapat menerapkannya dengan baik, seperti menjadi teladan yang baik bagi anak remajanya, memberikan perhatian, memberikan kasih sayang, memberikan waktu khusus, bertanggungjawab, dan selalu memberikan motivasi dan dukungan baik dalam bentuk materi maupun dukungan moral. Dengan demikian, anak remaja tidak akan merasakan tekanan yang bisa menyebabkan mereka terjerumus dalam gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan yang bisa mengganggu kehidupan mereka.

Peran gereja dalam menjaga kesehatan mental anak remaja adalah sebagai pendidik , Di mana gereja mempunyai salah satu tugas panggilan yaitu memberikan pengajaran yang benar bagi warga jemaat. Dalam hal ini gereja bukan saja memberikan pengajaran yang berupa doktrin atau sekedar memerintahkan warga gereja untuk melakukan penginjilan, tetapi gereja juga harus memperhatikan pengajaran yang berkaitan dengan pentingnya memiliki kesehatan mental dalam diri. Sebagai pembimbing, di mana gereja harus menjadi teladan yang baik bagi warga gerejanya, peka terhadap keadaan warga gerejanya, dan membantu mencari solusi dalam setiap permasalahan yang dihadapi sehingga warga gereja terkhususnya anak remaja tidak

terjebak dalam situasi gangguan mental yang menjurus pada depresi dan kecemasan yang berlebihan.

### Daftar Pustaka

- Diferiansyah, O., Septa, T., & Lisiswanti, R. (2016). Gangguan cemas menyeluruh. *Jurnal Medula Unila*, 5(2).
- Fakhtriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. Duta Media Publishing.
- Gultom, D. Y., Sebayang, W., & Sidabutar, E. R. (2018). *Prilaku Seksual Remaja*. Deepublish.
- Kalintabu, H., & Sianipar, D. (2017). PERAN ORANGTUA DAN PENDETA DALAM MENINGKATKAN PERILAKU MENOLONG PADA REMAJA GEREJA ALKITAB ANUGERAH BEKASI. *Jurnal Shanan*, 1(2). <https://doi.org/10.33541/shanan.v1i2.1483>
- Langgulong, H. (1992). *No*. Pustaka Al-Husna.
- Langgulong, H. (2012). *Teori-Teori Kesehatan Mental*. Pustaka Al Husna.
- Lase, J. (2005). *Pengaruh Lingkungan Keluarga Dan Sekolah Terhadap Vandalisme Siswa*. FKIP UKI.
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi: Tinjauan Psikolohi*. KENCANA.
- Masturi, A. (2019). Kecerdasan Komunikasi dan Kesehatan Mental. *Dakwah: Jurnal Kajian Dakwah dan Kemasyarakatan*, 22(2). <https://doi.org/10.15408/dakwah.v22i2.12063>
- Milla, J. V. (2012). *Peran Keluarga Dalam Pendidikan Agama Kristen Terhadap Pertumbuhan Rohani Anak*. YAKI.
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT INDONESIA (PENGETAHUAN, DAN KETERBUKAAN MASYARAKAT TERHADAP GANGGUAN KESEHATAN MENTAL). *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Ratcliff, D. E., Meier, P. D., & Minirth, F. B. (2004). *Pengantar Psikologi dan Konseling Kristen 2*. ANDI.
- Siahaan, C., & Rantung, D. A. (2019). PERAN ORANGTUA SEBAGAI PENDIDIK DAN PEMBENTUK KARAKTER SPIRITUALITAS REMAJA. *Jurnal Shanan*, 3(2). <https://doi.org/10.33541/shanan.v3i2.1581>
- Stefanus, D. (2009). *Sejarah PAK Tokoh-tokoh Besar PAK*. Bina Media Informasi.
- Stevanus, K. (2020). Bukti Keilahian Yesus Menurut Injil. *JURNAL TERUNA BHAKTI*, 2(2), 82. <https://doi.org/10.47131/jtb.v2i2.49>

- Susanto, H. (2019). Gereja Sebagai Umat Allah dan Rekan Negara. *Jurnal Jaffray*, 17(1).  
<https://doi.org/10.25278/jj71.v17i1.2>
- Umar, M. (2015). Peranan Orang Tua Dalam Peningkatan Prestasi Belajar Anak. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(1). <https://doi.org/10.22373/je.v1i1.315>
- Wadi, E. N., & Selfina, E. (2016). Peran Orang Tua Sebagai Keluarga Cyber Smart Dalam Mengajarkan Pendidikan Kristen Pada Remaja GKII Ebenhaezer Sentani Jayapura Papua. *Jurnal Jaffray*, 14(1). <https://doi.org/10.25278/jj71.v14i1.190>