



# LUXNOS

JURNAL SEKOLAH TINGGI TEOLOGI PELITA DUNIA

Volume 7 Nomor 2, Desember 2021

P-ISSN : 2527-7561  
E-ISSN : 2722-3809

## Pendekatan Psikoanalisis dan Teologi Kristen Terhadap Kesehatan Mental Remaja Kristen Akibat Pembelajaran Jarak Jauh

**David Ferdinand Tampubolon<sup>1</sup>**

Universitas Kristen Indonesia  
*dtampubolon47@gmail.com*

**Puja Sri Raso Devi Tampubolon<sup>2</sup>**

Universitas Kristen Indonesia  
*pujadewisrirasotampubolon@gmail.com*

**Samuel Siringoringo<sup>3</sup>**

Universitas Kristen Indonesia  
*samuelsiringoringo111@gmail.com*

**Abstract:** The purpose of distance learning during the COVID-19 virus pandemic is to prevent the spread and transmission of the virus in the education unit environment. However, in the implementation of distance learning, students experience several obstacles. These obstacles lead to mental health problems for Christian adolescents, namely: anxiety, fear, stress, anger, disappointment, and sadness. This study aims to address the mental health of Christian adolescents as a result of distance learning through the approach of Psychoanalysis and Christian Theology. The subjects of this study were Christian adolescents and the object of this research was the mental health of Christian adolescents themselves. This study uses qualitative research methods with case studies and narrative Cresswell models. The data analysis technique used by the researcher is the Miles and Huberman model through data reduction activities, data presentation, conclusion drawing and data verification. The result of this study is that the psychoanalytic approach helps Christian adolescents in dealing with mental health problems by restoring the ego function that has been traumatized from the environment, family, and past experiences. Meanwhile, the Christian theology approach prioritizes spirituality, namely the relationship between humans and God in all aspects of human life.

**Keywords:** *Mental Health, Distance learning, Psychoanalytic Approach, Christian Youth, Christian Theology*

**Abstrak:** Tujuan pembelajaran jarak jauh di masa pandemi virus COVID-19 yaitu mencegah penyebaran dan penularan virus tersebut di lingkungan satuan pendidikan. Namun dalam pelaksanaan pembelajaran jarak jauh, peserta didik mengalami beberapa kendala. Kendala tersebut menengakibatkan masalah bagi kesehatan mental remaja Kristen, yaitu: kecemasan, ketakutan, stres, marah, kecewa, dan sedih. Penelitian ini bertujuan untuk menyikapi kesehatan mental remaja Kristen akibat pembelajaran jarak jauh melalui pendekatan Psikoanalisis dan Teologi Kristen. Subjek penelitian ini adalah remaja Kristen dan objek penelitian adalah kesehatan mental dari remaja Kristen itu sendiri. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan studi kasus dan naratif model Cresswell. Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah model Miles dan Huberman melalui kegiatan reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan dan verifikasi data. Hasil dari penelitian ini yaitu pendekatan psikoanalisis membantu remaja Kristen dalam menangani masalah kesehatan mental dengan mengembalikan fungsi ego yang mengalami trauma dari lingkungan, keluarga, dan pengalaman masa lalu. Sedangkan, pendekatan Teologi Kristen mengutamakan spiritual yaitu adanya hubungan antara manusia dengan Tuhan dalam segala aspek kehidupan manusia.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Pembelajaran jarak jauh, Pendekatan Psikoanalisis, Remaja Kristen, Teologi Kristen.

## **Pendahuluan**

Pendidikan berperan penting dalam membangun suatu bangsa. Karakter suatu bangsa dibangun melalui pendidikan yang bermutu, untuk menghadapi masa depan yang cemerlang. Diperlukan remaja sebagai generasi muda yang sehat secara jasmani dan rohani, untuk dapat membangun bangsa. Dengan sehat jasmani dan rohani maka remaja akan mampu menjalankan proses pembelajaran dengan baik. Dalam dunia pendidikan, remaja mengalami banyak pengalaman selama proses pembelajaran. Remaja akan memberikan respons terhadap pengalaman-pengalaman yang diterima, respon diberikan melalui tindakan dan emosional. Emosional yang dimaksud seperti rasa sedih, kecewa, takut, cemas, marah, bahagia, menangis dan sebagainya.

Penelitian pada bidang konseling menunjukkan bahwa masalah kecemasan atau *anxiety* pada remaja dapat meningkatkan iritabilitas, *anxiety* dapat merubah emosi remaja seperti mudah marah. Kecemasan yang dialami setiap orang berbeda-beda, tentu saja hal ini berkontribusi terhadap iritabilitas dan kemarahan. Tingkat kecemasan remaja pada masa pandemi *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19) berada pada kategori tinggi. Keadaan ini harus direduksi dengan memberikan berbagai pelayanan konseling agar tingkat kecemasan remaja tersebut dapat diperkecil. Layanan yang dapat diberikan kepada remaja untuk menurunkan tingkat kecemasan dalam masa pandemi COVID-19 adalah layanan konseling individual, bimbingan dan konseling kelompok.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Linda Fitria & Ifdil Ifdil, "Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid -19," *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia* Vol. 6 No. (2020): 3.

Saat ini dunia menghadapi pandemi COVID-19 dan *World Health Organization* (WHO) secara resmi mengumumkannya pada 11 Maret 2020.<sup>2</sup> Pandemi COVID-19 menumbulkan perubahan sosial, yaitu perubahan interaksi manusia dalam segala aspek kehidupan.<sup>3</sup> Sehubungan dengan itu, pemerintah berusaha memperjuangkan kegiatan belajar di Indonesia. Pembelajaran jarak jauh menjadi alternatif pembelajaran yang digunakan pada masa COVID-19. Dalam mengutamakan kesehatan dan keselamatan remaja serta pendidik, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) mengeluarkan Surat Edaran (SE) No. 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran COVID-19. Remaja belajar dari rumah dan orang tua membimbing setiap remaja dalam pembelajaran.<sup>4</sup> Kegiatan pembelajaran jarak jauh yang dilaksanakan melalui aplikasi seperti *Google Classroom*, *Zoom*, *Whatsapp*, *Google Form*, dan lain-lain.

Perubahan yang paling mencolok pada masa pandemic ini adalah berubahnya pembelajaran konvensional atau offline (tatap muka) kepada pembelajaran online atau yang sering disebut daring.<sup>5</sup> Dengan berubahnya interaksi sosial dalam dunia pendidikan serta adanya tuntutan penyesuaian diri terhadap kegiatan pembelajaran jarak jauh dapat menimbulkan permasalahan baru dalam diri remaja Kristen. Remaja mulai mengalami perkembangan intelektual yang lebih mengarah kepada diri sendiri, serta mengalami perubahan hubungan antara anak dan orang tua, dan orang lain yang berada di lingkungannya.<sup>6</sup> Selama pembelajaran jarak jauh, remaja banyak mengalami masalah kesehatan mental. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil penelitian dibawah ini:

No	Sumber Data	Keterangan
1.	<i>United Nations International Children's Fund (UNICEF)</i>	Penelitian mendapati 200-300 respon remaja dalam survey dari 1.000-1.200 remaja mengalami kekerasan verbal saat belajar daring dengan pengertian 30% anak mengalami kekerasan. <sup>7</sup>
2.	Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI)	Menerima 213 pengaduan remaja terkait pembelajaran jarak jauh, hal ini disebabkan beberapa

<sup>2</sup> Afrillia Fahrina, *Minda Guru Indonesia: Peran Guru Dan Keberlangsungan Pembelajaran Di Masa Pandemi COVID-19* (Banda Aceh: Syiah Kuala University Press, 2020): 5.

<sup>3</sup> I Made Adi Widnyana, dkk, *COVID-19: Perspektif Hukum Dan Sosial Kemasyarakatan*, ed. Ida Bagus Subrahmaniam (Medan: Yayasan Kita Menulis, 2020): 13.

<sup>4</sup> Fahrina, *Minda Guru Indonesia: Peran Guru Dan Keberlangsungan Pembelajaran Di Masa Pandemi COVID-19*: 23.

<sup>5</sup> Adi Putra, "EFEKTIFITAS BELAJAR-MENGAJAR BAHASA YUNANI KOINE PADA PANDEMI COVID-19," n.d.

<sup>6</sup> Rikardo Dayanto Butarbutar, dkk, "Pendidikan Agama Kristen Bagi Remaja Kristen Madya Di Masa Pandemic COVID-19," *Real Didache: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* Vol. 5 No. (2020): 24.

<sup>7</sup> Risna Halidi, "Survei: 23 Persen Remaja Alami Stres Karena Belajar Daring," n.d.

		<p>guru hanya memberikan tugas untuk mencatat kembali materi pelajaran yang diberikan guru. Selain itu, pada KPAI juga melakukan survei pada 13-21 April 2020 di 20 provinsi dan 54 kabupaten/kota di Indonesia kepada guru dan remaja. KPAI menemukan adanya pembelajaran tanpa interaksi sebesar 79, 9% dan sisanya sebesar 21, 1% berinteraksi dengan guru. Selanjutnya, sebanyak 73, 2% anak merasa berat mengerjakan tugas di rumah dan 26, 8% lainnya merasa tidak berat. Dari sisi waktu penggerjaan tugas, paling tinggi sekali anak mengerjakan tugas sekitar 1-3 jam (44, 1%); ada juga yang mencapai 3-6 jam (34, 2%); dan lebih dari 6 jam dalam sehari (21, 6%). Hal ini membuat anak kelelahan dalam menyelesaikan tugas yang menumbuk. Ditambah lagi bentuk tugas yang diberikan guru adalah tugas membuat video (55, 5%), menjawab soal dalam jumlah yang banyak (44, 5%), dan merangkum bab materi (39, 4%).<sup>8</sup></p>
--	--	---

Berkaitan dengan hal tersebut, sebuah penelitian juga membuktikan dampak pandemi COVID-19 ini terhadap kesehatan mental akibat berubahnya sistem pembelajaran menjadi pembelajaran jarak jauh. Disebutkan bahwa, banyak pelajar atau mahasiswa mengalami tingkat stres yang tinggi, rasa cemas yang berlebihan serta tingkat depresi yang tinggi. Penyebab munculnya masalah psikologis tersebut yaitu karena tugas perkuliahan yang banyak dan sulitnya penggerjaan tugas kelompok, lingkungan belajar yang kurang kondusif sehingga menimbulkan kebisingan, keterbatasan pemahaman materi perkuliahan, tidak dapat bertemu dengan orang-orang yang dikasih seperti teman kuliah, jaringan internet yang seringkali terkendala, tidak dapat melakukan kegiatan seperti biasanya, kesulitan beradaptasi, kejemuhan saat pembelajaran daring, hingga perubahan relasi di dalam keluarga. Spiritualitas dan religiusitas diketahui memengaruhi kesehatan mental individu karena mampu memberikan kekuatan bagi individu yang mengalami emosi negatif, serta mampu meningkatkan resiliensi ketika menghadapi tekanan hidup.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> Fitri Haryanti Harsono, "Survei KPAI: Belajar Di Rumah Selama COVID-19 Bikin Anak Stres Dan Lelah - Health Liputan6.Com," n.d.

<sup>9</sup> Evi Deliviana dkk, "PENGELOLAAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA BAGI OPTIMALISASI PEMBELAJARAN ONLINEDI MASA PANDEMI COVID-19," *Jurnal Selaras* Vol. 3 No. 2 (2020): 131-32.

Data dari hasil wawancara terhadap beberapa remaja Kristen terkait kesulitan yang dialami dalam pembelajaran jarak jauh, sebagai berikut: Remaja Kristen kelas X SMA Methodist-AN Pancur Batu berinisial 'F' mengatakan bahwa, ia mengalami rasa marah dan kecewa dari dalam diri remaja akibat masalah komunikasi dengan guru. Guru mengatakan tidak mendapat kiriman tugas sehingga memarahi remaja tersebut dan guru melaporkan kepada orang tua peserta didik, sementara peserta didik sudah mengirimkan tugas melalui *google classroom* dan *whatsapp*.<sup>10</sup> Hal ini juga sesuai dengan hasil survei 13-21 April 2020 KPAI di 20 provinsi dan 54 kabupaten/kota di Indonesia kepada guru dan remaja dengan hasil pembelajaran tanpa interaksi tercatat 79,9 %. Dengan kurangnya interaksi maka memungkinkan terjadinya masalah komunikasi.<sup>11</sup>

Selain itu, remaja Kristen kelas IX SMP Dharma Pancasila berinisial 'E' mengaku mengalami rasa sedih bahkan menangis karena kesulitan dalam mengikuti pembelajaran jarak jauh, tidak ada yang membantu remaja tersebut dalam pembelajaran jarak jauh.<sup>12</sup> Hal ini sejalan dengan pernyataan Sari dalam penelitiannya, di mana proses pembelajaran siswa membutuhkan pendampingan orang tua. Orang tua akan bertemu dengan kewajiban dasarnya sebagai pendidik utama sekaligus sebagai penanggung jawab proses pendidikan anaknya.<sup>13</sup> Kemudian, seorang remaja Kristen kelas X SMA Yapim Taruna Bagan Batu berinisial 'L' mengatakan merasa stres dan emosi karena tidak dapat memahami materi pembelajaran yang diberikan secara online.<sup>14</sup> Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Roliana Manurung, dkk (2021) yang dilakukan di sekolah SMA Negeri 2 Pangakalan Bun kelas XI MIPA 1-3, terkait kesiapan belajar siswa tidak berdampak pada keaktifan belajar, dikarenakan guru tidak memberikan informasi terkait materi pembelajaran yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya, sehingga membuat siswa tidak aktif bertanya dan kurang memahami materi yang diberikan guru pada aplikasi belajar.<sup>15</sup> Beberapa remaja yang mengalami permasalahan di atas mengaku tidak memberitahukan permasalahan mereka kepada orang tuanya. Hal tersebut sesuai dengan tahapan perkembangan moral, yaitu tingkat konvensional tahapan ke tiga (sekitar 13 tahun), yaitu: perbuatan baik adalah perbuatan yang disenangi dan diterima oleh guru, orang tua dan teman sebaya. Maka, remaja juga mengikuti tekanan untuk menyesuaikan diri menjadi remaja yang baik, serta memperdulikan pandangan orang lain. Serta tahap ke empat (sekitar 16 tahun),

<sup>10</sup> "Wawancara Dengan Febro Agripo", 13 April 2021, Medan.

<sup>11</sup> Harsono, "Survei KPAI: Belajar Di Rumah Selama COVID-19 Bikin Anak Stres Dan Lelah-Health Liputan6.Com."

<sup>12</sup> "Wawancara Dengan Edward", 13 April 2021, Medan

<sup>13</sup> Widya Sari dkk, "Analisis Kebijakan Pendidikan Terkait Implementasi Pembelajaran Jarak Jauh Pada Masa Darurat Covid-19," *Jurnal Mappesona* Vol. 3, No. 2 (2020): 11.

<sup>14</sup> "Wawancara Dengan Nova Nolenta Paulina", 13 April 2021.

<sup>15</sup> Roliana Manurung. dkk, "Aplikasi Google Classroom Sebagai Media Pembelajaran Online Dan Dampaknya Terhadap Keaktifan Belajar Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Kependidikan* Vol. 7, No. 3 (2021): 733.

berorientasi pada hukum, tata tertib dan aturan. Remaja melakukan tugas, kewajiban masing-masing, memenuhi peraturan-peraturan tertentu dan mempertahankan ketertiban sosial.<sup>16</sup>

### **Metodologi Penelitian**

Desain penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan studi kasus dan naratif model Cresswell. Studi kasus, dalam penulisan ini berfokus kepada satu fenomena, yaitu kesehatan mental remaja Kristen akibat pembelajaran jarak jauh. Metode naratif, adalah mendeskripsikan dan menjelaskan pendekatan Psikoanalisis dan Teologi Kristen Terhadap Kesehatan Mental Remaja akibat pembelajaran jarak jauh. Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah pengumpulan data sekunder. Peneliti mengambil data dari sumber-sumber yang telah ada di perpustakaan dan laporan-laporan yang telah tersedia, sedangkan pengambilan data melalui wawancara sebagai afirmasi. Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah model Miles dan Huberman melalui kegiatan reduksi data yang dilakukan dengan menyederhanakan data dari hasil wawancara kemudian menggolongkannya dan membuang data yang tidak perlu sehingga menghasilkan informasi yang *kredibel* dengan topik penelitian serta mempermudah dalam menarik kesimpulan; penyajian data disusun secara sistematis dan mudah dipahami, sehingga menghasilkan suatu kesimpulan yang mumpuni terkait topik penelitian. Selanjutnya dilakukan penarikan kesimpulan dan verifikasi data dilakukan untuk menilai guna menilai.

### **Hasil dan Pembahasan**

#### ***Kesehatan Mental Remaja Kristen Akibat Pembelajaran Jarak Jauh***

Dalam buku Membangun Kesehatan Mental Keluarga dan Masa Depan Anak, menurut Douglas Elwood sebagaimana yang dikutip oleh Simanjuntak dalam bukunya, menyatakan salah satu persoalan yang tidak biasa dihadapi manusia era global sekarang ini yaitu sulitnya menikmati ikatan sosial yang bermakna.<sup>17</sup> Menurut HB. English, kesehatan mental merupakan keadaan yang menetap dalam diri seseorang terhadap lingkungannya. Dengan pengertian seseorang mampu menyesuaikan diri dengan baik, memiliki semangat hidup yang tinggi, serta berusaha mengaktualisasikan dirinya secara optimal.<sup>18</sup>

Remaja yang mengalami masalah dalam kesehatan mental akan mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri pada 4 (empat) era kehidupan, sebagai berikut:

<sup>16</sup> Singgih D. Gunarsa & Y. Gunarsa, *Psikologi Praktis: Anak, Remaja Dan Keluarga* (Jakarta: Gunung Mulia, 2004), 18-19.

<sup>17</sup> Junihot Simanjuntak, *Membangun Kesehatan Mental Keluarga Dan Masa Depan Anak* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2012): 26.

<sup>18</sup> L. Syamsu Yusuf N, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Dan Agama* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018): 27.

Pertama, tidak mampu melakukan hubungan atau relasi secara sosial. Kedua, mengalami gangguan secara emosi, diantaranya depresi, mudah cemas dan gangguan emosi secara seksual. Ketiga, mengalami gangguan tidur (*insomnia*), tidak mampu mengendalikan berat badan, serta merusak diri dengan zat adiktif. Keempat, mudah mengalami kebosanan dan kelelahan dalam melakukan pekerjaan atau kegiatan yang berlebihan. Hal tersebut disebabkan oleh jaringan hubungan sosial yang homogen kini menyatu dengan masyarakat yang berbeda satu dengan lainnya (*heterogen*). Mengakibatkan timbulnya perasaan kesepian dan keterasingan.

Masalah kesehatan mental pada remaja mempengaruhi cara berpikir, merasa dan bertindak. Hal tersebut dapat menyebabkan kegagalan akademik, konflik keluarga, penggunaan obat terlarang, kriminalitas, hingga bunuh diri. Kegagalan akademik dan sosial di sekolah terjadi karena penolakan dari teman sebaya dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas sekolah.<sup>19</sup> Berikut penyebab masalah kesehatan mental remaja menurut Sri dan Sundari<sup>20</sup>, yaitu:

<b>No.</b>	<b>Masalah</b>	<b>Indikasi</b>
1.	Perubahan jasmani atau fisik	Perubahan terhadap keadaan tubuh yang mempengaruhi secara tidak seimbang mempengaruhi psikis remaja
2.	Perubahan hubungan dengan orang tua	Cara mendidik orang tua bersifat otoriter sehingga mempengaruhi emosi remaja dengan menimbulkan sifat memberontak
3.	Perubahan hubungan dengan teman-teman	Adanya keinginan remaja untuk menonjolkan diri dalam pertemuan dengan teman sebayanya
4.	Perubahan hubungan dengan sekolah atau tempat belajar	Sulit menyesuaikan diri karena perubahan interaksi di sekolah dan tempat belajar. Remaja akan merasa kecewa, marah, stres, frustrasi, cemas, dan depresi jika tidak dapat menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran
5.	Perubahan atau penyesuaian terhadap lingkungan baru	Perubahan terhadap pola kehidupan dan munculnya harapan yang yang tidak realistik.

Beberapa kebijakan pemerintah mengenai pembatasan interaksi sosial sangat berdampak pada bidang pendidikan, menimbulkan perubahan proses pembelajaran

---

<sup>19</sup> Ibid, 27.

<sup>20</sup> S. W. Sarwono, *Psikologi Remaja* (Jakarta: RAJAGRAFINDO PERSADA, 2000): 145.

sangat cepat dan dengan sedikit persiapan. Hal tersebut memberikan dampak terhadap pengalaman belajar, terutama bagi remaja Kristen di beberapa sekolah. Pengalaman belajar yang buruk akibat kurangnya persiapan dalam pembelajaran jarak jauh. Kegiatan pembelajaran jarak jauh tidak kondusif untuk keberlanjutan pengembangan pendidikan dan pencapaian standar kompetensi: minimal sebagai ketentuan yang harus dicapai setiap peserta didik. Kegiatan pembelajaran jarak jauh diterapkan dengan penggunaan berbagai macam media. Media pembelajaran *Google Classroom* (77%) dan *Whatsapp* (66%) digunakan dalam pembelajaran jarak jauh.<sup>21</sup>

Menurut Yuliana, ada beberapa faktor penyebab peserta didik mengalami kesulitan dalam mengikuti pembelajaran jarak jauh dan dampaknya bagi kesehatan mental<sup>22</sup>, yaitu:

No.	Penyebab Peserta Didik Kesulitan Mengikuti Pembelajaran Jarak Jauh	Dampaknya Bagi Kesehatan Mental
1.	Keadaan ekonomi rendah yang menyebabkan peserta didik tidak mampu membeli gawai sebagai pendukung proses pembelajaran	Peserta didik dituntut untuk memiliki keterampilan, yaitu kemampuan dalam menjalankan aplikasi pendukung pembelajaran jarak jauh, seperti: <i>google classroom</i> , <i>zoom</i> , <i>edmodo</i> , serta aplikasi pendukung pembelajaran lainnya. Hal ini menimbulkan kecemasan dan rasa takut tidak mengikuti kegiatan pembelajaran.
2.	Peserta didik kurang mampu memahami materi yang disampaikan secara online	Penyebab materi tidak dapat dipahami adalah lingkungan belajar serta karakteristik peserta didik. Kegiatan pembelajaran dari rumah akan menghambat peserta didik untuk memahami materi pembelajaran, dengan tidak menguasai materi maka peserta didik akan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan guru. Hal tersebut memicu munculnya kecemasan akan penurunan nilai ujian dan membuat peserta didik tidak siap untuk mengikuti ujian

<sup>21</sup> Andi Sawe Riesso, dkk, *Perubahan Paradigma Pendidikan Dan Ekonomi Di Masa Pandemi* (Bandung: MEDIA SAINS INDONESIA, 2020): 32.

<sup>22</sup> Meda Yuliani, dkk, *Pembelajaran Daring Untuk Pendidikan: Teori Dan Penerapan* (Medan: Yayasan Kita Menulis, 2020): 31.

		berikutnya.
3.	Masalah kuota internet	Kegiatan pembelajaran jarak jauh menuntut peserta didik memfasilitasi diri untuk mengikuti proses belajar. Salah satu yang harus dilakukan, yaitu pembelian kuota internet untuk mendukung penggunaan beberapa aplikasi belajar. Kemampuan ekonomi dan latar belakang setiap peserta didik berbeda-beda, peserta didik dengan ekonomi rendah akan mengalami kesulitan untuk memberi kuota internet. Kesulitan dalam membeli kuota internet karena dalam mengakses beberapa aplikasi belajar dapat menghabiskan kuota internet yang banyak, seperti penggunaan aplikasi belajar video conference melalui <i>zoom</i> dengan kualitas video 720P menghabiskan 540 MB/jam.
4.	Jaringan internet yang terbatas dan tidak merata	Menimbulkan kecemasan bagi peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran jarak jauh. Jaringan yang tidak stabil menyebabkan peserta didik takut jika ada kendala secara teknis seperti tugas tidak terkirim, terlambat mengikuti kelas online, dan tidak dapat mendengarkan guru menjelaskan materi pembelajaran dengan baik.
5.	Keterlibatan orangtua	Kegiatan pembelajaran jarak jauh memaksa orang tua dari setiap peserta didik untuk terlibat secara langsung. Dengan adanya keterlibatan orang tua, maka peserta didik mendapatkan pendampingan yang baik dalam mengikuti pembelajaran jarak jauh. Kecemasan lain juga sebenarnya dirasakan oleh orang tua, terkait

		kesiapan orang tua dalam menyiapkan alat dan sistem pembelajaran. Orang tua dituntut untuk mampu memahami penggunaan teknologi dalam proses pembelajaran jarak jauh agar dapat membimbing anaknya dengan baik
--	--	---

Dengan demikian, peneliti menemukan adanya masalah kesehatan mental remaja Kristen akibat pembelajaran jarak jauh yang harus segera diselesaikan dengan menggunakan pendekatan Psikoanalisis dan Teologi Kristen.

### ***Tahapan Pendekatan Psikoanalisis***

Kata pendekatan yang dimaksudkan dalam pembahasan ini ialah cara pandang sebuah bidang ilmu pengetahuan tertentu terhadap masalah yang sedang dirasakan individu maupun kelompok. Pendekatan psikoanalisis membahas masalah kesehatan mental remaja yang bersifat *self-oriented*.<sup>23</sup> Pendekatan psikoanalisis digunakan untuk membantu penyembuhan kesehatan mental pada seseorang. Tujuan pendekatan psikoanalisis secara umum adalah mengembalikan dan memperkuat fungsi ego dalam diri manusia serta membuat manusia sadar sepenuhnya akan hal-hal yang tidak disadari. Proses pendekatan psikoanalisis berfokus kepada pengalaman-pengalaman masa kanak-kanak. Pendekatan psikoanalisis membantu seseorang terlepas atau terbebas dari kejadian masa lalu yang menyebabkan trauma. Masa lalu diingat kembali, dianalisis, dan ditafsirkan sehingga seseorang dapat menyadari apa yang telah dilakukan dahulu dan merasakannya. Pendekatan psikoanalisis berusaha agar seseorang mencapai kesadaran diri, bertindak jujur, mampu mengendalikan tindakan dan mampu mengatasi masalah kecemasan dalam dirinya.<sup>24</sup>

Interaksi dalam pelaksanaan pendekatan psikoanalisis dikenal dengan istilah psikoterapi. Pelaku psikoterapi guna membantu seseorang dengan masalah kesehatan mental disebut konselor, dan seseorang dengan masalah kesehatan mental yang mencari konselor untuk membantu menyelesaikan masalahnya disebut konseli. Pendekatan psikoanalisis dilakukan melalui tahapan-tahapan berikut:

- A. *Tahapan opening* berlangsung selama 3 sampai 6 bulan. Konselor bekerja dalam membangun hubungan serta melakukan penilaian terhadap konseli. Bagian pertama dalam tahap ini adalah konseli dan konselor bertemu beberapa sesi tatap muka. Konselor menganalisis dan menilai sifat konseli yang berhubungan dengan masalah kesehatan mental.

<sup>23</sup> Ferdinand Zaviera, *Teori Kepribadian Sigmund Freud* (Yogyakarta: Prismashope, 2017), 24-25.

<sup>24</sup> Andi M. Setiawan, *Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori Dan Aplikasi)* (Yogyakarta: Deepublish, 2018): 8.

- B. *Transferensi*, biasanya terjadi 3 sampai 6 bulan setelah konselor memiliki asumsi yang jelas terkait masalah kesehatan mental konseli. Dan setelah terjalannya hubungan yang khas dan dinamis antara konselor dan konseli. Pada tahapan ini, konseli akan menemukan berbagai masalah saat mengemukakan masalahnya dan melakukan transferensi. Konselor akan mengantisipasi perkembangan transferensi, di mana konselor membuat konseli secara tidak sadar menyampaikan konflik yang belum selesai dengan orang lain atau orang tuanya di masa lalu kepada konselor.
- C. *Bekerja sama*, yaitu transferensi dan pengembangan manajemen lebih realistik dari konflik-konflik yang terjadi tidak cukup dengan sekali penafsiran. Dengan kata lain analisis terhadap masalah tidak dapat secara realistik berdasarkan konflik yang belum selesai, tetapi harus dikembangkan terus menerus. Konflik yang tidak terselesaikan dikembangkan melalui pengalaman masa kecil, melalui ingatan. Sementara, dalam ingatan ada kekuatan dari amnesia bagi pengalaman masa kecil, membuat tafsiran akan konflik di masa lalu belum sepenuhnya benar. Untuk itu dibutuhkan kerja sama dalam mengembangkan manajemen yang lebih realistik.
- D. *Resolusi*, ini merupakan tahap akhir analisis konselor terhadap kegiatan transferensi, namun bukan tahap akhir pelaksanaan konseling. Konselor dan konseli menyepakati tanggal untuk mengakhiri kegiatan transferensi. Pada tahap resolusi, konseli cenderung akan menyampaikan kekecewaan karena belum merasa terlepas dari konflik secara fantasi. Maka selanjutnya konselor melakukan tahapan teknik.
- E. *Teknik*, digunakan untuk membuka alam bawah ketidaksadaran. Teknik utama dalam psikoanalisis ada 3 (dua), yaitu:
- a) Asosiasi bebas atau dikenal juga dengan teknik “mengatakan apapun yang datang kepikiran”. Asosiasi bebas adalah teknik utama dalam pendekatan psikoanalisis. Teknik ini dimulai dengan meminta konseli duduk di kursi dan rileks. Konseli diminta untuk tidak memikirkan apapun atau mengosongkan pikiran dari kegiatan sehari-hari. Selanjutnya, konseli diminta untuk mengungkapkan apa saja yang dalam pikirannya saat itu juga. Semua yang direspon dalam pikiran konseli harus diungkapkan, walaupun hal tersebut menyakitkan, tidak logis, remeh, dan lain sebagainya. Melalui asosiasi bebas, konseli dapat melepaskan semua perasaan trauma di masa lalu, walau hanya bersifat sementara. Namun jika teknik ini membuat klien merasa nyaman secara tidak langsung akan membantu mempermudah belangsungnya kegiatan konseling. Konselor akan mendapatkan masalah-masalah yang membuat konseli tertekan dan menyebabkan perilaku konseli menyimpang

selama ini. Data-data yang didapatkan oleh konselor akan disampaikan kembali kepada konseli, pada akhirnya akan menyadarkan konseli dan kemudian dapat mengambilkan fungsi ego konseli.

- b) Analisis mimpi, dilakukan dengan cara membuat konseli tidur dan bermimpi. Teknik ini merupakan sebuah prosedur penting dalam menyingkap hal-hal yang ada di alam bawah sadar konseli. Pertahanan diri konseli akan melemah dan perasaan-perasaan yang tertekan di masa lalu akan muncul dengan sendirinya saat tidur. Freud meyakini bahwa mimpi merupakan gambaran masalah dari tekanan-tekanan dalam kepribadian manusia. Perasaan trauma di masa lalu akan muncul di dalam mimpi. Freud juga beranggapan bahwa mimpi merupakan jalan menuju alam bawah sadar atau ketidaksadaran manusia. Freud juga berpikir bahwa mimpi mampu memunculkan hasrat-hasrat, kebutuhan-kebutuhan, dan ketakuan-ketakutan dalam diri manusia yang tidak disadari.
- c) Penafsiran, adalah prosedur dasar dalam menganalisis teknik asosiasi bebas, mimpi-mimpi, hambatan-hambatan, dan transferensi. Teknik penafsiran bertujuan untuk menerangkan suatu kejadian-kejadian atau tingkah laku yang muncul dari mimpi, hambatan-hambatan dan yang ditunjukkan saat transferensi. Penafsiran juga bertujuan untuk menyingkap hal-hal yang tidak disadari oleh konseli, di mana pelaksanaan penafsiran harus tepat waktu agar hasilnya tidak mendapat penolakan dari konseli. Penafsiran harus disampaikan saat konseli masuk ke dalam alam sadar. Sekaitan dengan itu, Correy menyatakan bahwa penyampaian hasil penafsiran dimulai dari hal-hal yang tidak penting, kemudian setelah konseli siap dalam untuk membahas hal yang lebih dalam, maka konselor boleh menggali permasalahan konseli secara detail. Dalam hal ini dibutuhkan waktu, karena konselor harus memahami kesiapan konseli untuk dapat masuk ke dalam permasalahan.<sup>25</sup>
- d) *Mengatasi Resistensi*, yang dimaksudkan yaitu mengatasi perlawanan dari konseli. Analisis resistensi tergantung pada jenis perlawanan yang diberikan oleh konseli. Konselor menanggapi perlawanan atau penyangkalan yang dilakukan oleh konseli dan menganalisanya.<sup>26</sup>

### ***Tahapan Pendekatan Teologi Kristen***

Pendekatan teologi Kristen memandang manusia secara deterministik, yaitu kehidupan manusia sudah ditetapkan dan dirancang oleh Allah. Pendekatan teologi Kristen menyadari bahwa Allah yang mahabaik rela menerima manusia berdosa (Yoh.

<sup>25</sup> Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Belmont: Brooks/Cole, 1986): 74.

<sup>26</sup> Ibid, 24-27.

3:16). Kristus berkerja bersama manusia dalam upaya menyembuhkan masalah kesehatan mental, seperti rasa marah, kecemasan, kecewa, mudah tersinggung, stres, frustasi, putus asa, kesedihan dan sebagainya. Kristus lebih menghendaki penyembuhan umum dari semua perasaan psikis yang melumpuhkan manusia. Oleh sebab itu, manusia harus menanggapi penyembuhan yang dari Kristus secara menyeluruh. Penyembuhan akan semakin cepat dan mendalam jika manusia bersungguh-sungguh bersama Kristus. Roh Kudus membantu dalam segala kelemahan. Sebab manusia tidak tahu cara untuk berdoa. Roh Kudus membantu dalam berdoa dan menyampaikan semua keluhan-keluhan yang tidak mampu dikatakan. Allah menyelidiki hati nurani manusia, mengetahui maksud Roh, yaitu bahwa Roh Kudus sesuai dengan kehendak Allah menuntun orang-orang kudus dalam berdoa (Bnd. Rom. 8:26-27).

Roh Kudus membantu manusia untuk dapat menyerahkan semua permasalahan di dalam hati dan perasaan kepada Allah agar dipulihkan. Banyak hal dapat dipelajari dari psikoanalisis Freud dalam upaya mengetahui hal-hal di alam bawah sadar ke alam sadar. Hal itu membantu konseli menyadari permasalahan-permasalahan dan menghadapi masalah tersebut pada masa kini maupun di masa akan datang. Namun, ada beberapa hal yang harus dilihat secara kritis, pandangan Freud yang tidak sesuai dengan alkitabiah yaitu hal bersifat deterministik. Hal-hal yang tidak dapat dikerjakan oleh manusia dan hal itu hanya bisa dilakukan secara teologis, yaitu Allah dapat melakukannya. Orang Kristen harus dapat melihat manusia secara *homoreligius* (makhluk religius). Manusia diciptakan Allah sebagai peta dan teladan. Manusia juga sebagai citra Allah bersifat di luar batas pengetahuan (transenden). Untuk menangani masalah kesehatan mental, dalam kekristenan dikenal dengan konseling pastoral. Dalam konseling pastoral terdapat konsep trilogis (konselor, konseli dan kehadiran Allah dalam bentuk Roh Kudus).

Istilah *soul* atau *psykhe* dalam Alkitab tidak sama dengan istilah *psykhe* dalam psikoterapi sekular dan agama tertentu. *Soul* atau *psykhe* menurut pandangan Alkitab mengacu kepada dimensi spiritual kehidupan manusia. Spiritual dengan artian kerinduan manusia mencari makna hubungan dengan Tuhan sebagai makhlus religius. Dalam konseling pastoral, tidak hanya membahas mengenai perasaan seseorang tetapi bagaimana seseorang menghayati perasaannya dalam konsep trilogi. Fungsi konseling pastoral dalam proses penyembuhan, yaitu membawa konseli sampai kepada pengenalan yang benar akan Allah melalui Firman Allah dan Roh Kudus, agar konseli menemukan jawaban secara langsung tentang Allah, sesama, diri sendiri dan alam. Terdapat persamaan antara konseling sekular dengan konseling pastoral, yaitu:

1. Melibatkan motivasi batin manusia untuk berubah;
2. Melibatkan seseorang lebih objektif untuk mengenal kelemahan dalam kesadaran;
3. Berhubungan dengan persoalan khusus dan unik dalam hidup seseorang;

4. Mencakup latihan dalam teknik menentukan pilihan.
5. Konseling Kristen mengutamakan kuasa firman Tuhan sebagai kebenaran yang memerdekan seseorang dalam penyembuhan masalah psikis (Yoh. 8:32) dan dengan pekerjaan Roh Kudus yang memimpin manusia dalam seluruh kebenaran itu sendiri (Yoh. 16:13). Langkah penting dalam pelaksanaan konseling pastoral yaitu membawa konseli kepada Konselor Agung, yaitu Tuhan Yesus Kristus untuk menerima kehidupan baru (Yoh 1:12).

Dalam menyembuhkan masalah kesehatan mental dengan penggunaan metode *Truth Confrontation* artinya menghadapi kebenaran<sup>27</sup>, maka konseli perlu dibimbing melalui beberapa langkah, yaitu:

- A. Pengampunan. Seorang konselor harus mengetahui secara detail keadaan, masalah, penyebab, dan dampak permasalahan konseli. Setelah mengetahui hal tersebut, maka konseli membutuhkan pengampunan dan memberikan pengampunan. Konseli mendapatkan pengampunan dari Allah dan hal ini adalah syarat mutlak untuk mendapatkan berkat-berkat selanjutnya, termasuk penyembuhan dan pemulihan dari luka masa lalu. Tidak ada seorang pun yang tidak membutuhkan pengampunan Allah (Rom. 3:10, 23). Konseli harus memahami pengampunan yang diberikan kepadanya, di mana Allah yang bekerja memberikan pengampunan bukan dengan kemampuan konseli sendiri. Dalam mengampuni orang lain bukanlah hal mampu atau tidak mampu, melainkan hal mau atau tidak mau. Roh Kudus akan memberikan kekuatan dan kemampuan kepada konseli, jika konseli mau mengampuni. Konseli akan merasakan kelegaan dalam hati dan pikirannya, jika jujur terhadap perasaan hatinya. Konseli harus mendengar isi Firman Tuhan mengenai pengampunan (Mat. 6:14; dan Mat. 18:21-35). Pengampunan Allah mengubah cara pandang manusia terhadap dirinya sendiri, di mana manusia dapat melihat kehidupan secara utuh, memberikan kelegaan dan keberanian dalam menghadapi persoalan-persoalan hidup di masa lalu dan masa akan datang. Ada 3 (tiga) konsep dalam pengampunan, yaitu:
- a) Pemberanahan. Manusia dipandang sebagai pihak yang tidak berdaya saat diperhadapkan dengan dosa-dosanya. Allah memberikan keadilan dengan membenarkan semua orang berdosa dalam Kristus dengan mengantikan manusia menerima hukuman dari dosa-dosanya, dan membawa pengampunan serta perdamaian bagi manusia. Dengan artian, dalam Kristus dosa-dosa manusia diadili (Rom. 3:23-26) dan tidak diungkit lagi (Ibr. 8:12). Dengan satu perbuatan kebenaran, maka semua orang memperoleh

---

<sup>27</sup> E.P. Ginting, *Pastoral Konseling: Membaca Manusia Sebagai Dokumen Hidup Identifikasi Diri Untuk Mengatasi Trauma Dan Luka Batin Dalam Pelayanan Pastoral Konseling* (Yogyakarta: ANDI, 2016), 152.

- pembenaran untuk hidup (Roma 5:18). Yesus Kristus menanggung penghakiman dan kutuk di kayu salib, agar di dalam Dia manusia beroleh pembenaran dari Allah (2 Kor. 5:21).
- b) Pendamaian atau disebut juga rekonsiliasi, dengan adanya dosa manusia dipandang terasing dan berseteru dengan Allah. Pendamai berarti penghapusan perseteruan atau permusuhan antara kedua pihak yang bertikai. Tujuan pendamaian akan tercapai jika penyebab pertikaian hilang, penyebab pertikaian yang dimaksud adalah dosa. Allah telah melakukan hal tersebut lewat kematian Kristus di kayu salib (Ef. 2:5). Manusia memperoleh perdamaian dengan Allah melalui kematian Kristus (Roma 5:10), dengan darah Kristus di kayu salib (Kol. 1:20).
  - c) Penebusan. Penebusan memiliki arti pembebasan dengan membayar harga (Mzm. 48:8; Yes. 43:3; Mrk. 10:45; 1 Ptr. 1:18). Kematian Kristus sebagai harga penebusan dosa, pembebasan diperoleh manusia melalui darah Yesus (Ef. 1:7). Yesus adalah jalan pendamaian karena penebusan yang melalui Dia dan karena iman dalam darah-Nya (Rom. 3:24-25).
- B. Proses Pemulihan Konsep Diri. Seseorang yang mengalami masalah psikis biasanya memiliki konsep diri yang negatif. Pengalaman traumatis dari masa lalu membuat seseorang menganggap dirinya tidak berharga sama sekali. Seseorang dihantui rasa bersalah melihat dirinya yang gagal dan layak menerima hukuman. Penolakan terhadap diri sendiri membuat seseorang merasa dirinya tidak dikasihi, tidak diperhatikan, dan tidak dibutuhkan oleh siapa pun. Untuk memperbaiki konsep diri yang telah rusak dapat dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu:
- a) Konseli dilayani untuk memiliki hubungan pribadi dengan Yesus Kristus sesuai dengan perintah-Nya (Yoh. 1:28-34).
  - b) Konseli didorong menerima dan menanamkan firman Allah dalam hidupnya (Yak. 1:21).
  - c) Konseli mulai mempraktikkan keterbukaan dan ketulusan terhadap dirinya dan orang lain. Keterbukaan adalah titik awal bagi hidup baru, di mulai dengan adanya hubungan pribadi dengan Allah.
  - d) Konseli memahami dan menerapkan ajaran Alkitab mengenai pola pikir, yakni “supaya kamu dibaharui di dalam roh dan pikiranmu” (Ef. 4:23).
- C. Penerimaan. Setelah konseli mampu menerima orang lain, terutama orang yang membuat kepahitan dalam hidupnya, konseli ditolong dalam memahami penyebab perbuatan orang itu melakukan kepahitan kepadanya. Tidak ada orang yang mau dilahirkan untuk berbuat jahat dan menyakiti orang lain. Konseli dibimbing untuk menerima kenyataan hidup dan memikul tanggung jawab dari

Tuhan yaitu menjalani hidup sesuai kehendak Tuhan. Semua pengalaman di masa lalu harus dilihat dari terang firman Allah yang berkata, “Janganlah ingat hal-hal dahulu dan janganlah perhatikan hal-hal yang dari zaman purbakala! Lihatlah, Aku hendak membuat sesuatu yang baru, yang sekarang sudah tumbuh, belumkah kamu mengetahuinya....” (Yes. 43:18-19). Tuhan memberi bakat, talenta, kesempatan dan tempat yang berbeda kepada setiap manusia sesuai dengan rencana-Nya yang mulia untuk memperlengkapi dan membangun tubuh Kristus. Tuhan tidak menuntut capaian dan tanggung jawab yang sama kepada setiap anak-Nya. Kemudian, konseli diminta untuk mencapai tujuan hidupnya sesuai cita-cita dan takaran yang sudah Tuhan berikan kepadanya.

- D. Penyembuhan. Penyembuhan kepada konseli dengan masalah psikis atau masalah jiwa/mental adalah suatu proses dan tidak terjadi sekaligus. Hal ini dikarenakan waktu yang diperlukan mencapai kesembuhan setiap orang berbeda-beda dan tidak dapat ditentukan sebelumnya. Mengenai waktu tergantung pada berat dan ringannya kasus yang dialami, lingkungan di mana konseli hidup dan kemauan konseli untuk pulih. Tujuan bimbingan yaitu membawa konseli kepada Kristus dan menghayati firman Allah yang berkuasa dalam menyembuhkan yang mampu mengubah kehidupan konseli. Respon setiap orang juga berbeda-beda terhadap perubahan. Pembimbing Kristen bukan untuk mengubah orang yang dibimbing, tetapi memberikan dorongan, mendengarkan, mengajar, menasihati, memberikan penerangan dan membujuk.
- E. Pertumbuhan. Allah menetapkan anak-anak-Nya hidup dalam kebersamaan, saling mengasihi, saling mendoakan, dan saling menyembuhkan, maka tidak ada orang Kristen yang dapat bertumbuh sendiri. Ada 3 (tiga) aspek penting dalam pertumbuhan, yaitu:
  - a) Adanya keterlibatan seseorang dalam kelompok besar, yaitu ibadah di gereja. Konseli diharapkan untuk memiliki keanggotaan tetap dalam sebuah gereja yang mampu memberi pertumbuhan iman bagi konseli tersebut. Konseli menjalani ibadah setiap Minggu dengan rutin, kegiatan seperti penyembahan dan penyampaian firman Tuhan adalah hal penting yang dapat mendukung pertumbuhan konseli secara rohani. Dengan mengalami kehadiran Allah dalam konteks kebersamaan, dapat membuat konseli merasakan kehangatan dan sukacita baru yang menjadi sumber kekuatan bagi konseli (Neh. 8-11).
  - b) Keterkaitan konseli dalam persekutuan kelompok kecil, hal ini dilakukan dalam gereja. Biasanya kelompok kecil dilakukan di rumah-rumah secara bergiliran untuk memberikan lingkungan yang lebih akrab serta mendukung adanya perubahan. Selain mendapat sarana firman Tuhan, kelompok kecil menjadi komunitas untuk saling memperhatikan dan memedulikan.

- c) Keterlibatan hubungan antarpribadi dengan orang lain yang imannya lebih dewasa. Akan lebih baik bila konselor yang menangani seorang konseli sudah memiliki hubungan yang baik dengan konseli. Walaupun waktunya tidak serutin seperti sebelumnya, hubungan itu tetap dapat dibina.

**Tahapan Pendekatan Teologi Kristen:**

- A. *Insight* artinya paham atau pengertian. Setelah semua permasalahan dalam diri klien terangkat ke alam sadarnya melalui bantuan konselor, konseli diarahkan untuk mengalami konflik-konflik yang menyiksa. Konseli juga diarahkan untuk memahami penyebab konflik tersebut, dan mengalahkan kelemahan-kelemahan yang disebabkan konflik tersebut. Melalui *insight* konseli perlu ditolong untuk menggali ingatan alam bawah sadarnya guna mendapat solusi.<sup>28</sup> Dengan memahami masalah dirinya tersebut, maka seseorang bisa mengatasi kegiatan efektif sehari-harinya yang terganggu. Pada saat tersebut, konselor menggambarkan anugerah Tuhan yang menerima hancurnya hati seseorang, menerima orang yang menyesali dosa-dosanya, dan membimbing konseli dalam memaknai pertobatan.<sup>29</sup>
- B. *Work Through*, artinya memproses kehendak manusia sebagai upaya memperbaiki tabiat atau cara berpikir. Dengan mengulangi emosi di masa lalu yang menyakitkan selama kegiatan konseling, maka akan membuat konseli lebih kuat untuk menghadapi emosi akibat konflik di masa lalu. *Working Through* dapat dilakukan dengan 3 (tiga) cara, yaitu:
  - a) Konseli didorong untuk menghancurkan keinginan-keinginan yang dimilikinya dengan aktivitas rasional. Hal ini dilakukan karena keinginan yang dihancurkan sebagian besar adalah akibat perkembangan ego, sewaktu ego masih lemah dan tersusun kurang sempurna. Konseli harus membuat keputusan sendiri dan menentukan sendiri apa yang akan dilakukannya.
  - b) *Proses sublimasi*, yaitu mengubah emosi secara sadar ke tingkatan lebih tinggi yang dapat diterima dunia luar, sehingga tidak bersifat naluriah saja. Dalam hal ini, konseli diarahkan untuk membawa emosional secara sadar kedunia luar seperti lingkungan masyarakat disekitarnya. Konseli harus menyadari penilaian dan penerimaan dari dunia luar terhadap emosi dari konseli tersebut secara sadar, bukan hanya secara naluriah.
  - c) *Reduksi atau perubahan*, upaya dalam mendorong konseli pada akhir kegiatan konseling, yaitu konseli memperoleh pemahaman baru atas kehidupan yang dijalannya. Secara teologi, pengelolahan kehendak dengan kehadiran Allah biasanya disebut sebagai pengudusan. Pengudusan membutuhkan pekerjaan

<sup>28</sup> Maria Patricia Tjasmadi, *Bimbingan Konseling Kristiani Di Era Digitalisasi Sekolah*, ed. Stenly Reinal Paparang dkk (Luwuk Banggai: Pustaka Star's Lub, 2019), 93.

<sup>29</sup> Ibid, 12.

Roh Kudus, yang membuat persekutuan dengan Kristus dalam kematian dan kebangkitan-Nya semakin nyata dalam kehidupan orang percaya.

### **Kesimpulan**

Pendekatan psikoanalisis bertujuan menyadarkan remaja akan hal-hal yang berada di bawah alam sadar manusia sebagai penyebab masalah kesehatan mental, sehingga penyebab masalah kesehatan mental dapat diketahui, dan dapat dilakukan penanganan yang tepat. Pendekatan teologi Kristen mengkaji dan membangun kematangan spiritual konseli. Menyambung hubungan manusia dengan Tuhan yang disembah dan dipercayai dapat melindungi dan membimbing hidupnya. Masalah kesehatan mental dalam diri remaja harus disadari dengan adanya hubungan yang baik dengan Tuhan. Hubungan yang baik dengan Tuhan, merupakan hal yang penting dalam mendewasakan iman remaja. Remaja yang telah dewasa dalam iman akan lebih mampu memahami bahkan mengendalikan diri dari masalah-masalah yang ada, termasuk masalah kesehatan mental yang dialami. Remaja menyadari diri sebagai makhluk berdosa, dan membutuhkan pengampunan akan dosa, sehingga Roh Kudus memberikan kekuatan agar remaja dapat mengendalikan setiap aspek kehidupannya. Iman kepada Tuhan yang menjadi dasar dalam mengendalikan setiap masalah dalam kehidupan remaja.

Pembelajaran jarak jauh menimbulkan masalah kesehatan mental bagi remaja Kristen. Masalah kesehatan mental terkait kecemasan, rasa takut, marah, kecewa, sedih, depresi, dan stres dalam mengikuti pembelajaran jarak jauh. Hal ini dikarenakan perubahan yang terjadi dalam dunia pembelajaran. Remaja tidak mampu menyesuaikan diri dengan pelaksanaan pembelajaran jarak jauh. Usia remaja ditandai dengan perubahan mental, maka remaja akan sangat mudah mengalami masalah kesehatan mental jika tidak mampu menyesuaikan diri dengan pembelajaran jarak jauh. Pembelajaran dengan konsep online dan menggunakan berbagai aplikasi yang mendukung, menyebabkan remaja tidak mampu menyesuaikan diri dan mengalami masalah kesehatan mental.

Pendekatan psikoanalisis memberikan penanganan secara khusus terkait masalah jiwa/mental dalam diri manusia. Psikoanalisis memandang manusia secara deterministik yaitu, manusia sebagai korban lingkungan, keluarga dan pengalaman-pengalaman di masa lalu. Manusia tidak dapat melakukan pemberontakan dan hanya dapat menerima apa yang telah terjadi. Manusia dianggap sebagai korban dan secara pasif menerima konsekuensi akibat kejadian di masa lalu. Psikoanalisis memandang masalah mental terjadi akibat fungsi ego yang berada di bawah id dan superego. Untuk itu perlu mengembalikan fungsi ego dalam diri manusia yang bertugas dalam

mempertahankan kepribadian, menyesuaikan diri dengan alam sekitar, dan membuat keputusan sesuai dengan nilai dan norma.

Pendekatan teologi Kristen menggunakan konsep deterministik yaitu manusia diciptakan sesuai dengan rancangan Allah, di mana rancangan Allah adalah rancangan yang baik, dan adanya harapan bagi setiap manusia (Yer. 29:11). Segala aspek kehidupan manusia haruslah berpusat kepada Allah, sebagai pribadi yang sempurna dan sumber energi yang mampu membangun. Teologi menuntut adanya komunikasi transendental atau melampaui akal manusia, yaitu Tuhan. *Soul* atau *psykhe* dalam teologi Kristen mengacu kepada dimensi spiritual kehidupan manusia, yaitu mencari makna hubungan dengan Tuhan sebagai makhluk religius dengan Roh Kudus yang membantu manusia dalam berdoa. Allah mampu menyelidiki hati nurani manusia dan mengetahui maksud Roh. Dalam kegiatan konseling menggunakan konsep trilogis yaitu, konselor, konseli dan kehadiran Allah dalam bentuk Roh Kudus. Manusia sebagai makhluk berdosa haruslah menyadari setiap dosa di masa lalu, dan meminta pengampunan kepada Tuhan. Manusia harus memperbarui konsep diri, agar mampu menerima diri sebagai manusia berdosa dan mampu memberikan pengampunan kepada orang yang pernah menyakitinya agar mengalami kesembuhan, pertumbuhan iman dan sukacita yang baru.

## **Referensi**

- Butarbutar, Rikardo Dayanto, dkk. "Pendidikan Agama Kristen Bagi Remaja Kristen Madya Di Masa Pandemic COVID-19." *Real Didache: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* Vol. 5 No. (2020).
- Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Brooks/Cole, 1986.
- Deliviana, Evi, dkk. "PENGELOLAAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA BAGI OPTIMALISASI PEMBELAJARAN ONLINEDI MASA PANDEMI COVID-19." *Jurnal Selaras* Vol. 3 No. (2020).
- Fahrina, Afrillia. *Minda Guru Indonesia: Peran Guru Dan Keberlangsungan Pembelajaran Di Masa Pandemi COVID-19*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press, 2020.
- Ginting, E.P. *Pastoral Konseling: Membaca Manusia Sebagai Dokumen Hidup Identifikasi Diri Untuk Mengatasi Trauma Dan Luka Batin Dalam Pelayanan Pastoral Konseling*. Yogyakarta: ANDI, 2016.
- Ifdil, Linda Fitria & Ifdil. "Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid -19." *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia* Vol. 6 No. (2020):

N, L. Syamsu Yusuf. *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Dan Agama*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018.

Riesso, Andi Sawe, dkk. *Perubahan Paradigma Pendidikan Dan Ekonomi Di Masa Pandemi*. Bandung: MEDIA SAINS INDONESIA, 2020.

Sari, Widya, dkk. "Analisis Kebijakan Pendidikan Terkait Implementasi Pembelajaran Jarak Jauh Pada Masa Darurat Covid-19." *Jurnal Mappesona* 3, no. 2 (2020).

Sarwono, S. W. *Psikologi Remaja*. Jakarta: RAJAGRAFINDO PERSADA, 2000.

Setiawan, Andi M. *Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori Dan Aplikasi)*. Yogyakarta: Deepublish, 2018.

Simanjuntak, Junihot. *Membangun Kesehatan Mental Keluarga Dan Masa Depan Anak*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2012.

Singgih D. Gunarsa & Y. Gunarsa. *Psikologi Praktis: Anak, Remaja Dan Keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia, 2004.

Tjasmadi, Maria Patricia. *Bimbingan Konseling Kristiani Di Era Digitalisasi Sekolah*. Edited by Stenly Reinal Paparang Dkk. Luwuk Banggai: Pustaka Star's Lub, 2019.

Widnyana, I Made Adi, dkk. *COVID-19: Perspektif Hukum Dan Sosial Kemasyarakatan*. Edited by Ida Bagus Subrahmaniam. Medan: Yayasan Kita Menulis, 2020. Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Brooks/Cole, 1986.

Dkk, Andi Sawe Riesso. *Perubahan Paradigma Pendidikan Dan Ekonomi Di Masa Pandemi*. Bandung: MEDIA SAINS INDONESIA, 2020.

Dkk, Evi Deliviana. "PENGELOLAAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA BAGI OPTIMALISASI PEMBELAJARAN ONLINEDI MASA PANDEMI COVID-19." *Jurnal Selaras* Vol. 3 No. (2020): 131–32.

Dkk, I Made Adi Widnyana. *COVID-19: Perspektif Hukum Dan Sosial Kemasyarakatan*. Edited by Ida Bagus Subrahmaniam. Medan: Yayasan Kita Menulis, 2020.

Dkk, Rikardo Dayanto Butarbutar. "Pendidikan Agama Kristen Bagi Remaja Kristen Madya Di Masa Pandemic COVID-19." *Real Didache: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* Vol. 5 No. (2020): 24.

Dkk, Roliana Manurung. "Aplikasi Google Classroom Sebagai Media Pembelajaran Online Dan Dampaknya Terhadap Keaktifan Belajar Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Kependidikan* Vol. 7, no. No. 3 (2021): 733.

Dkk, Widya Sari. "Analisis Kebijakan Pendidikan Terkait Implementasi Pembelajaran

- Jarak Jauh Pada Masa Darurat Covid-19." *Jurnal Mappesona* 3, no. 2 (2020): 11.
- Fahrina, Afrillia. *Minda Guru Indonesia: Peran Guru Dan Keberlangsungan Pembelajaran Di Masa Pandemi COVID-19*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press, 2020.
- Ginting, E.P. *Pastoral Konseling: Membaca Manusia Sebagai Dokumen Hidup Identifikasi Diri Untuk Mengatasi Trauma Dan Luka Batin Dalam Pelayanan Pastoral Konseling*. Yogyakarta: ANDI, 2016.
- Halidi, Risna. "Survei: 23 Persen Remaja Alami Stres Karena Belajar Daring," n.d.
- Harsono, Fitri Haryanti. "Survei KPAI: Belajar Di Rumah Selama COVID-19 Bikin Anak Stres Dan Lelah - Health Liputan6.Com," n.d.
- Ifdil, Linda Fitria & Ifdil. "Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid -19." *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia* Vol. 6 No. (2020): 3.
- N, L. Syamsu Yusuf. *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Dan Agama*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018.
- Putra, Adi. "EFEKTIFITAS BELAJAR-MENGAJAR BAHASA YUNANI KOINE PADA PANDEMI COVID-19," n.d.
- Sarwono, S. W. *Psikologi Remaja*. Jakarta: RAJAGRAFINDO PERSADA, 2000.
- Setiawan, Andi M. *Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori Dan Aplikasi)*. Yogyakarta: Deepublish, 2018.
- Simanjuntak, Junihot. *Membangun Kesehatan Mental Keluarga Dan Masa Depan Anak*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2012.
- Singgih D. Gunarsa & Y. Gunarsa. *Psikologi Praktis: Anak, Remaja Dan Keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia, 2004.
- Tjasmadi, Maria Patricia. *Bimbingan Konseling Kristiani Di Era Digitalisasi Sekolah*. Edited by Stenly Reinal Paparang Dkk. Luwuk Banggai: Pustaka Star's Lub, 2019.
- "Wawancara Dengan Edward." n.d.
- "Wawancara Dengan Febro Agripo." n.d.
- "Wawancara Dengan Nova Nolenta Paulina." n.d.
- Yuliani, Meda. *Pembelajaran Daring Untuk Pendidikan: Teori Dan Penerapan*. Medan: Yayasan Kita Menulis, 2020.
- Zaviera, Ferdinand. *Teori Kepribadian Sigmund Freud*. Yogyakarta: Prismashope, 2017.

### **Sumber Internet**

- Halidi, Risna. "Survei: 23 Persen Remaja Alami Stres Karena Belajar Daring." Accessed September 14, 2021. <https://www.suara.com/health/2020/10/14/225135/survei-23-persen-remaja-alami-stres-karena-belajar-daring>.

Harsono, Fitri Haryanti. "Survei KPAI: Belajar Di Rumah Selama COVID-19 Bikin Anak Stres Dan Lelah-Health Liputan6.Com." Accessed September 14, 2021. <https://www.liputan6.com/health/read/4251622/survei-kpai-belajar-di-rumah-selama-covid-19-bikin-anak-stres-dan-lelah>.