

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendampingan pastoral adalah gabungan dari dua kata yang mempunyai makna pelayanan, yaitu kata pendampingan dan kata pastoral. Menurut Tadung dan Londo (2022:114), Pendampingan merupakan kegiatan kemitraan, bahu-membahu, menemani, dan berbagi dengan tujuan saling menumbuhkan dan menguatkan. Pendampingan pastoral merupakan suatu pertolongan dan penyembuhan dari gereja, baik secara individu maupun kelompok sehingga dapat bertumbuh dalam proses hidupnya. Sedangkan Pastoral adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh gembala untuk memberikan jalan keluar kepada seseorang. Sedangkan menurut Engel (2020:48), dalam artikelnya yang menekankan tentang perbedaan antara pendekatan pastoral barat yang berfokus pada individual tanpa memperhatikan nilai-nilai sosial dan budaya sedangkan pastoral Indonesia mencakup nilai-nilai sosial dan budaya yang dimana pendekatan yang dilakukan yaitu gotong royong atau menyelesaikannya secara bersama. Pastoral berasal dari kata "pastore" dalam bahasa Latin atau "poimen" dalam bahasa Yunani, yang berarti "gembala" Dalam konteks gereja. Sejalan dengan ini Clinebell (2002:15-20), juga Mengatakan bahwa pastoral adalah suatu proses pertolongan yang berupa bimbingan kepada sesama yang mencakup pelayanan manusia secara utuh baik secara rohani dan jasmani. Hal ini juga di dukung oleh Tata Dasar Sinode GMIT (2015) pasal 31, yang menyatakan bahwa tanggung jawab mendasar dari para pejabat gereja adalah

melayankan tugas pastoral dan para pejabat gereja itu adalah Pendeta, Penatua, Diaken dan pengajar. Merekalah yang bertanggung jawab terhadap pertumbuhan dan perkembangan karakter spritual jemaat.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pendampingan pastoral adalah pemeliharaan rohani sebagai suatu sikap kepedulian gembala terhadap jemaatnya atau hamba Tuhan dengan orang yang sedang mengalami masalah kesehatan mental. Gembala dan pejabat gereja lainnya berperan penting dalam memberikan pertolongan berupa bimbingan kepada jemaat atau orang yang dilayani agar sadar dan diberikan jalan keluar melalui Firman Tuhan.

Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik berupa neurosis maupun psikosis (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial). Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit jiwa. Menurut *World Federation for mental health* (WFMH) dalam Ningsih (2018:26) kesehatan mental adalah kondisi yang memungkinkan perkembangan optimal bagi individu secara fisik, intelektual, dan emosional sepanjang hal itu tidak bertentangan dengan kepentingan orang lain. Suhalimi (2015:197), juga menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik (*biologic*), intelektual (*rasio/cognitive*), emosional (*affective*) dan spiritual (agama) yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain. Hal ini sejalan dengan pendapat Massuhartono (2018:201), bahwa kesehatan adalah keadaan sehat fisik, mental dan sosial, bukan semata-mata keadaan tanpa penyakit atau kelemahan yang berarti seseorang dikatakan sehat

apabila seluruh aspek dalam dirinya dalam keadaan tidak terganggu balik tubuh, psikis maupun sosial. Oleh sebab itu dapat dikatakan bahwa kesehatan mental adalah kondisi kesehatan seseorang yang sehat baik secara fisik, intelektual, emosional.

Sedangkan kesehatan mental yang terganggu adalah kondisi yang mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. Menurut Putri dkk. (2015:253), gangguan kesehatan mental merupakan kondisi di mana seorang individu mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan kondisi di sekitarnya dan ketidakmampuan untuk memecahkan sebuah masalah sehingga menimbulkan stress dan depresi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kondisi mental yang terganggu akan mempengaruhi kehidupan seseorang dan dapat menimbulkan stress yang berkepanjangan.

Dalam menanggapi permasalahan ini gereja mempunyai peran penting sebagaimana digambarkan dalam Alkitab, gereja tidak hanya berfungsi sebagai persekutuan orang percaya, tetapi juga sebagai komunitas penyembuhan (*healing community*) yang dipanggil untuk menjadi terang dan garam di tengah dunia (Matius 5:13-16). Dalam konteks ini, gereja memiliki tanggung jawab untuk mendukung kesehatan mental jemaat sebagai bagian integral dari misi pastoralnya. Pendekatan konseling pastoral berakar pada pemahaman bahwa gereja adalah tubuh Kristus (1 Korintus 12:27) yang dipanggil untuk merawat setiap anggotanya secara holistik, mencakup kebutuhan spiritual, emosional, dan fisik (Ruth dan Yanto, 2024).

Konsep koinonia (persekutuan), sebagaimana dijelaskan dalam Kisah Para Rasul 2:42-47, menekankan pentingnya kebersamaan dalam gereja sebagai bentuk kasih dan solidaritas. Persekutuan ini memberikan ruang bagi jemaat untuk berbagi beban dan saling menguatkan dalam menghadapi tantangan kehidupan. Dalam persekutuan yang sehat, gereja dapat menjadi tempat di mana individu merasa diterima tanpa penghakiman dan diberdayakan untuk mengatasi masalah mereka melalui dukungan komunitas yang penuh kasih. Lebih jauh lagi, Yesus sendiri dalam pelayanannya seringkali menunjukkan perhatian yang mendalam terhadap kesejahteraan emosional dan mental individu. Dalam Matius 11:28-30, Yesus mengundang mereka yang letih lesu dan berbeban berat untuk datang kepada-Nya dan menemukan kelegaan.

Hal ini mencerminkan esensi dari konseling pastoral, yaitu membantu individu untuk menemukan kedamaian di dalam Kristus sekaligus memberikan bimbingan yang praktis dan berbasis kasih. Dengan menjadi komunitas penyembuhan, gereja tidak hanya melayani kebutuhan rohani jemaat, tetapi juga menjadi agen pemulihan bagi mereka yang mengalami gangguan kecemasan. Melalui pendampingan pastoral yang terintegrasi dengan prinsip-prinsip iman, gereja dapat menjawab panggilan untuk menjadi tempat perlindungan dan pengharapan bagi mereka yang membutuhkan. Kesehatan mental merupakan aspek penting yang seringkali terabaikan, terutama di kalangan perempuan, yang memiliki peran signifikan dalam keluarga dan masyarakat. Ibu rumah tangga, sebagai pilar utama dalam keluarga, seringkali menghadapi tekanan yang berat. Berbagai masalah seperti tanggung jawab

domestik, masalah ekonomi, relasi dengan suami, tanggung jawab untuk mengasuh dan membesarkan anak-anak, dinamika sosial dalam keluarga dapat memicu stress dan depresi bagi perempuan khususnya seorang ibu dalam keluarga.

Kesehatan mental perempuan, khususnya ibu rumah tangga, merupakan isu krusial yang seringkali terabaikan di Gereja Masehi Injili Timor (GMIT) khususnya di jemaat Wata Muri Mata Jemaat Sion Teriwu yang terdiri dari 898 orang, dengan 202 pasangan yang sudah menikah dan 175 ibu rumah tangga yang berada dalam wilayah pelayanan Klasis Sabu Barat yang terletak di Kabupaten Sabu Raijua, Kecamatan Sabu Barat, Desa Teriwu.

Desa Teriwu adalah sebuah desa yang terletak di Sabu Raijua yang di mana pulau Sabu sering dijuluki sebagai pulau seribu lontar karena hampir seluruh wilayah pulau sabu ditumbuhi oleh pohon tuak termasuk desa teriwu. Desa teriwu memiliki karakteristik yang unik dimana masyarakat desa ini memiliki berbagai macam karakter yang berbeda-beda dan juga letak geografis serta iklimnya. Desa teriwu memiliki dua musim yaitu musim hujan dan kemarau. Lingkungan di desa teriwu ini dikelilingi oleh tanah yang subur sehingga di saat musim hujan masyarakat fokus pada kegiatan bercocok tanam seperti menanam jagung, kacang-kacangan, sayur-sayuran dan padi. Sementara di musim kemarau masyarakat laki-laki beralih ke pengolahan nira, dimana mereka mengiris tuak untuk diolah kemudian perempuan mengambil peran untuk mengolah air nira itu menjadi gula air atau moke yang menjadi sumber pendapatan mereka. Di desa ini masyarakat sering menghabiskan waktu mereka

dengan bekerja terutama ibu rumah tangga mereka sering menghabiskan waktu mereka dengan bekerja baik itu di dalam rumah maupun di luar rumah.

Namun di balik kehidupan yang tampak produktif ini, terdapat sejumlah tantangan yang signifikan yang dihadapi oleh ibu-ibu rumah tangga dalam kehidupan sehari-hari seperti suami yang mempunyai kebiasaan mengonsumsi miras, pendapatan suami yang rendah, mengurus kebutuhan suami dan anak-anak. Banyak di antara mereka mengalami stres dan tekanan mental akibat beban tanggung jawab yang berat dan situasi lingkungan yang tidak sepenuhnya mendukung.

Salah satu faktor utama yang mempengaruhi masalah kesehatan mental ibu rumah tangga adalah suami yang mempunyai kebiasaan mengonsumsi minuman keras (miras). Ketidakstabilan emosional akibat perilaku suami yang kecanduan miras seringkali menambah beban psikologis ibu rumah tangga. Hal ini terlihat dalam hasil percakapan yang dilakukan penulis saat duduk santai bersama para ibu rumah tangga. Dalam percakapan tersebut, para ibu menyampaikan bahwa dampak kebiasaan suami mengonsumsi miras dan judi bukan hanya memengaruhi kondisi rumah tangga, tetapi juga memengaruhi perasaan cemas, ketakutan, serta ketidaktenangan batin mereka.

Ibu MM berkata, “Kalau suami sudah mulai minum miras dan menjudi, semuanya jadi berantakan. Saya jadi takut kalau dia marah, takut kalau dia tidak sadar omongannya. Selesai kerja di ladang atau di rumah, pikiran saya tetap tidak tenang saya merasa seperti tidak pernah ada waktu istirahat yang benar. Yang membuat saya makin berat adalah lingkungan di sekitar yang seolah tidak

memberi ruang untuk saya mengeluh atau meminta bantuan dan pada akhirnya semuanya dipendam sendiri. Nah hal seperti yang membuat saya semakin stress”.

Kemudian ibu MB menambahkan, “Suami suka miras dan judi itu yang paling membuat saya stres. Waktu dia tidak minum, saya masih bisa kuat. Tapi kalau sudah minum, dia bisa jauh berubah. Saya jadi cemas terus, apalagi kalau dia pulang malam. Karena itu, saya yang harus mengatur urusan rumah dan anak-anak, sementara saya juga tetap terlibat mencari nafkah agar pemasukan keluarga tetap berjalan selain itu, suasana sekitar kadang tidak mendukung kalau ada masalah di rumah, orang hanya membicarakan, tetapi tidak benar-benar membantu atau mendengarkan”.

Selain faktor miras dan judi, para ibu rumah tangga juga menghadapi persoalan pendapatan suami yang rendah. Kondisi ini menyebabkan sebagian ibu terpaksa ikut terlibat dalam kegiatan mencari nafkah, baik pada musim hujan maupun musim kemarau. Dalam percakapan yang dilakukan penulis, ibu PW menyampaikan, “Pendapatan suami rendah, jadi saya ikut bantu mencari nafkah. Waktu hujan saya bantu suami kelola ladang, waktu kemarau saya ikut mengolah nira jadi gula air atau moke. Capeknya memang ada, tapi yang paling berat itu hati karena uang selalu kurang. Saya harus mikir kebutuhan rumah, kebutuhan suami, dan sekolah anak-anak. Lingkungan yang kurang mendukung juga membuat saya merasa makin tertekan, karena dukungan untuk hal-hal seperti perasaan dan masalah psikologis tidak mudah didapat. Dan saya sering merasa lingkungan tidak memahami kondisi kami, karena kalau kita mengeluh

atau ingin mengungkapkan apa yang kami rasakan mereka berpendapat bahwa itu adalah hal biasa atau terlalu berlebihan karena sudah menjadi tanggung jawab ibu rumah tangga.

Selanjutnya, ibu ED mengungkapkan bahwa beban yang paling terasa adalah tanggung jawab yang harus dipikul ibu secara berkelanjutan, yakni mengurus suami dan anak-anak sekaligus ikut terlibat mencari nafkah. Ibu ED berkata, “Saya yang paling terasa bebannya. Bukan cuma pekerjaan di rumah, tetapi tanggung jawab. Suami pendapatnya rendah, jadi saya yang harus mengurus suami dan anak-anak sambil tetap ikut terlibat mencari nafkah. Kadang saya merasa seperti tidak punya kesempatan untuk sedih, karena harus terus bertahan. Tapi kalau dipendam, stresnya ada dan saya gampang sakit kepala, gampang menangis, dan cepat marah juga.”

Dari sekian percakapan tersebut, terlihat bahwa stres yang dialami ibu rumah tangga muncul akibat gabungan dari beberapa faktor, yaitu kebiasaan suami mengonsumsi miras dan judi, pendapatan suami yang rendah, serta tanggung jawab penuh ibu dalam mengurus suami dan anak-anak. Beban yang terus berulang membuat ibu sulit meluangkan waktu untuk diri sendiri, sehingga kesejahteraan mental mereka terganggu dan cenderung terakumulasi dalam jangka waktu yang panjang.

Ironisnya, dalam konteks sosial yang lebih luas, sering kali permasalahan ini tidak diakui, dan para ibu rumah tangga merasa terasing dan tanpa dukungan. Oleh karena itu, pendampingan pastoral berperan penting sebagai salah satu upaya penanganan kesehatan mental. Melalui pendekatan yang berbasis kasih

dan dukungan spiritual, pendampingan pastoral memberikan ruang bagi ibu rumah tangga untuk berbagi pikiran dan perasaan mereka. Pendampingan pastoral ini tidak hanya bertujuan untuk mengurangi stres, tetapi juga membantu ibu rumah tangga menemukan makna dan harapan dalam kehidupan mereka. Pendampingan pastoral diharapkan dapat menciptakan komunitas yang saling mendukung, di mana ibu rumah tangga merasa dihargai dan diperhatikan. Dengan pendekatan yang holistik, pendampingan pastoral ini dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan membantu ibu rumah tangga mengatasi tantangan yang mereka hadapi.

Masalah kesehatan mental ibu rumah tangga perlu di elaborasi lebih mendalam oleh peneliti akademis untuk melanjutkan penelitian terdahulu tentang peran pastoral dalam menangani kasus Perselingkuhan dan KDRT.

Sumihe (2024) “Peran Gereja Dalam Pastoral Konseling terhadap Masalah Perselingkuhan, Jurnal Ilmu Teologi dan Seni”. Dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa perselingkuhan dipicu oleh faktor ekonomi, cinta lama, dan kurangnya penghargaan terhadap pernikahan, sehingga gereja harus melakukan pelayanan pastoral secara berkelanjutan sebelum dan sesudah menikah.

Runtuwene (2024) “Konseling Pastoral berbasis Kesetaraan Gender Dalam Menangani Kekerasan Dalam Rumah Tangga”. Dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa KDRT masih menjadi problematika serius di kalangan komunitas Kristen Indonesia. Sebagai solusi, konseling pastoral berbasis kesetaraan gender ditawarkan melalui pendekatan holistik yang

mengintegrasikan teologi feminis, hermeneutika pembebasan, dan metodologi *trauma-informed care*. Pelayanan ini memberikan dukungan spiritual, psikologis, dan sosial bagi korban, serta merevitalisasi pemahaman gereja tentang relasi gender yang setara berdasarkan konsep *Imago Dei*.

Penulis menyoroti beban pekerjaan yang dihadapi oleh ibu rumah tangga, termasuk tantangan dari suami yang kebiasaan mengonsumsi minuman keras, beban mengurus rumah tangga, membantu suami mencari nafkah dan rendahnya pendapatan suami serta perasaan terpinggirkan oleh lingkungan sekitar. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan pendekatan krisis dalam konteks darurat, penelitian ini menggunakan perspektif holistik yang mempertimbangkan semua aspek-aspek kehidupan sehari-hari ibu rumah tangga dan dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Selain itu penulis melakukan penelitian ini di lokasi yang berbeda, dengan masyarakat yang mempunyai kebiasaan yang berbeda dari penelitian sebelumnya, sehingga memberikan kontribusi baru dalam memahami tantangan yang dihadapi oleh ibu rumah tangga dalam lingkungan sosial mereka.

Oleh sebab itu penulis ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai **“Pendampingan Pastoral Bagi Ibu Rumah Tangga Di GMIT Jemaat Wata Muri Mata Jemaat Sion Teriwu”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Terdapat ibu rumah tangga di GMIT Jemaat Wata Muri Mata Jemaat Sion Teriwu mengalami stress dan depresi akibat beban mengurus suami yang suka miras, judi dan anak-anak, serta tekanan dalam mengelola keuangan dengan pendapatan suami yang terbatas.
2. Ibu rumah tangga juga sering terisolasi karena kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar, baik dari suami, keluarga, maupun masyarakat.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis berfokus pada pembahasan mengenai “Pendampingan Pastoral Bagi Ibu Rumah Tangga Di GMIT Jemaat Wata Muri Mata Jemaat Sion Teriwu Tahun 2026”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apa bentuk-bentuk Pendampingan Pastoral yang dilakukan majelis Wata Muri Mata Jemaat Sion Teriwu bagi para Ibu rumah tangga?
2. Bagaimana Majelis Wata Muri Mata-Jemaat Sion Teriwu melakukan pendampingan pastoral yang dapat membantu ibu rumah tangga dalam menangani stress akibat beban pekerjaan di Jemaat Wata Muri Mata Jemaat Sion Teriwu?
3. Apa usaha Para Ibu rumah tangga untuk mengatasi Stress?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui bentuk-bentuk Pendampingan Pastoral yang dilakukan Majelis Jemaat Mata Jemaat Sion Teriwu bagi para ibu rumah tangga
2. Untuk mengetahui proses pendampingan pastoral dalam membantu menangani stress pada ibu rumah tangga di jemaat Mata Sion Teriwu
3. Untuk mengetahui usaha Para Ibu rumah tangga dalam mengatasi stress

1.6 Manfaat Penelitian

Sesuai dengan latar belakang, perumusan masalah dan tujuan penelitian yang hendak di capai, maka manfaat yang dapat diharapkan dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoritis
 - a) Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan sumbangsih pemikiran untuk pengembangan program studi Ilmu Pendidikan Teologi khususnya mata kuliah Pendampingan konseling pastoral.
 - b) Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bagi mahasiswa dan peneliti lainnya yang mempelajari isu kesehatan mental, konseling, dan pendampingan dalam komunitas, sehingga memperkaya pengetahuan ilmiah di bidang psikologi dan teologi.

2. Manfaat Praktis

- a) Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh Jemaat GMIT Wata Muri Mata Jemaat Sion Teriwu untuk merancang dan mengimplementasikan program pendampingan pastoral yang lebih sesuai dan efektif dalam membantu ibu rumah tangga mengatasi masalah kesehatan mental mereka.
- b) Penelitian ini dapat berfungsi sebagai alat untuk mendidik dan meningkatkan kesadaran masyarakat di Jemaat GMIT Wata Muri Mata Jemaat Sion Teriwu tentang pentingnya kesehatan mental, mendorong dukungan sosial yang lebih baik, dan menciptakan lingkungan yang mendukung bagi ibu rumah tangga.
- c) Hasil penelitian dapat menjadi bahan refleksi dan panduan bagi ibu rumah tangga untuk terus meningkatkan kualitas diri dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih siap.