

**MENGATASI LUKA BATIN DAN LONELINESS (KESEPIAN) MELALUI
PENDAMPINGAN PASTORAL TERHADAP IBU X BR TARIGAN**

Bahagia Tarigan¹, Ega Frenly Sembiring²

^{1,2}Sekolah Tinggi Teologi Abdi Sabda Medan

Email: bahagiatarigan1970@gmail.com¹, egasembiring8@gmail.com²

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana proses pendampingan pastoral membantu Ibu X Br Tarigan dalam mengatasi Luka Batin dan Loneliness. Fokus utaman pada individu yang mengalami trauma emosional dan keterasingan sosial. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif, dengan pendekatan wawancara dan observasi langsung terhadap konseli selama enam kali pertemuan. Hasil pendampingan menunjukkan bahwa konseli mengalami transformasi emosional dan spiritual yang signifikan. Ia mampu memproses luka batin, mengampuni, mengambil keputusan sehat, serta menemukan harapan baru dalam hidupnya. Proses ini menegaskan pentingnya pendekatan pastoral berbasis empati, spiritualitas, dan refleksi teologis dalam menolong individu yang mengalami kesepian.

Kata Kunci: Pendampingan Pastoral, Luka Batin, Kesepian.

Abstract: This study aims to assess how far the pastoral accompaniment process helps Mrs. X Br Tarigan in overcoming inner wounds and loneliness. The focus is on individuals experiencing emotional trauma and social alienation. The descriptive qualitative method was used through interviews and direct observation during six sessions. Results show significant emotional and spiritual transformation in the counselee, including emotional healing, forgiveness, sound decision-making, and renewed hope. This confirms the importance of empathetic and theologically reflective pastoral approaches in addressing loneliness.

Keywords: Pastoral Care, Inner Wound, Loneliness.

PENDAHULUAN

Kesepian (loneliness) merupakan kondisi emosional yang sangat mempengaruhi kualitas hidup seseorang, baik secara mental, sosial, maupun spiritual. Banyak individu mengalami kesepian akibat relasi yang rusak, kehilangan makna hidup, atau penolakan dari lingkungan. Kajian dari Weiss (1973) membedakan dua jenis kesepian: emosional

dan sosial, sementara Russell menambahkan dimensi kepribadian dan depresi sebagai faktor penyerta. Kesepian (loneliness) adalah pengalaman emosional yang dapat memengaruhi kesehatan mental, spiritual, dan sosial seseorang. Dalam kajian ini, kita akan membahas bagaimana pendampingan pastoral dapat menjadi sarana pemulihan bagi mereka yang mengalami kesepian.

Dalam konteks pastoral, kesepian tidak hanya dilihat sebagai masalah psikologis tetapi juga spiritual, karena sering kali orang yang kesepian merasa jauh dari Allah dan sesama. Pendampingan pastoral menjadi salah satu bentuk pelayanan yang bertujuan memulihkan relasi ini. Berbagai literatur seperti karya Aart Van Beek menekankan kehadiran sebagai kekuatan pastoral yang menyembuhkan. Pembahasan akan mencakup pengertian kesepian, bagaimana Alkitab memandang kesepian, penyebab dan dampaknya, serta pendekatan pendampingan pastoral yang dapat membantu individu menemukan kembali makna, harapan, dan hubungan yang lebih mendalam dengan Tuhan serta sesama.

Penelitian ini bertujuan menelaah secara mendalam proses pendampingan pastoral terhadap seorang konseli bernama Ibu X Br Tarigan yang mengalami luka batin dan kesepian. Kebaruan dari artikel ini terletak pada penggunaan struktur enam pertemuan konseling pastoral sebagai instrumen utama pemulihan dan pendekatan reflektif berbasis teks Alkitab.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Data dikumpulkan melalui observasi langsung dan wawancara mendalam terhadap satu orang konseli dalam enam kali pertemuan. Setiap sesi dirancang berdasarkan fokus teologis dan spiritual tertentu, seperti refleksi Mazmur 139, Efesus 4:31–32, dan kisah Yusuf. Data dianalisis secara tematik untuk melihat perkembangan perubahan emosi, sikap, dan spiritualitas konseli.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses Pendampingan dalam Enam Sesi

- **Sesi 1:** Fokus pada penerimaan dan pendengaran aktif. Konseli menunjukkan tanda luka batin dan kesepian yang dalam. Ia merasa ditolak oleh keluarga suami dan menangis terus-menerus.
- **Sesi 2:** Mengidentifikasi sumber luka melalui refleksi Mazmur 139. Konseli mulai menyadari bahwa dirinya berharga di mata Tuhan.
- **Sesi 3:** Mengekspresikan kemarahan secara sehat melalui journaling dan doa. Konseli mulai memproses emosinya.
- **Sesi 4:** Proses pengampunan berdasarkan Efesus 4 dan Kolose 3. Konseli menyatakan keinginan untuk memaafkan agar dirinya bebas.
- **Sesi 5:** Pengambilan keputusan sehat, seperti pindah rumah untuk melindungi diri dan anak. Konseli menunjukkan pemulihan secara spiritual dan emosional.
- **Sesi 6:** Rekonsiliasi dan harapan melalui refleksi kisah Yusuf. Konseli menyatakan ingin hidup damai dan membesarkan anak dalam kasih Tuhan.

Proses ini membuktikan bahwa pendekatan pastoral berbasis empati, spiritualitas, dan kehadiran mampu menjadi sarana pemulihan. Refleksi Alkitabiah yang digunakan secara kontekstual menjadi kekuatan transformatif dalam proses pendampingan.¹

Pengertian Kesepian

Kesepian (loneliness) adalah pengalaman emosional yang dapat memengaruhi kesehatan mental, spiritual, dan sosial seseorang. Dalam kajian ini, kita akan membahas bagaimana pendampingan pastoral dapat menjadi sarana pemulihan bagi mereka yang mengalami kesepian. Pembahasan akan mencakup pengertian kesepian, bagaimana Alkitab memandang kesepian, penyebab dan dampaknya, serta pendekatan pendampingan pastoral yang dapat membantu individu menemukan kembali makna, harapan, dan hubungan yang lebih mendalam dengan Tuhan serta sesama.

Kesepian adalah disaat seseorang merasa terasingkan dari sebuah kelompok, tidak dicintai oleh sekeliling, tidak mampu untuk berbagi kekhawatiran pribadi, berbeda dan terpisah dari mereka yang ada sekitar, kesepian menunjuk pada kegelisahan subjektif yang

¹ Aart Van Beek, *Konseling Pastoral yang Membebaskan*. (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2001), 35.

dirasakan pada saat suatu hubungan sosial kehilangan ciri-ciri pentingnya baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Hilangnya ciri-ciri tersebut bisa bersifat kuantitatif, yaitu individu tidak mempunyai teman atau hanya mempunyai sedikit teman, maupun yang bersifat kualitatif yaitu individu merasa bahwa hubungan yang dijalin dangkal atau kurang memuaskan. seseorang yang kesepian cenderung untuk menjadi tidak bahagia dan tidak puas dengan diri sendiri, tidak mau mendengar keterbukaan intim dari orang lain dan cenderung membuka diri mereka baik terlalu sedikit atau terlalu banyak, merasakan kesia-siaan, dan merasa putus asa.²

Dapat disimpulkan bahwa kesepian adalah merasa sunyi dan tidak berteman, merasa kehampaan, terisolasi, kebosanan, merasa dirinya tidak berguna, merasa gagal, merasa tidak ada satu pun orang yang memahaminya, tidak merasakan adanya cinta disekelilingnya, merasa depresi, cenderung tidak bahagia dan merasakan kesia-siaan. individu yang mengalami kesepian sangat membutuhkan orang lain untuk berkomunikasi dan menjalin suatu hubungan timbal balik yang mendalam dan intim, tetapi tidak mampu mewujudkan keinginan tersebut karena berbagai alasan, seperti sifat yang pemalu, rendah diri, ataupun kehilangan orang yang dipercayainya, yang membuat individu tidak dapat mengkomunikasikan perasaannya.³

Definisi kesepian adalah melibatkan sekumpulan perasaan negative dan mengganggu diantaranya adalah merasa sedih, tidak dicintai, tidak diinginkan, dan ditolak dan menganggap diri sendiri sebagai tidak menarik, putus asa dan rentan. Orang yang kesepian umumnya mengalami kecemasan, kecemasan sosial, neurotisme, dan perasaan rendah diri. kesepian juga adalah keadaan emosional subjektif, berlawanan dengan karakteristik objektif dalam lingkungan sosial seseorang, itu hasil dari kekurangan yang dirasakan dalam kehidupan sosial seseorang dan kesepian merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan, kesepian adalah suatu kondisi mental dan emosional yang dicirikan dengan adanya perasaan-perasaan terasingkan dan kurangnya hubungan sosial dengan

² <http://https://repository.uin-suska.ac.id/6380/3/BAB%20II.pdf>, diakses pada Selasa 25 Februari, pukul 21:49.

³ L.J.Ch Abineno, *Pastoral Kepada Orang Berduka*, (Jakarta:BPK Gunung Mulia 2018), 98-99.

orang lain. Secara Singkat kesepian adalah perasaan atau emosi negatif individu karena kurangnya interaksi sosial dengan orang lain atau kurangnya hubungan yang memuaskan dengan orang lain. Secara Singkat kesepian adalah perasaan atau emosi negatif individu karena kurangnya interaksi sosial dengan orang lain atau kurangnya hubungan yang memuaskan dengan orang lain.⁴

Asepek-Aspek Kesepian

Terdapat tiga aspek kesepian yang disampaikan oleh Russell, yaitu:

- a) **Personality:** Seperangkat sistem psikofisik yang mencirikan perilaku dan cara berpikir individu. Individu mengalami kesepian karena disebabkan oleh kepribadiannya atau memiliki pola kesepian yang lebih stabil yang terkadang berubah dalam keadaan tertentu.
- b) **Social Desibilit:** Kesepian terjadi karena individu tidak mendapatkan kehidupansosial yang diinginkan dilingkungannya. Hal ini disebabkan adanya keinginan individu untuk membentuk atau membentuk kehidupan sosial yang diinginkan dalam lingkungannya.
- c) **Depression:** Kesepian yang terjadi merupakan salah satu gangguan sensorik atau depresi pada individu yang ditandai dengan sikap dan perasaan tidak berharga, kurangnya semangat, depresi dan ketakutan akan kegagalan.⁵

Macam-Macam Kesepian

Menurut Robert Weiss, terdapat dua macam kesepian yaitu:

- a) Kesepian emosional: Ditandai dengan tidak adanya atau berakhirnya hubungan romantis dengan seseorang. Kesepian emosional mengarah ke perasaan yang bersifat intim.

⁴ <http://https://repository.uin-suska.ac.id/6380/3/BAB%20II.pdf>, diakses pada Selasa 25 Februari, pukul 22:01.

⁵ WennyAcnashinta Ciptadi & Selvia, Hubungan Antara Kepribadian Ekstraversi Dan Kesepian dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja, Jurnal IKRA-ITH Humaniora, Vol. 4 No. 3,(2020), hal 82.

- b) Kesenian social: Kurangnya integrasi dengan jaringan sosial. Misalnya, berpindah-pindah, kurang beraktivitas atau bahkan tidak ada hubungan dalam suatu kelompok atau komunitas.

Perspektif alkitab Tentang Loneliness

Alkitab mengajarkan bahwa kesepian bukanlah dosa, tetapi akibat dari kejatuhan manusia. Kesenian dapat diatasi dengan menanamkan diri dalam komunitas orang-orang percaya dan membantu sesama.

Kesenian dalam Alkitab

Kesenian pertama kali disebut dalam Kitab Kejadian, di mana Tuhan menyatakan, Tidak baik, kalau manusia itu seorang diri saja (Kejadian 2:18). Alkitab menunjukkan bahwa orang-orang percaya seperti Musa, Yakub, Ayub, Nehemia, Elia, dan Yeremia pernah mengalami kesepian. Mazmur 68:6 mengatakan, “Allah menempatkan orang-orang yang kesepian dalam keluarga- keluarga”. Mazmur 25:14–18 mengatakan, “Berpalinglah kepadaku dan kasihanilah aku, sebab aku kesepian dan tertindas”.

Alkitab tidak mengatakan bahwa loneliness (kesepian) itu dosa. Alkitab dengan elas menyaksikan betapa orang-orang percaya seperti Musa, Yakub, Ayub, Nehemia, Elia, Yeremia, dan lain-lain pernah mengalami apa yang disebut loneliness. Bahkan Tuhan Yesus sendiri di taman Getsemane jelas mengalami loneliness, begitu juga dengan Paulus, Yohanes, dsb. (Matius 26:38,40; 2 Timotius 4:9-11, dst.) Meskipun demikian Alkitab memberikan isyarat betapa loneliness juga menjadi bagian integral dari kehidupan manusia setelah manusia jatuh ke dalam dosa dan kehilangan persekutuannya yang harmonis dengan Allah dan sesamanya (Kejadian 3:8,10,12, dst.). Oleh sebab itu pulihnya hubungan dengan Allah dan sesama manusia menjadi dasar utama penyelesaian masalah loneliness. Membangun hubungan pribadi dengan Allah dan sesama manusia menjadi inti dari kehidupan manusia yang sangat berarti. (Hosea 6:6; Yeremia 7:3).⁶

⁶[https://m.c3i.sabda.org/01/aug/2003/konseling_apa_yang_alkitab_katakan_tentang_loneliness,diakses pada 26 Februari,Pukul 00:44.](https://m.c3i.sabda.org/01/aug/2003/konseling_apa_yang_alkitab_katakan_tentang_loneliness,diakses_pada_26_Februari,Pukul_00:44)

Penyebab dan, dampak Loneliness dalam hidup**Penyebab Kesepian**

1. Kehilangan orang yang dicintai: Kehilangan orang yang dicintai, seperti keluarga, teman, atau pasangan, dapat menyebabkan kesepian.
2. Perubahan lingkungan: Perubahan lingkungan, seperti pindah rumah, sekolah, atau pekerjaan, dapat menyebabkan kesepian.
3. Kurangnya interaksi sosial: Kurangnya interaksi sosial, seperti tidak memiliki teman atau keluarga yang dekat, dapat menyebabkan kesepian.
4. Kondisi kesehatan: Kondisi kesehatan, seperti depresi, kecemasan, atau penyakit kronis, dapat menyebabkan kesepian.
5. Kurangnya kegiatan: Kurangnya kegiatan, seperti tidak memiliki hobi atau kegiatan yang menyenangkan, dapat menyebabkan kesepian.
6. Perasaan tidak berguna: Perasaan tidak berguna atau tidak memiliki tujuan hidup dapat menyebabkan kesepian.
7. Keterisolasi: Keterisolasi, seperti tidak memiliki akses ke teknologi atau tidak dapat berinteraksi dengan orang lain, dapat menyebabkan kesepian.
8. Trauma: Trauma, seperti kekerasan, pelecehan, atau kehilangan, dapat menyebabkan kesepian.
9. Kondisi sosial: Kondisi sosial, seperti kemiskinan, diskriminasi, atau ketidakadilan, dapat menyebabkan kesepian.
10. Faktor genetik: Faktor genetik, seperti riwayat keluarga dengan depresi atau kecemasan, dapat menyebabkan kesepian.⁷

Faktor-Faktor Terjadinya Kesepian

Menurut Peplau dan Perlman (dalam Sri Yola, 2006)⁸ terdapat dua kondisi yang menyebabkan terjadinya kesepian. Kondisi pertama adalah kejadian yang memicu

⁷ Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, Kesepian Pada Mahasiswa Kristen Di Salatiga Pada Masa Pandemi, (2021) hal 44-45.

⁸ Sri Yola, "Kesepian dan Faktor Psikologis." Universitas Riau, 2006.

terbentuknya perasaan tersebut. Kondisi Kedua adalah faktor-faktor yang mendahului dan yang mempertahankan perasaan kesepian dalam jangka waktu yang cukup lama.

- a. *Precipitating Factors* (faktor-faktor pemicu) Di bawah ini yang termasuk dalam kejadian pemicu adalah adanya perubahan dalam hubungan sosial seseorang yang sebenarnya sehingga hubungan sosial yang dijalankan seseorang itu jauh dari apa yang diharapkannya, yaitu:
 - 1) Berakhirnya suatu hubungan dekat seperti kematian, perceraian, putus cinta, serta perpisahan secara fisik yang kadang membawa kita ke arah kesepian.
 - 2) Faktor kualitas dari hubungan sosial yang rendah. Perubahan dalam kebutuhan atau keinginan sosial seseorang juga dapat menyebabkan kesepian.
 - 3) Lingkungan kehidupan berubah dalam kapasitas seseorang atau keinginan dalam hubungan sosial mungkin mempercepat munculnya kesepian, jika tidak dibarengi dengan kemampuan untuk menyesuaikan diri dalam suatu hubungan yang sebenarnya.
 - 4) Faktor perubahan situasional juga dapat menimbulkan kesepian.
- b. *Predisposing and maintaining* (Faktor-faktor yang mendahului dan mempertahankan). Faktor-faktor yang mendahului dan mempertahankan adalah faktor kepribadian dan situasional yang dapat meningkatkan munculnya kesepian. Factor yang juga dapat mempersulit seseorang yang kesepian untuk membangun kembali hubungan sosial yang memuaskan.⁹

Dampak Kesepian dalam Hidup

1. Depresi: Kesepian dapat meningkatkan risiko depresi, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup dan hubungan sosial.
2. Kecemasan: Kesepian dapat menyebabkan kecemasan, yang dapat mempengaruhi kemampuan untuk menghadapi situasi yang menantang.

⁹ IAIN KEDIRI, Landasan Teori Kesepian,(2022) hal 15-16.

3. Penurunan kesehatan fisik: Kesepian dapat mempengaruhi kesehatan fisik, seperti penurunan sistem imun, peningkatan tekanan darah, dan peningkatan risiko penyakit kronis.
4. Penurunan kualitas tidur: Kesepian dapat mempengaruhi kualitas tidur, yang dapat mempengaruhi kemampuan untuk berfungsi secara optimal.
5. Penurunan kemampuan kognitif: Kesepian dapat mempengaruhi kemampuan kognitif, seperti penurunan memori, perhatian, dan kemampuan untuk membuat keputusan.
6. Penurunan hubungan sosial: Kesepian dapat mempengaruhi hubungan sosial, yang dapat mempengaruhi kemampuan untuk membangun dan memelihara hubungan yang sehat.
7. Penurunan motivasi: Kesepian dapat mempengaruhi motivasi, yang dapat mempengaruhi kemampuan untuk mencapai tujuan dan meraih kesuksesan.
8. Penurunan harga diri: Kesepian dapat mempengaruhi harga diri, yang dapat mempengaruhi kemampuan untuk merasa percaya diri dan berharga.
9. Penurunan kualitas hidup: Kesepian dapat mempengaruhi kualitas hidup, yang dapat mempengaruhi kemampuan untuk menikmati hidup dan meraih kesuksesan.¹⁰

Poses pendampingan bagi mereka yang Loneliness

Konseling pastoral artinya seseorang yang siap kapan saja untuk melakukan pelayanan yang bisa memberikan suatu kelegaan dan memberikan sesuatu keringanan kepada konseli itu sendiri. Konseling itu berarti siap untuk menemani dalam hal mendengarkan keluhan konseli atau pada saat konseli membutuhkan penopang dalam doa. Berdasarkan penelitian, orang yang kesepian membutuhkan tempat untuk bercerita dan membutuhkan dukungan dalam doa, dimana orang yang kesepian sangat ingin sekali bercerita dan mengeluarkan keluh kesah ketika seseorang mengajaknya untuk berbicara.

Berdasarkan teori Aart Van Beek, konselor tidaklah selalu menasehati konseli, karena mereka menganggap bahwa keputusan mengenai arah hidup konseli haruslah

¹⁰ IAIN KEDIRI, Landasan Teori Kesepian, (2022) hal 20.

ditentukan sendiri oleh konseli yang bersangkutan, sehingga konselor menghargai konseli sepenuhnya dan menghargai kemampuan yang ada di dalam diri konseli. Sehingga pelayanan yang diberikan adalah kehadiran konselor bukan mau memberikan pelajaran tetapi sebagai ibaratnya menjadi tong sampah, yang berarti konselor siap untuk menjadi wadah bagi orang yang kesepian untuk membuang segala yang dipendam dalam arti semua keluh kesah dalam dirinya dikeluarkan dan seorang konselor hanya menjadi pendengar.

Konseling pastoral sangatlah penting untuk orang kesepian karena dengan adanya konseling pastoral mereka dapat tertolong untuk mengobati setiap masalah-masalah yang ada dalam diri mereka, dengan adanya konseling pastoral diharapkan orang yang kesepian dapat memperbaharui diri, dengan adanya konseling pastoral orang yang kesepian dapat dibimbing dan diarahkan agar mereka dapat mempersiapkan diri menghadapi hidup mereka. Orang-orang yang ada di lingkungan sekitar diharapkan mempunyai peranan konseling pastoral untuk menolong orang yang kesepian lanjut. Tidak harus menjadi konselor pastoral profesional, melainkan mereka dapat melakukan peranan konseling pastoral untuk mendampingi saja.¹¹

KESIMPULAN

Kesepian bukan hanya sekadar kondisi sosial, tetapi juga persoalan emosional dan spiritual yang dapat berdampak pada kesejahteraan seseorang. Alkitab mengakui realitas kesepian dan menawarkan penghiburan serta harapan bagi mereka yang mengalaminya. Pendampingan pastoral memiliki peran penting dalam menolong individu yang mengalami kesepian, baik melalui pendampingan pribadi, doa, maupun keterlibatan komunitas iman. Dengan pendekatan yang berpusat pada kasih, pemulihan, dan penguatan iman, pendampingan pastoral dapat membantu seseorang menemukan kembali makna hidup, hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan, serta dukungan dari sesama. Oleh karena itu, gereja dan para pelayan pastoral perlu semakin peka dan aktif dalam mendampingi mereka yang bergumul dengan kesepian.

¹¹ Yohan Brek & Christine Lois Hadi Waluyo, Konseling Pastoral sebagai Kebutuhan Pendampingan Bagi Orang yang Kesepian, Jurnal Pastoral Konseling, Vol. 3, No. 1, Hlm. 33-34

DAFTAR PUSTAKA

- Abineno, J. L. Ch. *Pastoral Kepada Orang Berduka*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2018.
- Beek, Aart Van. *Konseling Pastoral yang Membebaskan*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2001.
- Brek, Yohan, dan Christine Lois Hadi Waluyo. "Konseling Pastoral sebagai Kebutuhan Pendampingan Bagi Orang yang Kesepian." *Jurnal Pastoral Konseling* 3, no. 1: 33–34.
- Ciptadi, Wenny Acnashinta, dan Selviana. "Hubungan Antara Kepribadian Ekstraversi dan Kesepian dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja." *Jurnal IKRA-ITH Humaniora* 4, no. 3 (2020): 82.
- IAIN Kediri. *Landasan Teori Kesepian*. Kediri: IAIN Kediri, 2022.
- Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha. "Kesepian pada Mahasiswa Kristen di Salatiga pada Masa Pandemi." (2021): 44–45.
- Russell, D., et al. "Loneliness and Social Support." *Journal of Personality and Social Psychology* (1980).
- Weiss, R. S. *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge: MIT Press, 1973.
- Yola, Sri. "Kesepian dan Faktor Psikologis." Universitas Riau, 2006.
- "APA yang Alkitab Katakan tentang Loneliness." C3I Indonesia. Diakses 26 Februari 2025.
https://m.c3i.sabda.org/01/aug/2003/konseling_apa_yang_alkitab_katakan_tentang_loneliness.
- Repository UIN Suska. *Landasan Teori Kesepian*. Diakses 25 Februari 2025.
<https://repository.uin-suska.ac.id/6380/3/BAB%20II.pdf>