



ANALISIS KESEPIAN SEBAGAI KRISIS RELASIONAL DALAM GEREJA DAN IMPLIKASI PASTORAL

Fandy Mulya Latif¹

Sekolah Tinggi Teologi Kharisma Bandung, Email fandy121979@gmail.com

Juliana Hindradjat²

Sekolah Tinggi Teologi Kharisma Bandung, Email ulianahindradjat@gmail.com

Abstrak

Artikel ini mengkaji kesepian sebagai fenomena multidimensional melalui analisis teologis–psikologis yang integratif dalam konteks pelayanan pastoral gereja masa kini. Tujuan utama penelitian ini adalah mengidentifikasi dinamika inti kesepian, menilai implikasinya secara teologis berdasarkan natur relasional imago Dei, serta merumuskan model pastoral integratif yang mampu menjawab kebutuhan relasional, kognitif, dan komunal jemaat. Kerangka teoretik penelitian memadukan temuan psikologi mutakhir mengenai distorsi kognitif dan pola relasi maladaptif dengan perspektif teologi Kristen tentang relasionalitas manusia, eklesiologi, dan peran Roh Kudus dalam pemulihan relasi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif-deskriptif melalui studi literatur sistematis terhadap publikasi tahun 2014–2025 yang dilengkapi dengan telaah teologis dan analisis teks Alkitab. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesepian dipertahankan oleh bias kognitif, fragmentasi relasi, dan batasan struktural dalam komunitas gerejawi, sementara teologi memberikan dasar ontologis untuk pemulihan hubungan yang terganggu. Penelitian ini menyimpulkan bahwa model pastoral integratif yang melibatkan reframing kognitif, pemulihan relasi, dan formasi spiritual diperlukan untuk menangani kesepian secara komprehensif dalam kehidupan gereja.

Kata kunci: kesepian, konseling pastoral, distorsi kognitif, imago Dei, model integratif.

Abstract

This article examines loneliness as a multidimensional phenomenon through an integrative theological–psychological analysis within the context of contemporary Christian pastoral care. The purpose of this study is to identify the core dynamics of loneliness, evaluate its theological implications based on the relational nature of the imago Dei, and formulate an integrative pastoral model that responds effectively to the relational, cognitive, and communal needs of church members. The theoretical framework combines recent psychological findings on cognitive distortions and maladaptive relational patterns with Christian theological perspectives on human relationality, ecclesiology, and the role of the Holy Spirit in restoring human relationships. This study employs a qualitative-descriptive method through a systematic literature review of research published between 2014 and 2025, complemented by analysis of theological sources and biblical texts. The findings reveal that loneliness is sustained by cognitive biases, relational fragmentation, and structural limitations within church communities, while theology provides an ontological basis for restoring disrupted relationships. This study concludes that an integrative pastoral model that incorporates cognitive reframing, relational restoration, and spiritual formation is necessary to address loneliness comprehensively within the life of the church.

Keywords: loneliness, pastoral care, cognitive distortion, imago Dei, integrative model.

A. Pendahuluan

Fenomena kesepian (*loneliness*) dalam satu dekade terakhir mengalami peningkatan yang signifikan dan telah menjadi isu global lintas usia, lintas sosial, dan lintas budaya. Perkembangan teknologi digital, perubahan struktur keluarga, urbanisasi, serta gaya hidup individualistik menyebabkan kualitas hubungan antarmanusia semakin menurun meskipun konektivitas secara digital justru meningkat. Dalam konteks Asia Tenggara, laporan regional menunjukkan bahwa hampir 43% pemuda mengalami kesepian yang berkelanjutan, dan angka tersebut meningkat setelah masa pandemi. Kesepian bukan lagi sekadar isu personal, tetapi merupakan persoalan sosial dan spiritual yang mendesak untuk dikaji secara lebih serius.¹

Di Indonesia, situasinya tidak jauh berbeda. Data nasional menunjukkan bahwa kesepian dialami oleh remaja, dewasa muda, hingga lansia, dengan prevalensi yang cukup tinggi terutama di kota-kota besar seperti Jakarta, Surabaya, dan Bandung. Budaya kerja yang padat, tekanan akademik, pergeseran fungsi keluarga, serta relasi sosial yang semakin dangkal memperburuk kondisi ini. Gereja sebagai komunitas rohani juga tidak luput dari fenomena tersebut. Meskipun banyak orang aktif dalam aktivitas gerejawi, tidak sedikit yang mengakui merasa tidak dilihat, tidak dikenal, dan tidak terhubung secara emosional. Situasi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan relasional manusia dan praktik komunitas yang ada.

Dalam konteks kehidupan gereja modern, kesepian menjadi isu pastoral yang sangat relevan. Banyak jemaat datang ke gereja dengan beban batin, kehilangan, konflik keluarga, serta minimnya dukungan relasional yang mendalam. Gereja sering kali berhasil membangun kegiatan, tetapi gagal membangun keintiman dan kedalaman relasi. Padahal, manusia diciptakan sebagai makhluk relasional menurut gambar dan rupa Allah, sehingga tidak ada relasi dengan bentuk penderitaan eksistensial.² Untuk itu, perlu upaya pastoral yang serius, sistematis, dan berbasis riset untuk menanggapi isu kesepian sebagai bagian dari tanggung jawab gereja dalam merawat jiwa.

Masalah yang diteliti dalam jurnal ini berfokus pada bagaimana kesepian dipahami sebagai fenomena psikologis, sosial, dan teologis yang dialami oleh jemaat, serta bagaimana gereja dapat memberikan respon pastoral yang relevan dan efektif. Kesepian bukan hanya disebabkan oleh kurangnya teman, tetapi oleh ketidaksesuaian antara relasi yang diharapkan dan relasi nyata yang dimiliki

¹ Marthen Semry Eknoe and others, "Sarana Efektif Menghadapi Isu Anxiety Dan Loneliness: Metode Bimbingan Mentoring Konseling Kristen," *Jurnal Teologi RAI* 1, no. 2 (2024): 172–182.

² Jimmy Sugiarto, Rinaldi Frans Gaol, and Samuel Grashellio Litaay, "Imago Dei Sebagai Suatu Relasi: Analisis Tentang Dampak Dosa Terhadap Gambar Dan Rupa Allah," *HUPERETES: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 3 (2022): 138–147.

seseorang. Oleh karena itu, penelitian ini berusaha mengidentifikasi dinamika penyebab, dampak, serta kebutuhan pastoral orang-orang yang mengalami kesepian, terutama mereka yang tetap hadir dalam komunitas rohani namun merasa terputus secara emosional.

Selain itu, penelitian ini menelaah bagaimana pendekatan pastoral yang berbasis relasi, spiritualitas, dan pemulihan psikologis dapat menjadi jawaban terhadap isu kesepian dalam gereja masa kini. Banyak pendekatan pastoral sejauh ini masih bersifat normatif dan moralistik, sehingga kurang menjawab kompleksitas psikologis yang dialami jemaat. Karena itu, penelusuran mendalam diperlukan untuk menghasilkan model pastoral yang holistik, integratif, dan kontekstual dalam menghadapi fenomena kesepian.

Penelitian terdahulu yang relevan dalam dekade terakhir menunjukkan bahwa kesepian telah dikaji secara luas dalam perspektif psikologi dan kesehatan mental, namun masih sangat terbatas dalam integrasinya dengan teologi Kristen dan pelayanan pastoral. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Holt-Lunstad dan rekan-rekannya mengungkap bahwa kesepian, isolasi sosial, dan kurangnya koneksi sosial merupakan faktor risiko serius bagi kematian dini, meningkat sekitar 26–32%. Penelitian ini menegaskan bahwa kesepian harus dipahami sebagai kondisi yang berdampak pada kesejahteraan holistik manusia.³ Namun, riset tersebut berfokus pada implikasi medis dan psikologis, dan tidak mengaitkannya dengan kebutuhan spiritual atau pendekatan pendampingan pastoral.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Hickin dan rekan-rekannya dalam *Clinical Psychology Review* meneliti efektivitas intervensi psikologis modern terhadap kesepian. Temuan Hickin dan rekannya menunjukkan bahwa intervensi berbasis kognitif, khususnya *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan teknik modifikasi kognitif, memberikan hasil yang paling signifikan dalam menurunkan tingkat kesepian pada remaja, dewasa, dan lansia.⁴ Meskipun penelitian ini memberikan dasar intervensi psikoterapi yang kuat, studi tersebut tidak meninjau bagaimana pendekatan ini dapat diintegrasikan dengan nilai-nilai iman Kristen, peran gereja, maupun aspek teologis relasi dalam tubuh Kristus.

Selain itu, penelitian pastoral kontemporer sangat minim dalam membahas kesepian sebagai isu yang dipengaruhi oleh faktor sosial modern seperti digitalisasi, disrupsi relasi offline, dan melemahnya kelekatan komunitas gereja. Karena itu, masih terdapat kesenjangan penelitian yang signifikan, khususnya dalam merumuskan model pastoral yang mampu mengintegrasikan temuan psikologi klinis modern, teologi relasional Kristen, dan praksis pastoral gerejawi secara bersamaan.

Dengan demikian, penelitian ini menempati ruang kebaruan (*novelty*) karena mengintegrasikan perspektif teologi relasional, data psikologis modern, dan

³ Julianne Holt-Lunstad et al., "Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review," *Perspectives on psychological science* 10, no. 2 (2015): 227–237.

⁴ Nisha Hickin et al., "The Effectiveness of Psychological Interventions for Loneliness: A Systematic Review and Meta-Analysis," *Clinical Psychology Review* 88 (2021): 102066.

model pastoral gereja secara komprehensif. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang cenderung terfokus pada salah satu aspek, baik psikologis maupun teologis, penelitian ini menawarkan pendekatan integratif yang lebih relevan dengan kebutuhan jemaat masa kini yang hidup di tengah kesepian bersifat struktural dan eksistensial.

Tujuan penelitian ini adalah pertama, menganalisis kesepian sebagai fenomena multidimensional dalam konteks jemaat gereja modern; dan kedua, merumuskan model pastoral care integratif yang dapat diterapkan untuk menjawab kebutuhan real jemaat yang mengalami kesepian.

Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan bagi kajian teologi pastoral serta praktik pelayanan gerejawi. Secara khusus, penulis berharap penelitian ini membantu gereja melihat kesepian bukan sebagai kelemahan iman, tetapi sebagai pengalaman manusiawi yang membutuhkan pendampingan empatik, intervensi pastoral yang tepat, dan pembangunan komunitas yang inklusif. Penulis juga berharap penelitian ini mendorong gereja membangun budaya relasional yang lebih mendalam, relevan, dan transformatif dalam menghadapi tantangan masyarakat modern yang semakin individualistik.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi literatur untuk menganalisis fenomena kesepian secara multidisipliner dan merumuskan model pastoral yang integratif. Data diperoleh dari artikel jurnal ilmiah mutakhir, laporan kesehatan global, penelitian psikologis, karya teologi pastoral, analisis biblis, serta sumber sekunder seperti buku teologi, artikel psikologi klinis, dan kajian sosial mengenai digitalisasi dan individualisme. Seluruh literatur dikumpulkan melalui penelusuran sistematis, lalu dianalisis melalui reduksi data, penyajian temuan, dan penarikan kesimpulan guna mengidentifikasi konsep inti, mengintegrasikan perspektif psikologi modern dan teologi Kristen, serta menyusun model pastoral yang relevan bagi isu kesepian di gereja. Kredibilitas penelitian dijaga melalui triangulasi sumber, evaluasi kualitas metodologis literatur, dan konsistensi dengan prinsip-prinsip Alkitab, sehingga menghasilkan analisis yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dan aplikatif bagi praktik pastoral masa kini.

C. Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Kesepian sebagai Fenomena Multidimensional

Kesepian sebagai fenomena multidimensional memperlihatkan bahwa pengalaman ini tidak dapat dipahami hanya dari satu sudut pandang psikologis, melainkan merupakan hasil interaksi kompleks antara dimensi internal dan eksternal

individu.⁵ Pada level emosional, kesepian ditandai dengan ketidakstabilan afektif yang memicu sensitivitas berlebihan terhadap penolakan, sehingga individu cenderung mengalami peningkatan reaktivitas terhadap isyarat sosial. Afek negatif ini bekerja seperti lingkaran umpan balik yang memperkuat kecenderungan menarik diri, sekaligus menurunkan kapasitas seseorang untuk membangun hubungan yang intim. Dimensi ini penting untuk diperhatikan karena pelayanan pastoral sering kali berhadapan dengan individu yang tampak baik secara sosial tetapi mengalami tekanan emosional yang tidak terlihat.

Pada level kognitif, kesepian berhubungan dengan cara seseorang menafsirkan dunia sosialnya.⁶ Distorsi kognitif seperti *overgeneralization*, *mind reading*, dan *negative self schema* membentuk persepsi bahwa diri tidak layak diterima atau bahwa orang lain tidak dapat dipercaya. Pola kognitif ini membuat kesepian bersifat persisten karena individu membangun interpretasi yang memperkuat keterasingan. Dalam konteks pastoral, dimensi kognitif perlu dipahami karena pembentukan teologi pribadi jemaat sering kali dipengaruhi oleh pola pikir yang keliru mengenai nilai diri di hadapan Allah maupun pemahaman yang salah tentang penerimaan di dalam komunitas.⁷

Dimensi relasional dalam kesepian menyoroti kualitas interaksi interpersonal, bukan sekadar kuantitas relasi. Kesepian muncul ketika seseorang tidak menemukan kedalaman dan kehadiran emosional dalam relasi yang dimilikinya, sehingga relasi yang secara struktur ada menjadi tidak fungsional secara emosional. Pada titik ini, kesepian berfungsi sebagai indikator adanya keterputusan dalam kemampuan membangun kelekatan aman (*secure attachment*). Dalam pelayanan gereja, hal ini relevan karena kehadiran dalam komunitas tidak selalu menjamin bahwa jemaat mengalami keterhubungan yang autentik.

Pada level sosial, kesepian dipengaruhi oleh perubahan struktur masyarakat yang semakin individualistik, mobilitas tinggi, dan interaksi digital yang menggantikan kontak langsung. Faktor sosial ini menciptakan kondisi ambient loneliness, yaitu bentuk kesepian laten yang muncul karena menurunnya kesempatan membangun relasi bermakna. Dalam konteks gereja urban, tantangan ini terlihat dalam model komunitas yang cenderung berorientasi program daripada kelekatan interpersonal, sehingga struktur sosial gereja ikut menyumbang pada munculnya kesepian.

Dimensi fisik-biologis dari kesepian menunjukkan bahwa kesepian bukan sekadar pengalaman subjektif, tetapi memiliki korelasi dengan perubahan fisiologis seperti aktivasi sistem stres kronis, gangguan tidur, dan penurunan fungsi imun. Secara pastoral, dimensi biologis ini penting karena kesepian dapat muncul sebagai keluhan

⁵ Arini Meilia, "Pengaruh Kesepian Sebagai Salah Satu Faktor Risiko Pengalaman Psikotik Pada Dewasa Awal," *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental* 1, no. 2 (2021): 1207–1217.

⁶ Syahdan Khalifah Akbar and Elis Suci Prapita Sari Abdullah, "Hubungan Antara Kesepian (loneliness) Dengan Self Disclosure Pada Mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa Yang Menggunakan Sosial Media (Instagram)," *Jurnal Tambora* 5, no. 3 (2021): 40–45.

⁷ Dina Dating, "Penerapan Teknik Konseling Kognitif-Behavioral Untuk Meningkatkan Partisipasi Kaum Bapak Dalam Ibadah Di Gereja Toraja Jemaat Bala, Klasis Mengkendek" (Institut Agama Kristen Negeri Toraja, 2023).

fisik yang tidak langsung dikaitkan oleh jemaat dengan kondisi emosional atau spiritual mereka.

Akhirnya, kesepian juga memiliki dimensi spiritual, yaitu perasaan kehilangan makna, keterasingan eksistensial, dan ketidakmampuan merasakan kehadiran Allah. Dimensi ini bukan hanya fenomena emosional, tetapi terkait dengan persepsi teologis seseorang mengenai relasi dengan Allah. Kesepian spiritual dapat memperburuk kesepian psikologis karena individu menafsirkan keterasingannya sebagai tanda ketidakhadiran atau ketidakpedulian Allah. Inilah yang membuat fenomena kesepian sangat relevan untuk ditangani secara pastoral, karena menyentuh inti pengalaman iman seseorang.

Dengan demikian, kesepian perlu dipahami sebagai hasil tumpang tindih berbagai dimensi, yaitu emosional, kognitif, relasional, sosial, fisik, dan spiritual, yang saling berinteraksi dan memperkuat satu sama lain. Pemahaman multidimensional ini menjadi landasan penting dalam penyusunan model pastoral yang efektif, karena intervensi tunggal yang hanya menargetkan satu dimensi tidak memadai untuk menjawab kompleksitas pengalaman kesepian.

Perspektif Teologis tentang Relasi dan Kesepian

Pemahaman teologis mengenai relasi menunjukkan bahwa kesepian tidak dapat dilepaskan dari konsep antropologi Kristen yang mendefinisikan manusia sebagai ciptaan relasional. Relasionalitas manusia bersumber dari natur Allah Tritunggal, sehingga kesepian dapat dipahami sebagai kondisi ketika struktur relasional yang mencerminkan karakter Allah mengalami gangguan. Karena itu, kesepian bukan sekadar kekurangan interaksi sosial, tetapi distorsi terhadap rancangan relasional yang terintegrasi dalam imago Dei.⁸ Dimensi teologis ini memberikan kerangka bahwa pengalaman kesepian memiliki akar ontologis, bukan hanya psikologis.

Dari sudut pandang penciptaan, relasi dipandang sebagai bagian esensial dari keberadaan manusia. Ungkapan "tidak baik manusia itu seorang diri saja" (Kej. 2:18) mencerminkan prinsip bahwa relasi bukan pelengkap, melainkan kebutuhan dasar yang tertanam dalam keberadaan manusia. Kesepian, dalam kerangka ini, berfungsi sebagai indikator teologis bahwa manusia sedang mengalami defisit dalam merefleksikan garis relasi yang dirancang Allah.⁹ Dengan demikian, kesepian perlu dipahami sebagai sebuah sinyal teologis, yaitu ekspresi bahwa kehidupan seseorang tidak lagi berjalan dalam harmoni relasional yang dikehendaki Allah.

Dalam teologi Perjanjian Lama, keterputusan relasional sering dikaitkan dengan konteks penderitaan dan pencarian akan kehadiran Allah. Namun, secara teologis,

⁸ Dina Maria Nainggolan, "Merayakan Imago Dei Bersama Orang Dengan Disabilitas Intelektual Dalam Cinta Persahabatan," *GEMA TEOLOGIKA: Jurnal Teologi Kontekstual Dan Filsafat Keilahian* 7, no. 2 (2022): 149–162.

⁹ Farel Yosua Sualang, Samgar Setia Budhi, and Jani Jani, "Repetisi Tindakan Allah Atas Penciptaan Perempuan Menurut Kejadian 2: 18-22," *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)* 3, no. 2 (2021): 107–125.

seruan-seruan dalam Mazmur bukan hanya ekspresi emosional tetapi juga bentuk teologi partisipatoris di mana manusia menegaskan keberadaan dirinya dalam relasi dengan Allah, bahkan ketika relasi itu tampak terdistorsi. Perspektif ini memperlihatkan bahwa kesepian dapat berfungsi sebagai konteks teologis bagi rekonstruksi relasi dengan Allah, bukan semata sebagai kondisi yang harus dihilangkan.

Dalam teologi Perjanjian Baru, relasi dengan Kristus menjadi pusat pemulihan kesepian eksistensial. Kesatuan dengan Kristus (*union with Christ*) memulihkan identitas manusia sebagai pribadi yang diterima dan dikasihi tanpa syarat. Perspektif ini menegaskan bahwa kesepian eksistensial sering kali muncul dari kegagalan memahami identitas rohani, bukan hanya dari kekurangan relasi horizontal. Dengan demikian, kesepian tidak dapat dipisahkan dari konsep identitas teologis; relasi yang rusak sering kali mencerminkan pemahaman yang tidak utuh tentang siapa manusia di dalam Kristus.

Konsep gereja sebagai tubuh Kristus memberikan dimensi eklesiologis terhadap isu kesepian. Dalam perspektif ini, kesepian dapat dipahami sebagai kondisi di mana seseorang tidak menemukan fungsi dan kebermaknaan diri dalam tubuh Kristus. Anggota memiliki peran yang saling bergantung, jadi kesepian adalah indikasi adanya kegagalan struktural atau relasional dalam komunitas gereja yang seharusnya menjadi representasi relasi Allah.¹⁰ Hal ini memperlihatkan bahwa kesepian tidak hanya persoalan individu, tetapi merupakan fenomena eklesiologis yang menuntut respons komunitas.

Dimensi pneumatologis juga berperan penting dalam membahas kesepian. Roh Kudus dipahami sebagai Pribadi yang memulihkan relasi, mempersekutukan, dan meneguhkan keberadaan manusia sebagai anak Allah. Dalam perspektif ini, kesepian perlu dibaca sebagai ruang teologis untuk penyadaran kembali akan kehadiran Roh yang memperbarui dan memperlengkapi relasi. Kesadaran pneumatologis ini membantu menempatkan kesepian bukan sebagai penegasan keterasingan, tetapi sebagai kesempatan bagi Allah untuk memperbarui struktur relasi internal seseorang.

Dengan demikian, perspektif teologis memperlihatkan bahwa kesepian bukan sekadar masalah emosional atau sosial, tetapi merupakan gangguan pada struktur relasional manusia yang mencerminkan natur Allah.¹¹ Dimensi ontologis, eklesiologis, dan pneumatologis ini memberikan dasar teologis yang kuat untuk membangun pendekatan pastoral yang tidak hanya bertujuan mengurangi gejala kesepian, tetapi memulihkan relasi manusia secara holistik sesuai rancangan Allah.

Temuan Psikologis tentang Pola Pikir dan Perilaku Kesepian

Temuan psikologis dalam dekade terakhir menunjukkan bahwa kesepian memiliki

¹⁰ Sylvia Soeherman, Heman Elia, and others, "Hubungan Antara Kelekatan Kepada Allah Dan Keterbukaan Diri Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Di UKM Kristen Universitas Merdeka Malang" (Sekolah Tinggi Teologi SAAT, 2019).

¹¹ Yani Mick R Manuahe, "Teologi Tata Ruang: The Bridge Over Troubled Water," *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)* 6, no. 2 (2024): 308–319.

basis kognitif yang terstruktur, ditandai oleh pola pikir yang mengarahkan individu pada interpretasi relasional yang keliru. Pola pikir ini berfungsi sebagai lensa persepsi yang selektif, di mana individu cenderung menafsirkan ambiguitas sosial sebagai ancaman, penolakan, atau ketidaktertarikan dari pihak lain. Mekanisme ini beroperasi melalui cognitive bias seperti confirmation bias, yaitu kecenderungan mencari bukti yang mendukung keyakinan negatif tentang diri dan menolak informasi yang kontradiktif. Bias tersebut menjelaskan mengapa kesepian dapat bersifat kronis meskipun kondisi eksternal seseorang tidak berubah.

Selain itu, struktur kognitif yang berhubungan dengan kesepian menunjukkan bahwa individu sering memproses informasi sosial melalui skema diri yang rendah (*negative self schema*). Skema ini membuat seseorang mengorganisasi pengalaman sosial di sekitar narasi ketidaklayakan atau ketidakberhargaan, sehingga terbentuk predisposisi untuk menarik diri sebelum relasi berkembang lebih jauh. Secara psikologis, pola ini bukan sekadar respons emosional, tetapi bagian dari sistem evaluasi internal yang mempertahankan kesenjangan antara kebutuhan kelekatan dan kapasitas menjalin hubungan. Dalam konteks pastoral, pemahaman ini penting karena pola pikir yang keliru sering kali muncul sebagai interpretasi teologis yang salah mengenai nilai diri di hadapan Allah.

Di samping mekanisme kognitif, kesepian juga tercermin dalam pola perilaku yang adaptif namun kontraproduktif dalam jangka panjang. Perilaku menghindar (*avoidant behavior*) muncul sebagai upaya protektif untuk menghindari potensi penolakan, tetapi justru mempersempit peluang hubungan yang dapat mengurangi rasa kesepian. Di sisi lain, sebagian individu menampilkan pola perilaku melekat berlebihan (*hypervigilant or anxious attachment*), di mana kebutuhan akan penerimaan menimbulkan ketergantungan emosional yang tidak stabil. Kedua pola tersebut memperlihatkan bahwa kesepian tidak hanya terkait kurangnya relasi, tetapi juga kesulitan regulasi interpersonal yang membuat individu kesulitan mempertahankan kedekatan yang sehat.

Temuan psikologis juga menegaskan adanya hubungan antara kesepian dan disregulasi emosi. Individu yang mengalami kesepian cenderung menghadapi kesulitan dalam mengintegrasikan pengalaman emosional secara konstruktif, sehingga emosi negatif seperti kecemasan relasional atau rasa tidak aman lebih mudah mendominasi respons sosial mereka. Kondisi ini memperkuat sensitivitas terhadap sinyal nonverbal dalam interaksi sosial, sehingga interpretasi negatif menjadi lebih mungkin terjadi. Dengan demikian, kesepian bukan hanya kondisi emosional, tetapi keadaan yang dipertahankan oleh ketidakseimbangan antara proses kognitif dan regulasi afektif.

Interaksi antara pola pikir dan perilaku menghasilkan siklus kesepian yang bersifat self-perpetuating. Distorsi kognitif membentuk perilaku menarik diri atau melekat berlebihan, kedua perilaku tersebut kemudian menghasilkan pengalaman relasional yang memperkuat keyakinan negatif tentang diri. Siklus ini menjelaskan mengapa pendekatan pastoral yang hanya berfokus pada aspek spiritual tidak cukup

untuk menangani kesepian tanpa memperhatikan komponen kognitif dan perilaku. Oleh karena itu, temuan psikologis memberikan dasar rasional bagi integrasi strategi pastoral dengan teknik modifikasi kognitif guna menginterupsi siklus kesepian dan memulihkan fungsi relasional jemaat.

Dinamika Kesepian dalam Komunitas Gerejawi

Kesepian dalam komunitas gerejawi muncul sebagai hasil interaksi antara faktor struktural, pola relasi internal, dan budaya pelayanan yang berkembang dalam kehidupan bergereja. Pada level struktural, banyak gereja menampilkan model organisasi yang hierarkis dan berorientasi program, sehingga relasi yang terbentuk bersifat formal dan fungsional. Struktur seperti ini menempatkan jemaat sebagai peserta kegiatan, bukan sebagai subjek relasi, sehingga ketidaksetaraan peran mempersempit ruang kelekatan interpersonal. Ketika kegiatan gereja lebih menekankan keberhasilan program daripada kedalaman hubungan, struktur tersebut menghasilkan kondisi relasional yang padat aktivitas tetapi rendah koneksi emosional.

Pada level relasional, dinamika kesepian dipengaruhi oleh pola interaksi yang tidak selalu mencerminkan prinsip mutualitas sebagaimana diajarkan dalam teologi tubuh Kristus. Relasi yang terbentuk cenderung bersifat segmentatif, yakni dibangun berdasarkan kelompok pelayanan, usia, atau latar belakang tertentu, sehingga berpotensi menciptakan bentuk eksklusi yang bersifat implisit. Segmentasi relasional ini menghasilkan batas-batas sosial yang tidak selalu tampak, tetapi berpengaruh pada sejauh mana anggota dapat mengakses dukungan emosional. Dengan demikian, kesepian dapat muncul bukan karena absennya relasi, tetapi karena relasi yang ada tidak menyediakan kedekatan yang inklusif.

Budaya pelayanan juga memainkan peran penting dalam menghasilkan dinamika kesepian. Ketika gereja memberikan penekanan yang berlebihan pada performativitas spiritual, seperti pencapaian pelayanan, kedisiplinan rohani, atau ekspresi religius, jemaat dapat merasa bahwa kerentanan emosional tidak memiliki ruang yang aman untuk diekspresikan. Budaya semacam ini mendorong internalisasi "ideal rohani" yang menjauhkan individu dari pengakuan pergumulan batin. Akibatnya, kesepian menjadi tersembunyi di balik partisipasi aktif dalam pelayanan, karena mengungkapkan kebutuhan emosional sering dianggap sebagai tanda kelemahan atau ketidakmatangan rohani.

Di sisi lain, interaksi digital dalam kehidupan gerejawi modern memperkenalkan dinamika baru dalam pembentukan kesepian. Meskipun media digital meningkatkan keterhubungan informasi, bentuk interaksi ini tidak sepenuhnya mampu menggantikan kehadiran fisik dan keintiman emosional.¹² Dalam konteks gereja, aktivitas online yang bersifat cepat, informatif, dan tidak mendalam dapat memperkuat relasi superfisial yang

¹² Catherine Christianny Kurnia, Samuel Herman, and Jantje Haans, "Strategi Efektif Gereja Dalam Pemanfaatan Teknologi Modern Untuk Mewartakan Injil Di Masyarakat 4.0," *SCRIPTA: Jurnal Teologi dan Pelayanan Kontekstual* 16, no. 2 (2023): 125–142.

sudah ada. Interaksi digital menghasilkan ilusi keterhubungan yang menutupi kesenjangan keintiman relasional, sehingga jemaat dapat merasa terhubung secara eksternal tetapi tetap mengalami kesepian secara internal.

Faktor eklesiologis lain yang berkontribusi adalah kegagalan komunitas dalam mempraktikkan inklusivitas pastoral.¹³ Kesepian sering muncul ketika individu tidak menemukan ruang untuk menegosiasikan identitas, pengalaman, atau kondisi hidup yang berbeda dari mayoritas. Kurangnya sensitivitas pastoral terhadap kelompok rentan, termasuk lansia, penyandang disabilitas, orang tua tunggal, serta individu yang mengalami krisis eksistensial, dapat menciptakan jarak relasional di dalam tubuh Kristus. Ketika gereja gagal mengakomodasi keragaman kondisi ini, kesepian muncul sebagai bentuk marginalisasi relasional yang bersifat halus tetapi berkelanjutan.

Dengan demikian, dinamika kesepian dalam komunitas gerejawi tidak hanya ditentukan oleh kondisi pribadi jemaat, tetapi merupakan fenomena sistemik yang berkaitan dengan struktur organisasi, budaya pelayanan, pola relasi, dan bentuk interaksi yang berkembang dalam kehidupan bergereja. Pemahaman ini menegaskan bahwa strategi pastoral untuk mengatasi kesepian harus mencakup transformasi budaya komunitas, bukan hanya intervensi pada individu.

Integrasi Psikologi dan Teologi dalam Pendekatan Pastoral

Integrasi psikologi dan teologi dalam pendekatan pastoral terhadap kesepian menuntut kerangka epistemologis yang mampu menggabungkan dua disiplin dengan karakteristik berbeda tanpa mereduksi esensi masing-masing. Psikologi menawarkan analisis empiris mengenai proses kognitif, perilaku, dan afektif yang mendasari kesepian, sedangkan teologi menyediakan kerangka ontologis, etis, dan spiritual yang mengarahkan pemulihan relasi manusia. Integrasi ini berfungsi bukan untuk menyatukan kedua disiplin secara mekanis, tetapi untuk membangun pendekatan pastoral yang komprehensif berbasis pemahaman multidimensi tentang manusia.

Pada tingkat konseptual, integrasi tersebut memosisikan temuan psikologi sebagai perangkat diagnostik yang menyingkap dinamika internal kesepian, sementara teologi menyediakan orientasi normatif yang membingkai pemulihan relasi sesuai dengan identitas manusia dalam Kristus. Psikologi membantu mengidentifikasi pola pikir maladaptif, bias kognitif, dan ketidakteraturan perilaku yang memperkuat kesepian; teologi, pada gilirannya, mendefinisikan tujuan pemulihan sebagai pembentukan kembali relasi manusia dengan Allah dan sesama. Kombinasi keduanya menghasilkan intervensi pastoral yang tidak hanya mengurangi gejala, tetapi juga memulihkan struktur relasional yang rusak.

Integrasi juga terlihat pada dimensi metodologis, khususnya dalam penggunaan teknik modifikasi kognitif sebagai sarana pastoral. Prinsip-prinsip dalam *Cognitive*

¹³ Imanuel Teguh Harisantoso et al., "Model Disabilitas Dan Implementasinya Terhadap Praktik Pelayanan Pastoral Di Gereja Kristen Jawi Wetan (GKJW)," *DUNAMIS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 9, no. 2 (2025): 956–976.

Behavioral Therapy, seperti identifikasi pikiran otomatis dan re-evaluasi keyakinan disfungsional, dapat dipakai sebagai instrumen untuk menolong jemaat menafsirkan ulang pengalaman relasional secara lebih objektif. Namun, dalam pendekatan pastoral, proses ini tidak berhenti pada reorientasi kognitif, tetapi diarahkan pada pembentukan narasi teologis yang benar tentang nilai diri, kasih Allah, dan makna komunitas. Dengan demikian, perubahan kognitif dipadukan dengan reformasi spiritual sehingga menghasilkan transformasi yang berdampak menyeluruh.

Pada dimensi relasional, integrasi psikologi dan teologi memungkinkan pembentukan pola pendampingan pastoral yang lebih adaptif. Psikologi menyediakan pemahaman mengenai dinamika kelekatan dan kebutuhan emosional, sedangkan teologi menekankan prinsip mutualitas, penerimaan, dan kasih sebagai landasan relasi. Dengan memadukan keduanya, pelayanan pastoral dapat bergerak dari model yang bersifat moralistik keagamaan menuju model kelekatan rohani yang menekankan kehadiran, penerimaan, dan relasi yang aman sebagai ciri fundamental bagi pemulihan kesepian. Pendekatan ini menghindarkan gereja dari kecenderungan simplifikasi teologis yang hanya mengandalkan nasihat rohani tanpa memperhatikan proses psikologis yang kompleks.

Integrasi pada level komunitas memperlihatkan bahwa pembentukan budaya gereja yang sehat memerlukan kesadaran akan temuan psikologi sosial dan teologi eklesiologis. Psikologi sosial menyoroti pentingnya kelekatan, kohesi kelompok, dan penerimaan sosial sebagai faktor penentu kesejahteraan emosional. Teologi eklesiologis menegaskan bahwa gereja dipanggil menjadi tubuh Kristus yang terhubung secara organik. Menggabungkan keduanya menghasilkan perspektif bahwa komunitas gereja yang sehat harus berfungsi sebagai ruang kelekatan yang memfasilitasi kedalaman relasi, bukan sekadar wadah aktivitas rohani. Dengan cara ini, intervensi pastoral terhadap kesepian mencakup perubahan struktur komunitas, bukan hanya konseling individu.

Dengan demikian, integrasi psikologi dan teologi menghasilkan pendekatan pastoral yang bersifat holistik, karena memadukan pemahaman empiris tentang kondisi manusia dengan tujuan teologis pemulihan relasi. Pendekatan ini memperluas fungsi pastoral dari sekadar memberikan penghiburan spiritual menjadi proses restorasi relasional yang mampu menjawab kompleksitas kesepian dalam konteks gereja modern.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kesepian merupakan fenomena multidimensional yang melibatkan dinamika emosional, kognitif, relasional, sosial, fisik, dan spiritual yang saling berinteraksi, sehingga tidak dapat dipahami secara reduktif dari satu aspek saja. Analisis teologis menegaskan bahwa kesepian berkaitan erat dengan natur manusia sebagai makhluk relasional yang diciptakan menurut gambar Allah; oleh sebab itu, kesepian bukan hanya persoalan psikologis, tetapi juga gangguan

terhadap struktur relasional yang menjadi dasar keberadaan manusia. Selanjutnya, penelitian ini menunjukkan bahwa pola pikir dan perilaku maladaptif merupakan mekanisme yang mempertahankan kesepian, sehingga intervensi yang efektif harus memperhatikan rekonstruksi kognitif dan regulasi emosional. Dinamika kesepian dalam komunitas gerejawi memperlihatkan bahwa struktur organisasi, budaya pelayanan, segmentasi relasi, dan bentuk interaksi yang tidak mendukung kedalaman hubungan dapat memperkuat isolasi emosional di dalam gereja. Integrasi antara psikologi dan teologi kemudian menjadi fondasi bagi penyusunan model pastoral yang komprehensif, karena psikologi menyediakan pemahaman empiris mengenai proses internal manusia, sedangkan teologi memberikan arah normatif bagi pemulihan relasi dengan Allah dan sesama. Dengan demikian, seluruh tujuan penelitian terpenuhi melalui pemetaan karakter kesepian, evaluasi teologis relasi manusia, analisis psikologis mengenai mekanisme internal kesepian, identifikasi faktor kesepian dalam gereja, serta perumusan pendekatan pastoral integratif yang menjawab kebutuhan pemulihan relasional jemaat.

Berdasarkan temuan penelitian, rekomendasi diberikan bagi tiga kelompok utama: gereja, praktisi pastoral, dan peneliti selanjutnya. Bagi gereja, perlu dikembangkan budaya komunitas yang memprioritaskan kedalaman relasi dan keamanan emosional, termasuk melalui kelompok kecil yang terstruktur, pelatihan kepemimpinan yang berfokus pada kepekaan relasional, serta reformasi pola pelayanan yang terlalu berorientasi program. Para praktisi pastoral disarankan untuk mengintegrasikan teknik-teknik modifikasi kognitif dan keterampilan konseling dasar ke dalam pelayanan pendampingan rohani, tanpa kehilangan fondasi teologis yang berpusat pada kasih Allah dan identitas manusia dalam Kristus. Selain itu, diperlukan upaya untuk membangun ruang pastoral yang memungkinkan jemaat mengekspresikan kerentanan tanpa stigma, agar kesepian tidak tetap tersembunyi di balik aktivitas rohani. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian empiris mengenai efektivitas model pastoral integratif dalam berbagai konteks gerejawi sangat dianjurkan, termasuk eksplorasi tentang pengaruh digitalisasi, perubahan struktural gereja, dan karakteristik demografis terhadap kesepian. Dengan langkah-langkah ini, gereja dan praktisi pastoral dapat bergerak menuju pelayanan yang lebih relevan dan responsif terhadap pergumulan relasional jemaat di tengah dinamika masyarakat modern.

Referensi

- Akbar, Syahdan Khalifah, and Elis Suci Prapita Sari Abdullah. "Hubungan Antara Kesepian (Loneliness) Dengan Self Disclosure Pada Mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa Yang Menggunakan Sosial Media (Instagram)." *Jurnal Tambora* 5, no. 3 (2021): 40–45.
- Dating, Dina. "Penerapan Teknik Konseling Kognitif-Behavioral Untuk Meningkatkan Partisipasi Kaum Bapak Dalam Ibadah Di Gereja Toraja Jemaat Bala, Klasis Mengkendek." Institut Agama Kristen Negeri Toraja, 2023.
- Eknoe, Marthen Semry, and others. "Sarana Efektif Menghadapi Isu Anxiety Dan Loneliness: Metode Bimbingan Mentoring Konseling Kristen." *Jurnal Teologi RAI* 1, no. 2 (2024): 172–182.
- Harisantoso, Imanuel Teguh, Simon Julianto, Viktor Imanuel Salni Deki Kulis Tamelab, and Boy Yohannes Mulana Tinambunan. "Model Disabilitas Dan Implementasinya Terhadap Praktik Pelayanan Pastoral Di Greja Kristen Jawi Wetan (GKJW)." *DUNAMIS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 9, no. 2 (2025): 956–976.
- Hickin, Nisha, Anton Käll, Roz Shafran, Sebastian Sutcliffe, Grazia Manzotti, and Dean Langan. "The Effectiveness of Psychological Interventions for Loneliness: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Clinical Psychology Review* 88 (2021): 102066.
- Holt-Lunstad, Julianne, Timothy B Smith, Mark Baker, Tyler Harris, and David Stephenson. "Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review." *Perspectives on psychological science* 10, no. 2 (2015): 227–237.
- Kurnia, Catherine Christianny, Samuel Herman, and Jantje Haans. "Strategi Efektif Gereja Dalam Pemanfaatan Teknologi Modern Untuk Mewartakan Injil Di Masyarakat 4.0." *SCRIPTA: Jurnal Teologi dan Pelayanan Kontekstual* 16, no. 2 (2023): 125–142.
- Manuahe, Yani Mick R. "Teologi Tata Ruang: The Bridge Over Troubled Water." *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)* 6, no. 2 (2024): 308–319.
- Meilia, Arini. "Pengaruh Kesepian Sebagai Salah Satu Faktor Risiko Pengalaman Psikotik Pada Dewasa Awal." *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental* 1, no. 2 (2021): 1207–1217.
- Nainggolan, Dina Maria. "Merayakan Imago Dei Bersama Orang Dengan Disabilitas Intelektual Dalam Cinta Persahabatan." *GEMA TEOLOGIKA: Jurnal Teologi Kontekstual Dan Filsafat Keilahian* 7, no. 2 (2022): 149–162.
- Soeherman, Sylvia, Heman Elia, and others. "Hubungan Antara Kelekatan Kepada Allah Dan Keterbukaan Diri Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Di UKM Kristen Universitas Merdeka Malang." Sekolah Tinggi Teologi SAAT, 2019.

- Sualang, Farel Yosua, Samgar Setia Budhi, and Jani Jani. "Repetisi Tindakan Allah Atas Penciptaan Perempuan Menurut Kejadian 2: 18-22." *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)* 3, no. 2 (2021): 107–125.
- Sugiarto, Jimmy, Rinaldi Frans Gaol, and Samuel Grashellio Litaay. "Imago Dei Sebagai Suatu Relasi: Analisis Tentang Dampak Dosa Terhadap Gambar Dan Rupa Allah." *HUPERETES: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 3 (2022): 138–147.