



Mengupayakan Pendampingan Pastoral Yang Kontinuitas Terhadap Generasi Z Yang Mengalami Psikosomatis

Meisela Angel Laoh¹

Universitas Kristen Indonesia Tomohon, angellaoh28@gmail.com

Maria Elisa Tulangow²

Universitas Kristen Indonesia Tomohon, mariatulangouw@gmail.com

ABSTRAK

Generasi Z merupakan generasi yang tumbuh dalam era digital yang serba cepat dan kompetitif, sehingga rentan mengalami tekanan psikologis yang berujung pada gangguan psikosomatis. Gejala psikosomatis yang dialami oleh generasi Z disebabkan oleh emosi yang tidak stabil, tekanan sosial dan krisis identitas. Pendampingan pastoral yang kontinu diperlukan untuk memberikan perhatian secara spiritual dan emosional, serta membantu generasi Z mengatasi tantangan ini. Artikel ini mengkritisi kurangnya pendekatan pastoral yang kontekstual terhadap realitas yang dialami oleh generasi Z, serta mengupayakan pendampingan yang bersifat kontinu dan holistik. Dengan mengintegrasikan teologi dan pemahaman psikologi, pendampingan ini dilakukan sebagai strategi pemulihan dalam menghadapi masalah psikosomatis pada generasi Z secara menyeluruh.

Kata kunci: Generasi Z, Pendampingan Pastoral, Psikosomatis.

ABSTRACT

Generation Z is a generation that grew up in the fast-paced and competitive digital era, making them vulnerable to psychological pressure that leads to psychosomatic disorders. Psychosomatic symptoms experienced by generation Z are caused by inner conflict, social pressure and identity crisis. Continuous pastoral accompaniment is needed to provide spiritual and emotional attention, as well as help generation Z overcome this challenge. This article criticizes the lack of a pastoral approach that is contextual to the realities experienced by Generation Z and seeks continuous and holistic accompaniment. By integrating theology and psychological understanding, this accompaniment is carried out as a recovery strategy in dealing with psychosomatic problems in generation Z as a whole.

Keywords: Generation Z, Pastoral Care, Psychosomatic.

A. Pendahuluan

Perkembangan dunia yang ditandai oleh kemajuan teknologi informasi dan tekanan sosial yang semakin kompleks, sangat berdampak terhadap kondisi psikologis generasi muda khususnya generasi Z. Generasi ini menghadapi tantangan seperti krisis identitas, ekspektasi tinggi, kecemasan terhadap masa depan, serta tekanan sosial. Ketika tekanan psikologis ini menumpuk, efeknya tidak hanya pada pikiran, tetapi dapat berdampak pada tubuh memicu keluhan fisik tanpa dasar medis yang jelas. Dampak yang sering muncul, namun kerap terabaikan adalah gangguan psikosomatis, yaitu keluhan fisik yang dipicu oleh tekanan psikologis dan emosional. Sehingga generasi Z sangat rentan terhadap gangguan psikosomatis. Karena apa yang terjadi di otak kita bisa memengaruhi tubuh secara keseluruhan, karena adanya keterkaitan. Gejala psikosomatis yang muncul pada generasi Z seperti kelelahan kronis, gangguan tidur dan nyeri tanpa faktor medis merupakan gejala gangguan psikosomatis yang dialami namun sering disepeleahkan dan tidak ditangani secara tepat. Diperkirakan 15 sampai 33 persen orang yang pergi ke dokter sebenarnya menderita penyakit karena sebab emosional seperti khawatir, ketakutan, frustrasi, dan rasa tidak aman.¹ Hal-hal tersebutlah yang menjadi penyebab timbulnya bermacam-macam keluhan seperti sariawan, serangan jantung, susah tidur, gangguan usus, skizofrenia, gangguan pencernaan, bahkan kanker. Pomerantz mengutip teori dan pandangan dari Harry Stack Sullivan tentang hubungan antara faktor emosional dan gangguan fisik, termasuk gejala yang tidak selalu memiliki dasar medis jelas, tetapi muncul karena masalah psikologis.²

Setiap hari manusia berhadapan dengan berbagai pemicu stres, namun cara setiap individu merespons dan mengelola tekanan tersebut berbeda-beda. Beberapa orang tidak bisa mengelola stres dengan baik sehingga perlu penanganan yang tepat. Pada generasi Z yang mengalami psikosomatis, permasalahan yang muncul tidak hanya membutuhkan obat fisik, melainkan penanganan terhadap psikologis karena hal inilah yang menjadi akar gangguan. Pikiran memiliki pengaruh besar terhadap kondisi fisik, sehingga kesehatan mental menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan tubuh. Akumulasi stres yang tidak diolah dengan baik dapat menimbulkan kecemasan atau depresi, yang pada akhirnya memicu munculnya berbagai gejala psikosomatis.

Penelitian sebelumnya, Mirza Aaliyah Agung (2024), membahas tentang "Psikosomatis: Tinjauan penyebab, gejala, dan pengobatan". Tujuan dari pembahasan tentang gangguan psikosomatis adalah untuk memperdalam

¹ L. J. Kirmayer dkk., "Somatization and the Recognition of Depression and Anxiety in Primary Care," *The American Journal of Psychiatry* 150, no. 5 (1993): 734–41, <https://doi.org/10.1176/ajp.150.5.734>.

² Andrew M. Pomerantz, *Clinical Psychology: Science, Practice, and Culture* (CA: Sage Publications, 2016), 161–63.

pemahaman tentang keterkaitan erat antara kesehatan mental dan fisik. Penelitian ini meninjau secara menyeluruh tentang penyebab, gejala, dan metode pengobatan gangguan psikosomatis, dengan tujuan utama mengidentifikasi bagaimana faktor psikologis seperti stres dan kecemasan dapat memicu gejala fisik, serta bagaimana pendekatan medis dan psikologis dapat digunakan secara terpadu untuk menangani gangguan tersebut secara efektif.³ Selanjutnya dalam penelitian Yuli Kristyowati (2021), "Generasi Z dan Strategi Melayaninya". Menjelaskan bahwa dalam revolusi industri 4.0 ini, tantangan generasi ini sangat berbeda dengan generasi sebelumnya, oleh karena itu diperlukan strategi pelayanan yang berbeda⁴. Saat ini, belum ditemukan penelitian yang membahas tentang gangguan psikosomatis pada generasi Z. Sekalipun, penelitian-penelitian di atas mengindikasikan pola hubungan antara kesehatan mental dan fisik yang mengarah pada gangguan psikosomatis dan bagaimana strategi melayani generasi Z namun tidak secara khusus menanggapi masalah yang sering dialami oleh generasi Z yaitu gangguan psikosomatis. Hal ini menunjukkan bahwa ada kebutuhan mendesak untuk menangani kebutuhan generasi Z dengan pendekatan yang bersifat kontinu dan holistik dalam mendukung kesehatan mental generasi Z.

Dengan pendampingan pastoral yang berkelanjutan dapat menjadi solusi yang efektif, karena spiritualitas merupakan bagian yang penting dalam proses penyembuhan. Dengan menekankan pentingnya pendekatan pastoral yang bersifat kontinu yakni pendampingan yang tidak bersifat sesaat, tetapi berkelanjutan dan kontekstual terhadap kehidupan spiritual dan emosional generasi Z. Penelitian ini mengupayakan pendekatan dengan mengintegrasikan aspek spiritual dan psikologis dalam pendampingan pastoral terletak pada upaya membangun model pendampingan pastoral yang tidak hanya bersifat teologis, tetapi juga responsif terhadap dinamika psikologis generasi Z. Dengan menyoroti penanganan masalah psikosomatis di kalangan generasi Z yang masih sangat terbatas. Urgensi dari model seperti ini semakin terlihat ketika meninjau keterbatasan layanan penanganan psikosomatis yang tersedia bagi generasi muda. Minimnya pendekatan yang memadukan bimbingan rohani dengan pemahaman psikologis membuat banyak penderita tidak mendapatkan dukungan yang menyentuh akar persoalan mereka. Pendampingan pastoral yang berkesinambungan dapat mengisi celah ini, menjadi jembatan yang menghubungkan kebutuhan emosional dengan kebutuhan spiritual, sekaligus mengarahkan individu menuju keseimbangan hidup yang lebih baik. Dalam jangka panjang, hal ini bukan hanya membantu proses pemulihan dari psikosomatis, tetapi juga membentuk generasi yang lebih matang secara emosional dan kuat

³ Mirza Aaliyah Agung dan Tristiadi Ardani, *Psikosomatis: Tinjauan penyebab, gejala, dan pengobatan*, 2 (Januari 2024): 511–15.

⁴ Yuli Kristyowati, "Generasi 'Z' dan strategi melayaninya," *Ambassadors: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani* 2, no. 1 (2021): 23–34.

secara spiritual dalam menghadapi tantangan hidup.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah menggunakan metode penelitian kualitatif, metode penelitian kualitatif diartikan metode yang tidak mengadakan perhitungan, data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka. Metodologi kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Pendekatan ini diarahkan pada latar dan individu tersebut secara holistik (utuh).⁵ Dalam metode penelitian kualitatif, ada terdapat beberapa teknik dalam pengumpulan data yang berguna untuk peneliti. Teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan materi (literatur), observasi dan wawancara.⁶

Dalam penelitian ini, literatur berfungsi sebagai landasan yang mendukung penelitian dalam memahami konteks, fenomena, serta membangun kerangka teoritis yang relevan. Literatur yang digunakan mencakup kajian-kajian terkait psikosomatis, karakteristik psikologis generasi Z, serta teori-teori dalam teologi pastoral. Pemilihan literatur didasarkan pada relevansi, kerangka berpikir peneliti dan kontribusinya terhadap permasalahan yang diteliti. Observasi menjadi salah satu teknik dari pengumpulan data apabila sesuai dengan tujuan dari penelitian yang direncanakan dan dicatat secara sistematis atau terarah. Pengamatan dan daya ingat dari peneliti merupakan suatu hal yang sangat penting di dalam observasi (Usman & Akbar, 2022).⁷

C. Hasil Dan Pembahasan

Psikosomatis Pada Generasi Z

Dalam psikologi, gangguan psikosomatis diartikan sebagai salah satu gangguan yang disebabkan oleh satu kombinasi dari faktor organis dan psikologis. Atau dengan kata lain merupakan gangguan fisik yang disebabkan faktor kejiwaan dan sosial-emosional yang dapat menimbulkan guncangan dalam diri seseorang. Disimpulkan bahwa psikosomatis merupakan penyakit pada fisik yang disebabkan oleh tekanan atau stres psikologis yang berasal dari sumber stres (*stressor*) yang memengaruhi fungsi tubuh dan menimbulkan kecemasan.⁸ Psikosomatis, berasal dari kata *psychosomatic*, terdiri atas dua kata yaitu

⁵ Lexy Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Remaja Karya CV, 1989), 2–3.

⁶ Mamik, *Metodologi Kualitatif* (Zifatama Publisher, 2015), 103.

⁷ Husaini Usman dan Purnomo Setiady Akbar, *Metodologi Penelitian Sosial (Edisi Ketiga)* (Bumi Aksara, 2022),

54.

⁸ Marty Mawarpury dkk., *Buku Seri Kesehatan Mental Indonesia: Kesehatan Mental di Indonesia Saat Pandemi* (Syiah Kuala University Press, 2022), 62.

psyche dan *somato* atau *soma*. *Psyche*, secara etimologis, berakar pada bahasa Yunani yang artinya kehidupan dan terjemahan bebasnya adalah jiwa atau pikiran. *Somato* artinya tubuh. Dengan demikian psikosomatis adalah suatu kondisi dimana pikiran memengaruhi tubuh.⁹ Konsep gangguan psikosomatis mencerminkan pemahaman bahwa kesehatan fisik dan mental saling terkait dan bahwa kondisi kesehatan tertentu dapat dipengaruhi oleh kedua faktor.¹⁰

Generasi didefinisikan sebagai sekelompok orang yang memiliki rentang usia yang sama dan dipengaruhi oleh pengalaman sejarah dan budaya yang sama, yang berperan dalam membentuk nilai, kepercayaan, dan perilaku mereka.¹¹ Generasi Z adalah generasi yang lahir sekitar tahun 1997 hingga 2012. Generasi Z tumbuh dalam era digital yang berkembang pesat. Di mana teknologi informasi dan komunikasi menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, sehingga perkembangan tersebut mempengaruhi pola hidup dan kepribadian mereka. Generasi yang tumbuh di tengah kemajuan teknologi, internet dan juga penggunaan media sosial yang semakin dominan, membuat mereka tidak hanya menggunakan teknologi sebagai alat komunikasi, tetapi juga menggunakan teknologi sebagai sarana untuk mengekspresikan diri, mencari informasi dan bahkan membangun karir.¹² Dengan dibantu oleh perkembangan teknologi, generasi z lebih mampu untuk melakukan semua kegiatan dalam satu waktu (*multitasking*) dibandingkan generasi-generasi terdahulunya. Secara tidak langsung, hal ini berpengaruh terhadap kepribadian dan karakteristik mereka.¹³ Namun, kebiasaan menggunakan teknologi secara terus-menerus juga membawa dampak psikologis yang signifikan. Generasi Z kerap menghadapi berbagai tekanan diantaranya tekanan sosial yang berasal dari dunia digital, seperti tuntutan untuk selalu tampil sempurna di media sosial dan kecemasan akan validasi diri. Selain itu, generasi Z dituntut secara akademik dan persaingan dalam dunia pendidikan, tekanan ini sering kali membuat mereka stres berlebihan, depresi, bahkan merasa tidak cukup baik meskipun sudah berusaha maksimal dan mengakibatkan ketidakpastian akan masa depan. Hal ini menjadi beban psikologis bagi generasi Z dan memicu gangguan psikosomatis.

Generasi Z adalah generasi yang kompleks dan dinamis. Dalam banyak kasus, generasi Z mengalami kesulitan mengungkapkan atau memahami kondisi emosional mereka, sehingga perasaan stres atau tertekan justru diterjemahkan oleh tubuh dalam bentuk keluhan fisik. Tidak semua gejala psikosomatis langsung dihubungkan dengan kondisi mental, sehingga sering kali terabaikan atau tidak tertangani dengan tepat. Banyak orang, termasuk tenaga medis, keluarga, atau bahkan individu itu sendiri, kurang menyadari

⁹ Adi W. Gunawan, *The Miracle of Mindbody Medicine* (Gramedia Pustaka Utama, 2016), 49.

¹⁰ Aang Triyadi, *Gangguan Psikosomatis dan 46 Cara Mengatasinya* (Ciptakarya Paramacitra, 2024), 1.

¹¹ Betty R. Kopperschmidt, "Multigeneration Employees: Strategies for Effective Management," *The Health Care Manager* 19, no. 1 (2000): 65–76.

¹² Laurensius Laka dkk., *Pendidikan Karakter Gen Z di Era Digital* (PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024), 5.

¹³ Lingga Sekar Arum dkk., *Karakteristik Generasi Z Dan Kesiapannya Dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030* / *Accounting Student Research Journal*, 29 Desember 2023, <https://ejournal.upnvj.ac.id/asrj/article/view/5812>.

bahwa sumber dari keluhan tersebut adalah tekanan psikologis yang tidak teratasi. Akibatnya, penanganan yang diberikan sering kali hanya fokus pada gejala fisik semata. Sementara akar permasalahan yang bersumber dari aspek emosional dan psikologis tidak disentuh atau diabaikan. Hal ini dapat menyebabkan kondisi psikosomatis semakin parah dan berkepanjangan, karena masalah inti tidak pernah benar-benar diselesaikan.

Faktor Penyebab Gangguan Psikosomatis Pada Generasi Z

Secara umum, individu yang mengalami psikosomatis percaya bahwa penyebab gejala mereka terletak pada organ tubuh, namun terdapat beberapa faktor penyebab gangguan psikosomatis pada generasi Z yang melibatkan berbagai aspek berkaitan dengan psikologis dan lingkungan. Diantaranya, stres berkepanjangan atau kronis dapat menyebabkan atau memperburuk gangguan psikosomatis. Stres merupakan respons tubuh dan pikiran terhadap situasi yang dianggap menantang, mengancam, atau melebihi kemampuan seseorang. Stres kronis mengaktifkan sistem saraf simpatik dan respon *fight or flight* (lawan atau lari) dalam tubuh. Ini menyebabkan tubuh melepaskan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol. Dalam jangka pendek, hormon-hormon ini membantu tubuh menghadapi ancaman. Namun, jika stres berlangsung terlalu lama, tubuh berada dalam keadaan waspada terus-menerus. Hal ini dapat mengganggu keseimbangan berbagai sistem tubuh, termasuk sistem pencernaan, sistem saraf, jantung, dan sistem imun.¹⁴ Sehingga perlu untuk mengatasi stres dengan tepat dan menyalurkan pada hal-hal yang positif. Karena kecemasan yang tidak diatasi atau tidak diobati dengan tepat dapat menyebabkan gejala fisik.

Depresi juga menjadi salah faktor penyebab gangguan psikosomatis pada generasi Z, gangguan suasana hati yang ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat terhadap hal-hal yang biasanya disukai, serta menurunnya energi dan motivasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Depresi bukan sekadar perasaan sedih biasa yang bisa hilang dengan sendirinya, tetapi merupakan kondisi serius yang dapat memengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan bertindak juga dapat menyebabkan atau memperburuk gejala fisik. Ketidakseimbangan *neurotransmitter* yang terjadi saat depresi dapat mempengaruhi berbagai sistem tubuh. Termasuk sistem saraf dan sistem kekebalan tubuh.

Selanjutnya, trauma emosional seperti kekerasan, kehilangan orang yang dicintai dan pengalaman yang mendalam, dapat mempengaruhi kesehatan mental. Trauma adalah respons emosional atau psikologis yang mendalam terhadap peristiwa yang sangat menyakitkan dan menakutkan. Trauma tidak hanya terjadi karena pengalaman fisik, seperti kecelakaan atau kekerasan, tetapi juga bisa muncul akibat pengalaman emosional, seperti

¹⁴ Bruce S. McEwen, "Central effects of stress hormones in health and disease: Understanding the protective and damaging effects of stress and stress mediators," *European Journal of Pharmacology*, Stress Hormone Actions in Brain, in Health and Disease, vol. 583, no. 2 (2008): 174–85, <https://doi.org/10.1016/j.ejphar.2007.11.071>.

kehilangan orang yang dicintai, pelecehan, atau tekanan psikologis lainnya. Trauma dapat memicu respons stres dalam tubuh dan menyebabkan gejala fisik. Tidak bisa di pungkiri, beberapa tipe kepribadian mungkin lebih rentan terhadap gangguan psikosomatis. Misalnya, individu yang cenderung menekan emosi atau memiliki kesulitan mengungkapkan perasaan mungkin lebih mungkin mengalami gejala fisik sebagai akibat dari tekanan emosional.

Faktor lingkungan, lingkungan tempat seseorang hidup turut memainkan peran penting. Lingkungan yang penuh tekanan, seperti tempat kerja yang terlalu kompetitif, kampus dengan beban akademik tinggi, atau keluarga yang sering mengalami konflik, dapat meningkatkan risiko timbulnya psikosomatis. Masalah ekonomi yang membuat seseorang merasa tidak aman dan tidak mampu memenuhi kebutuhan hidup dasar juga memicu kecemasan yang berkelanjutan. Ini juga bisa disebabkan karena kurangnya dukungan sosial atau dari orang-orang terdekat, kurangnya dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas dapat memperparah kondisi psikosomatis. Generasi Z yang merasa tidak memiliki dukungan sosial yang memadai atau tidak dapat berbicara tentang perasaan dan kekhawatiran mereka akan lebih rentan terhadap gangguan psikosomatis. Individu yang merasa terisolasi dan tidak memiliki tempat untuk bercerita atau mendapatkan dukungan emosional cenderung menyimpan perasaan tertekan tersebut, sehingga memicu gangguan psikosomatis. Kesepian yang dialami secara terus-menerus akan membuat seseorang lebih rentan mengalami stres.

Pengaruh media sosial dan perkembangan era digital menjadi salah satu faktor yang signifikan dalam memicu gangguan psikosomatis, khususnya pada generasi yang tumbuh di tengah teknologi seperti generasi Z. Paparan media sosial yang berlebihan dapat mendorong perbandingan sosial yang tidak sehat, sehingga menimbulkan rasa tidak puas terhadap diri sendiri, dan memicu kecemasan sosial. Ditengah kemajuan teknologi, fenomena *fear of missing out* (FOMO) istilah psikologis yang menggambarkan rasa cemas atau takut tertinggal dari suatu pengalaman, informasi, atau kesempatan yang sedang atau akan dialami orang lain. Sehingga menimbulkan tekanan mental. Dorongan ini membuat individu terdorong untuk selalu memantau media sosial, mengikuti tren, atau hadir di berbagai acara meskipun sebenarnya tidak terlalu membutuhkan atau menginginkannya. Dalam jangka panjang, FOMO dapat memengaruhi kesehatan mental, memicu kecemasan sosial, menurunkan kepuasan hidup, bahkan mengganggu produktivitas.

Dampak Gangguan Psikosomatis Pada Generasi Z

Gangguan psikosomatis pada Generasi Z tidak bisa dipandang sebagai keluhan ringan atau semata-mata masalah emosional biasa. Gangguan psikosomatis dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup seseorang, pada kesehatan psikologis dan

fisik. Diantaranya, penurunan fungsi fisik, penderita psikosomatis sering merasa tubuhnya lemah, tidak bersemangat, dan tidak produktif, inilah dampak yang sering dialami oleh generasi Z dengan gejala seperti sakit kepala, nyeri perut, sesak nafas, jantung berdebar, gangguan tidur, dan kelelahan yang berlangsung terus menerus sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup secara signifikan. Walaupun penyebabnya bersumber dari kondisi psikologis, penderita psikosomatis benar-benar merasakan keluhan fisik. Gejala-gejala ini muncul walau secara medis tidak ditemukan penyebabnya. Gejala-gejala ini bukan sekadar keluhan yang dapat diabaikan begitu saja, melainkan sinyal serius bahwa tubuh dan pikiran sedang berada dalam kondisi tertekan. Ketika seseorang mengalami stres berkepanjangan, sistem saraf simpatik akan terus aktif, memicu pelepasan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin dalam jumlah tinggi. Hormon kortisol yang dilepaskan secara terus-menerus akan memengaruhi berbagai fungsi tubuh, mulai dari menekan sistem kekebalan, mengganggu keseimbangan hormon lain, hingga mengubah metabolisme tubuh.

Gangguan psikosomatis juga bisa berdampak pada sistem imun, stres berkepanjangan yang dialami dapat menekan sistem kekebalan tubuh dan memicu respon peradangan yang terus-menerus. Hormon stres seperti kortisol yang terus diproduksi dapat melemahkan respon imun, membuat tubuh lebih rentan terhadap infeksi, memperlambat proses penyembuhan luka, dan bahkan memperparah kondisi penyakit kronis.¹⁵ Psikosomatis juga berdampak pada fungsi otak. Produksi hormon kortisol yang tinggi, dapat mengganggu *neurotransmitter* dan menurunkan kapasitas kognitif. Akibatnya, penderitanya akan mengalami kesulitan berkonsentrasi dan penurunan memori. Generasi Z yang mengalami gangguan psikosomatis sering mengalami kecemasan dan depresi yang lebih tinggi karena gejala fisik yang mereka alami sehingga mengakibatkan gangguan dalam berpikir, seperti merencanakan sesuatu, memecahkan masalah dan membuat keputusan. Hal ini sangat berdampak buruk pada generasi Z dalam menjalani kehidupan mereka. Dampak lainnya muncul pada sistem pencernaan. Generasi Z yang mengalami gangguan psikosomatis berisiko tinggi mengalami keluhan seperti sakit maag, perut kembung, atau diare. Bahkan, ketidakseimbangan sistem pencernaan ini dapat berpengaruh pada masalah metabolisme dan penyerapan nutrisi yang buruk. Di sisi lain, tekanan mental yang terus-menerus juga memengaruhi pola makan beberapa orang kehilangan nafsu makan, sementara yang lain cenderung makan berlebihan, yang keduanya dapat memicu obesitas maupun malnutrisi.

Psikosomatis juga memiliki dampak sosial yang sangat signifikan, khususnya bagi Generasi Z yang hidup di tengah tuntutan sosial, tekanan akademik, serta paparan teknologi. Gejala fisik dan mental yang muncul seperti sakit kepala berkepanjangan, nyeri

¹⁵ Firdaus S. Dhabhar, "Effects of Stress on Immune Function: The Good, the Bad, and the Beautiful," *Immunologic Research* 58, no. 2 (2014): 193–210, <https://doi.org/10.1007/s12026-014-8517-0>.

otot, gangguan pencernaan, kelelahan, hingga kecemasan tidak hanya mengganggu kesehatan tubuh, tetapi juga memengaruhi produktivitas dalam berbagai aktivitas. Penurunan produktivitas ini dapat terlihat dalam konteks akademik, pekerjaan, maupun kegiatan sosial sehari-hari, di mana penderita menjadi kurang fokus, mudah lelah, dan sulit memenuhi tuntutan yang ada. Akibatnya, kualitas hubungan dengan orang lain pun ikut terpengaruh, karena interaksi sosial membutuhkan energi emosional dan fisik yang mungkin tidak lagi dapat mereka penuhi dengan optimal. Selain itu, psikosomatis juga dapat mempengaruhi rasa percaya diri. Ketika seseorang terus-menerus berhadapan dengan gejala yang mengganggu, mereka mungkin merasa tidak mampu berfungsi sebagaimana mestinya, atau khawatir akan dinilai lemah oleh orang lain. Perasaan ini dapat berkembang menjadi keengganan untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial atau publik, yang akhirnya memicu isolasi sosial. Pada beberapa individu, isolasi ini muncul sebagai respons terhadap rasa tidak nyaman, baik secara fisik maupun mental, yang mereka alami ketika berada di tengah keramaian atau saat harus berinteraksi. Rasa tidak nyaman ini bisa disebabkan oleh kekhawatiran bahwa gejala fisik akan kambuh di hadapan orang lain, atau karena beban mental yang membuat mereka sulit bersikap terbuka.

Karena itu, penanganan psikosomatis pada generasi ini tidak hanya perlu difokuskan pada aspek medis atau psikologis semata, tetapi juga harus mencakup dukungan sosial yang memadai. Pendekatan yang tepat, relevan, dan berkelanjutan akan membantu mereka mengatasi gejala sekaligus membangun kembali kepercayaan diri dan keterhubungan dengan lingkungan. Dengan dukungan yang berkesinambungan, generasi Z dapat kembali menjalani kehidupan yang produktif, memiliki hubungan sosial yang sehat, dan mengurangi risiko terjebak dalam siklus isolasi diri yang merugikan kesejahteraan hidup generasi Z.

Pendampingan Pastoral yang Kontinuitas Bagi Generasi Z yang Mengalami Psikosomatis

Pendampingan pastoral adalah panggilan untuk dilakukan oleh setiap orang, untuk melakukan panggilan Allah. Dalam hal ini bukan hanya dilakukan oleh seorang pendeta dan psikolog dan para rohaniawan lainnya, tetapi setiap orang yang merasa terpanggil dalam panggilan Allah untuk melaksanakan tugas pengembalaan kepada orang yang membutuhkan. Maka inilah yang menjadi perwujudan dari pengembalaan untuk kiranya dapat mewujudkan perhatian dan kepedulian kepada mereka yang sangat membutuhkan perhatian, kepada konseli yang memiliki permasalahan yang dihadapi.¹⁶ Pendampingan pastoral yang efektif harus bersifat holistik, berkelanjutan, dan responsif terhadap perkembangan zaman dan kebutuhan manusia secara menyeluruh, termasuk aspek fisik, emosional, sosial dan spiritual.¹⁷ Pendampingan pastoral tidak boleh bersifat sesaat,

¹⁶ J.D. Engel, *Pastoral dan Kebutuhan Dasar Konseling* (BPK Gunung Mulia, 2016), 2.

¹⁷ Howard Clinebell, *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Pastoral dan Konseling Pastoral, terj.* (BPK Gunung Mulia, 2002), 21–23.

melainkan harus dilandasi oleh hubungan yang kontinu dan relasional, karena proses penyembuhan jiwa dan tubuh merupakan perjalanan jangka panjang yang tidak dapat diselesaikan secara instan. Sikap holistik adalah sebuah cara pandang dan pola pikir yang dimiliki oleh konselor pastoral sehingga dia mampu melihat konseli dalam seluruh segi kehidupannya, secara fisik, mental, sosial, dan spiritual. Secara praktis konselor pastoral harus memperhatikan seluruh kedalaman dan keluasan persoalan yang sedang dialami oleh konseli. Konselor pastoral juga harus memikirkan kemungkinan adanya kaitan antara suatu gejala tertentu dengan gejala yang lain. Dengan bersikap secara holistik, konselor pastoral tidak memikirkan krisis kehidupan secara sempit dan terpotong-potong, melainkan secara keseluruhan dan terintegrasi.¹⁸

Howard Clinebell merupakan seorang pendeta dan professor dalam konseling pastoral mengatakan penggembalaan adalah pemanfaatan hubungan antara seseorang dan orang lain di dalam pelayanan. Hubungan ini, adalah hubungan yang memungkinkan timbulnya kekuatan dan pertumbuhan. Bagi dia penggembalaan mencakup pelayanan yang saling menyembuhkan di dalam suatu jemaat dan komunitasnya sepanjang perjalanan hidup mereka. Clinebell menjelaskan bahwa konseling pastoral seharusnya bertujuan untuk membebaskan manusia dari berbagai bentuk tekanan dan penderitaan batin, serta menuntun mereka ke arah pertumbuhan kepribadian dan kedewasaan spiritual. Clinebell menggabungkan prinsip-prinsip psikologi dengan nilai-nilai iman Kristen, menjadikannya relevan untuk konteks pelayanan pastoral modern.¹⁹

Pendampingan pastoral merupakan salah satu bentuk pelayanan gereja yang berfokus pada perhatian spiritual dan emosional terhadap umat. Namun dalam praktiknya, pendampingan pastoral saat ini belum sepenuhnya menjawab kebutuhan yang dihadapi oleh generasi Z. Generasi Z menghadapi tantangan yang sangat berbeda dibandingkan generasi sebelumnya seperti krisis makna hidup, kecemasan sosial, stres akademik, tekanan media sosial, dan kelelahan mental. Realitas ini sering kali tidak menjadi perhatian dalam pelayanan pastoral yang masih berpusat pada pendekatan normatif. Pelayanan yang diberikan cenderung tidak relevan dan gagal membangun hubungan yang nyaman bagi generasi muda. Masih banyak gereja atau komunitas yang memandang isu kesehatan mental sebagai tanda kelemahan rohani, sehingga tidak memberi ruang bagi generasi Z untuk mengekspresikan perasaan mereka dengan aman dan nyaman. Hal ini membuat banyak anak muda merasa tidak dimengerti dan dihakimi. Permasalahan serius yang sering kali luput dari perhatian dalam praktik pelayanan gereja, yakni ketidaksesuaian pendekatan pastoral terhadap dinamika kehidupan generasi Z. Pelayanan pastoral yang seharusnya menjadi ruang nyaman bagi jemaat justru kerap terjebak dalam pola pelayanan yang bersifat formal, tanpa menyentuh kompleksitas batin dan realitas yang dihadapi generasi Z.

¹⁸ Totok S. Wiryasaputra, *Pengantar Konseling Pastoral* (Diandra Pustaka Indonesia, 2014), 127.

¹⁹ Clinebell, *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Pastoral dan Konseling Pastoral, terj.*, 19–36.

Generasi Z hidup dalam lanskap sosial yang penuh tekanan. Namun, kebutuhan ini sering kali tidak dianggap urgensinya oleh pelayanan gereja. Psikosomatis sering dialami oleh banyak orang namun mereka tidak menyadari bahwa pikiran mereka sedang bermasalah, sehingga ketika di perhadapkan dengan kondisi ini, iman seseorang menjadi lemah.

Perlu perhatian pada pelayanan gereja dalam memfasilitasi pendampingan pastoral jangka panjang yang menyentuh seluruh aspek kehidupan manusia bukan hanya spiritual, tetapi juga mental, emosional, dan sosial. Dibutuhkan reorientasi teologis dan praktis dalam pelayanan pastoral, yang tidak hanya mengandalkan doktrin, tetapi juga ilmu interdisipliner seperti psikologi dan kesehatan. Sehingga dapat mengupayakan pendampingan yang bersifat kontinu untuk membangun gereja yang benar-benar mampu menjawab kebutuhan zamannya. Gereja tidak boleh terus-menerus menempatkan dirinya hanya sebagai institusi, tetapi harus bertransformasi menjadi komunitas pelayanan yang nyaman dan mampu mendengarkan jeritan diam generasi muda yang selama ini merasa diabaikan. Pelayanan pastoral harus meninjau ulang paradigma lama dan membuka ruang bagi pendekatan baru yang lebih relevan dan menyembuhkan generasi Z yang mengalami psikosomatis. Sehingga gereja dapat menjadi tempat yang berarti bagi generasi Z, bukan sekadar tempat ibadah, tetapi rumah bagi pemulihan yang utuh bagi generasi muda.

Dengan pendampingan pastoral yang berkelanjutan, peluang untuk mencapai pemulihan yang lebih utuh bagi generasi Z yang mengalami psikosomatis menjadi lebih besar, karena proses ini menyentuh dimensi yang sering kali terabaikan dalam intervensi medis atau psikologis, yakni dimensi spiritual. Pendampingan yang dilakukan secara terus-menerus memungkinkan adanya hubungan yang konsisten antara pendamping pastoral dan individu yang didampingi, sehingga terbentuk rasa percaya, keterbukaan, dan kenyamanan dalam berbagi pergumulan yang dialami. Dalam proses ini, spiritualitas tidak hanya diposisikan sebagai penguatan iman, tetapi juga sebagai sumber yang membantu individu bertahan menghadapi tekanan, mengelola emosi, dan memaknai penderitaan yang mereka alami.

Kekuatan dari pendekatan pastoral yang berkelanjutan terletak pada kemampuannya untuk hadir di setiap fase pemulihan mulai dari masa krisis, tahap adaptasi, hingga periode pematangan diri. Konsistensi ini memberi kesempatan bagi pendamping untuk memahami pola emosional dan spiritual generasi Z secara mendalam, sehingga intervensi yang diberikan dapat disesuaikan dengan kebutuhan yang terus berkembang. Lebih dari itu, pendekatan ini memberi ruang untuk membentuk kesadaran diri yang sehat, memperkuat nilai-nilai positif, dan menumbuhkan harapan di tengah situasi sulit yang sering kali membuat mereka merasa terjebak. Di sisi lain, integrasi antara aspek spiritual dan psikologis menjadikan pendampingan pastoral lebih relevan dengan konteks kehidupan generasi Z yang kompleks. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pemberian nasihat rohani, tetapi juga mengakomodasi realitas psikologis yang dihadapi. Dengan begitu, model

pendampingan yang dibangun bukanlah sesuatu yang kaku atau normatif, melainkan adaptif dan mampu menjawab tantangan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari generasi ini.

Upaya Untuk Membangun Pendampingan Pastoral yang Kontinuitas bagi Generasi Z yang Mengalami Psikosomatis

1. Mengintegrasikan Pendekatan Teologis dan Psikologis

Salah satu langkah penting dalam membangun pendampingan pastoral yang berkelanjutan bagi Generasi Z adalah mengintegrasikan pendekatan teologis dan psikologis. Pendekatan ini memandang manusia sebagai makhluk utuh yang terdiri dari tubuh, jiwa, dan roh, sehingga tidak bisa ditolong hanya dari satu aspek saja. Pendampingan yang efektif harus dapat memperhatikan aspek spiritual dan emosional secara bersamaan. Pertama, pemulihan dalam kasih Allah. Secara teologis, setiap individu dipandang sebagai ciptaan Allah yang dikasihi tanpa syarat. Ketika seseorang mengalami gangguan psikosomatis, sering kali kehilangan arah atau bahkan keraguan akan kasih Allah. Dalam hal ini, pendampingan pastoral berperan membantu mereka yang merasa kehilangan arah untuk mengalami kembali kasih dan pemulihan dalam Kristus. Firman Tuhan menyatakan bahwa "Tuhan itu dekat kepada orang-orang yang patah hati Dan menyelamatkan orang-orang yang remuk jiwanya" (Mazmur 34:19) dan bahwa Yesus datang untuk "memberi kelegaan kepada yang letih lesu dan berbeban berat" (Matius 11:28). Melalui pendekatan ini, Generasi Z diajak untuk melihat penderitaan sebagai bagian dari perjalanan yang membentuk kedewasaan iman dan memperteguh iman. Kedua pemahaman dan validasi, di sisi lain pendekatan psikologis membantu konselor atau pendeta memahami dinamika emosional yang dialami generasi Z seperti stres, depresi, tekanan sosial, kelelahan mental dan trauma masa lalu. Pendekatan ini memperkuat dengan cara memvalidasi pengalaman emosional yang dialami generasi Z dan menolong mereka mengenali akar dari gejala psikosomatis yang dialami. Dalam hal ini konselor, memerlukan pemahaman tentang psikologi, emosi, dan relasi interpersonal antara konselor dan konseli.

2. Pendampingan yang Kontinu

Pendampingan pastoral perlu dirancang secara kontinuitas, terarah, dan konsisten agar tidak hanya menjadi bantuan sesaat, tetapi pendampingan yang membangun ketahanan mental dan spiritual secara jangka panjang. Pendampingan yang dilakukan secara kontinu merupakan pendekatan yang sangat penting dalam pelayanan pastoral kepada generasi Z, karena melalui proses yang berkelanjutan inilah akan tercipta ruang yang aman dan penuh kepercayaan, di mana mereka dapat merasa bebas untuk membuka

diri, mengekspresikan pergumulan batin, serta mengolah luka-luka emosional yang selama ini mereka pendam. Keterbukaan ini sangat penting, mengingat gangguan psikosomatis yang mereka alami sering kali dipicu oleh tekanan emosional yang tidak tersalurkan dan dibiarkan berlarut-larut. Oleh karena itu, pendampingan yang bersifat temporer tidak cukup efektif untuk menyentuh kedalaman permasalahan mereka. Membutuhkan ritme yang berulang dan berkelanjutan dari seorang pendamping yang tidak hanya hadir pada saat krisis, tetapi juga dalam keseharian mereka, sebab perubahan emosional dan spiritual dalam diri generasi Z kerap terjadi secara perlahan dan tidak terduga. Karena kondisi emosional generasi Z sangat dinamis, mudah terpengaruh oleh tekanan sosial dan lingkungan digital, maka proses pemulihan yang diharapkan tidak bisa dilakukan secara instan, melainkan harus melalui tahapan yang terus menerus, penuh kesabaran, dan kesetiaan dalam menjalin relasi yang mendalam. Pendampingan pastoral yang kontinu inilah yang menjadi upaya nyata untuk menolong mereka memulihkan kembali keutuhan diri, baik secara mental, emosional, maupun spiritual.

3. Kehadiran yang penuh Kasih

Mengacu pada Howard Clinbell, kehadiran yang penuh kasih dalam pelayanan pastoral menjadi dasar penting untuk membangun hubungan yang mendalam dan berkelanjutan dengan generasi Z, terutama mereka yang mengalami gangguan psikosomatis. Dalam konteks ini, pendampingan tidak cukup hanya berupa nasihat singkat atau pendekatan normatif, melainkan membutuhkan keterlibatan yang tulus dan hadir secara konsisten. Ketika pendamping pastoral mampu menunjukkan kasih yang nyata dan kesediaan untuk berjalan bersama dalam proses pemulihan, generasi muda akan merasa dimengerti, diterima, dan diperkuat untuk menghadapi tekanan emosional dan psikologis yang mereka alami. Pendekatan yang demikian bukan hanya menyentuh aspek spiritual, tetapi juga membantu memperbaiki keseimbangan mental dan fisik secara holistik. Dengan kehadiran yang penuh kasih akan membuat generasi Z merasa perasaan mereka dipedulikan sehingga membantu mereka mengatasi gangguan psikosomatis yang dialami.

4. Menumbuhkan Resiliensi Kepada Generasi Z

Menumbuhkan kemandirian dan resiliensi pada generasi Z yang mengalami psikosomatis merupakan salah satu tujuan penting dalam pendampingan pastoral yang kontinu. Proses ini tidak hanya berfokus pada pemulihan jangka pendek, tetapi juga pada pembentukan karakter dan daya juang agar mereka mampu menghadapi tekanan hidup di masa depan. Pendampingan pastoral perlu membantu generasi muda mengembangkan

keterampilan mengelola emosi, mengatur prioritas, dan menjaga keseimbangan antara kebutuhan fisik, mental, dan spiritual. Hal ini dapat dilakukan melalui pengajaran nilai-nilai hidup yang positif, pemberian motivasi yang membangun, serta latihan untuk mempraktikkan pola pikir yang resilien dalam menghadapi masalah. Selain itu, pendampingan yang baik akan mendorong mereka untuk menemukan tujuan hidup yang jelas dan bermakna, sehingga setiap tantangan dapat dilihat sebagai kesempatan untuk belajar dan bertumbuh. Kemandirian yang ditanamkan akan membuat generasi ini tidak bergantung sepenuhnya pada orang lain dalam mengambil keputusan, namun tetap mampu mencari dukungan ketika diperlukan. Sementara itu, resiliensi yang terbangun akan memungkinkan mereka bangkit kembali setelah mengalami kegagalan, mengatasi rasa takut, dan melangkah maju dengan keyakinan yang didasari oleh iman yang teguh. Dengan demikian, pendampingan pastoral tidak hanya menjadi penyembuh dalam masa krisis, tetapi membekali generasi muda terlebih khusus generasi Z dengan kekuatan mental yang akan menopang perjalanan hidup mereka di masa depan.

D. Kesimpulan

Ada pepatah dalam bahasa latin mengatakan “Mens sana in corpore sano” yang berarti jiwa yang sehat dalam tubuh yang sehat. Artinya jika jiwa seseorang sehat, maka tubuh pun akan sehat. Oleh karena itu penting menghindari hal-hal yang memicu stres, cemas, dan depresi agar terhindar dari psikosomatis. Pendampingan pastoral bagi generasi Z yang mengalami psikosomatis perlu dipahami sebagai sebuah proses yang memelihara kedua dimensi secara harmonis. Dalam konteks ini, gangguan psikosomatis yang dialami generasi Z menunjukkan adanya ketidakseimbangan yang menuntut pendekatan pemulihan yang berkelanjutan secara holistik.

Penelitian ini menegaskan bahwa gangguan psikosomatis yang dialami oleh Generasi Z tidak hanya merupakan persoalan medis, tetapi berkaitan erat dengan tekanan psikologis dan emosional yang sering kali diabaikan atau tidak ditangani secara menyeluruh. Generasi yang hidup dalam lingkungan yang serba cepat dan penuh tuntutan, yang pada akhirnya menciptakan tekanan batin yang memengaruhi kondisi fisik mereka. Pendampingan pastoral yang dilakukan secara kontinu dan integratif menjadi sangat penting dalam menjawab kebutuhan ini. Pendekatan yang mengintegrasikan pendekatan teologis dan psikologis mampu memberikan ruang untuk pemulihan, penguatan secara spiritual dan dukungan emosional yang dibutuhkan oleh generasi ini. Gereja sebagai komunitas orang percaya harus mampu untuk hadir sebagai ruang yang aman dan terbuka, tidak hanya memberikan

nasihat rohani, tetapi juga mendampingi. Sebagai umat yang hidup dalam persekutuan dengan Tuhan Allah sang kepala gereja dan satu sama lain. Pendampingan pastoral yang berkelanjutan, didasari pada kasih dan relasi yang nyata, adalah kunci dalam membantu generasi Z menghadapi tekanan hidup serta mengatasi gangguan psikosomatis yang menggerogoti jiwa dan tubuhnya.

Dengan demikian, pendampingan pastoral tidak hanya bersifat reaktif, tetapi juga proaktif dalam membentuk ketahanan mental dan spiritual generasi Z. Pengembangan lebih lanjut dapat diarahkan pada konselor pastoral yang benar memahami dinamika psikologis anak muda masa kini terlebih khusus generasi Z, serta mengupayakan pendampingan pastoral yang kontinu bagi generasi Z. Aplikasi dari penelitian ini dapat menjadi landasan dalam membentuk model pelayanan pastoral yang lebih adaptif dan berdampak pada kesejahteraan dan pertumbuhan iman generasi mendatang.

Referensi

- Agung, Mirza Aaliyah, dan Tristiadi Ardani. Psikosomatis: Tinjauan penyebab, gejala, dan pengobatan. 2 (Januari 2024): 511–15.
- Arum, Lingga Sekar, Amira Zahrani, dan Nickyta Arcindy Duha. Karakteristik Generasi Z Dan Kesiapannya Dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030 | Accounting Student Research Journal. 29 Desember 2023. <https://ejournal.upnvj.ac.id/asrj/article/view/5812>.
- Clinebell, Howard. Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Pastoral dan Konseling Pastoral, terj. BPK Gunung Mulia, 2002.
- Dhabhar, Firdaus S. "Effects of Stress on Immune Function: The Good, the Bad, and the Beautiful." *Immunologic Research* 58, no. 2 (2014): 193–210. <https://doi.org/10.1007/s12026-014-8517-0>.
- Engel, J.D. Pastoral dan Kebutuhan Dasar Konseling. BPK Gunung Mulia, 2016.
- Gunawan, Adi W. The Miracle of Mindbody Medicine. Gramedia Pustaka Utama, 2016.
- Kirmayer, L. J., J. M. Robbins, M. Dworkind, dan M. J. Yaffe. "Somatization and the Recognition of Depression and Anxiety in Primary Care." *The American Journal of Psychiatry* 150, no. 5 (1993): 734–41. <https://doi.org/10.1176/ajp.150.5.734>.
- Kristyowati, Yuli. "Generasi 'Z' dan strategi melayaninya." *Ambassadors: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani* 2, no. 1 (2021): 23–34.
- Kupperschmidt, Betty R. "Multigeneration Employees: Strategies for Effective Management." *The Health Care Manager* 19, no. 1 (2000): 65–76.
- Laka, Laurensius, Rafik Darmansyah, Loso Judijanto, dkk. Pendidikan Karakter Gen Z di Era Digital. PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024.
- Mamik. Metodologi Kualitatif. Zifatama Publisher, 2015.
- Mawarpury, Marty, Herdiyan Maulana, Maya Khairani, dan Endang Fourianalistyawati. Buku Seri Kesehatan Mental Indonesia: Kesehatan Mental di Indonesia Saat Pandemi. Syiah Kuala University Press, 2022.
- McEwen, Bruce S. "Central effects of stress hormones in health and disease: Understanding the protective and damaging effects of stress and stress mediators." *European Journal of Pharmacology, Stress Hormone Actions in Brain, in Health and Disease*, vol. 583, no. 2 (2008): 174–85. <https://doi.org/10.1016/j.ejphar.2007.11.071>.
- Moleong, Lexy. Metode Penelitian Kualitatif. Remadja Karya CV, 1989.

Pomerantz, Andrew M. *Clinical Psychology: Science, Practice, and Culture*. CA: Sage Publications, 2016.

Triyadi, Aang. *Gangguan Psikosomatis dan 46 Cara Mengatasinya*. Ciptakarya Paramacitra, 2024.

Usman, Husaini, dan Purnomo Setiady Akbar. *Metodologi Penelitian Sosial (Edisi Ketiga)*. Bumi Aksara, 2022.

Wiryasaputra, Totok S. *Pengantar Konseling Pastoral*. Diandra Pustaka Indonesia, 2014.