



PENDIDIKAN PASTORAL KONSELING DALAM GEREJA YANG RESPONSIF TERHADAP KESEHATAN MENTAL JEMAAT

Meydi Iwan Sumeleh¹, Patricia Gagola², Militia Christy Saranaung³,
Francien Angraini Hutri Lintjewas⁴

⁴⁻¹Institut Agama Kristen Negeri Manado, Indonesia
meidysumeleh@gmail.com

Abstrak: Kesehatan mental memiliki peran yang sangat penting bagi individu, memungkinkan mereka untuk memanfaatkan kemampuan kognitif dan emosional secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Namun, perhatian terhadap kesehatan mental sering kali kurang, terutama di negara-negara berkembang, di mana masalah ini dianggap kurang mendesak dibandingkan penyakit menular. Penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara kesehatan fisik dan mental, dengan individu yang mengalami masalah fisik sering menunjukkan tanda-tanda gangguan psikologis. Dalam konteks gereja, pelayanan pastoral konseling menjadi penting untuk mendukung jemaat yang mengalami gangguan kesehatan mental. Melalui pendidikan pastoral konseling, pemimpin gereja dapat memberikan dukungan holistik yang mencakup aspek spiritual, emosional, dan psikologis, serta mengurangi stigma terkait kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif untuk menggambarkan peran dan strategi implementasi pelayanan pastoral konseling dalam gereja yang responsif terhadap kesehatan mental jemaat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gereja dapat berfungsi sebagai tempat dukungan yang memberikan harapan dan bantuan dalam proses pemulihan individu yang mengalami gangguan kesehatan mental.

Kata Kunci: Kesehatan mental, Pendidikan pastoral konseling, Gereja responsif, Dukungan sosial

Abstract: *Mental health plays a crucial role in every individual's life, enabling them to utilize their cognitive and emotional abilities optimally throughout daily activities while fulfilling their needs. However, attention towards mental health often falls short, particularly in developing countries where this issue is considered less urgent compared to infectious diseases. Research has shown that there exists a correlation between physical and mental well-being, with individuals experiencing physical issues frequently exhibiting signs of psychological disturbances. Conversely, those suffering from mental disorders commonly experience decreased physical function. When someone faces mental health challenges, they tend to feel isolated and struggle forming connections with others. Lack of social support coupled with deep loneliness can exacerbate mental conditions further, even increasing suicidal tendencies. In the context of churches, pastoral counseling becomes essential in supporting congregants dealing with mental health issues. Through educational pastoral counseling programs, church leaders can provide comprehensive support encompassing spiritual, emotional, and psychological aspects while reducing associated stigma. This study employs qualitative research methods using descriptive approaches to outline the roles and strategies involved in implementing responsive pastoral counseling services within churches addressing members' mental health concerns. Findings indicate that churches can serve as supportive environments offering hope and assistance during an individual's recovery process from mental health afflictions.*

Keywords: *Mental Health, Pastoral Counseling, Church Response, Stigma Reduction*

Pendahuluan

Kesehatan mental memiliki peran yang sangat penting bagi setiap individu. Berdasarkan definisi dari ahli Kesehatan Merriam-Webster, Kesehatan mental mengacu pada kondisi emosional dan psikologis yang stabil yang memungkinkan seseorang untuk memanfaatkan kemampuan kognitif dan emosionalnya secara maksimal dalam menjalani kehidupan sehari-hari serta memenuhi kebutuhan hidupnya. Inti dari konsep ini merupakan harus mempertahankan keseimbangan dan kondisi mental yang sehat.

Realita dari Kesehatan mental tidak mendapat perhatian yang cukup, terutama di negara-negara berkembang masalah ini dianggap kurang mendesak dibandingkan penyakit menular lainnya. Ada banyak penelitian telah membuktikan adanya keterkaitan antara Kesehatan fisik dan mental, banyak individu yang menghadapi masalah fisik yang menunjukkan tanda-tanda gangguan psikologis atau mental sementara mereka yang mengalami gangguan mental sering mengalami penurunan fungsi fisik. Ketika seseorang menghadapi masalah Kesehatan mental cenderung merasa terasing dan kesulitan menjalin hubungan dengan orang lain. Kurangnya dukungan sosial serta rasa kesepian yang mendalam dapat memperburuk kondisi mental, bahkan meningkatkan resiko keinginan untuk bunuh diri.¹

Gangguan Kesehatan mental merupakan kondisi yang menyebabkan berbagai tingkat gangguan mulai dari ringan hingga berat yang mempengaruhi pikiran dan perilaku akibatnya dapat menghambat kemampuannya untuk menghadapi aktivitas kehidupan. Dalam konteks ini, para pemimpin gereja maupun organisasi yang ada di dalam gereja penting untuk melakukan pelayanan pastoral, hal ini dapat dilakukan melalui pelayanan dan pengajaran yang bertujuan untuk menjangkau dan mendukung individu yang mengalami gangguan Kesehatan mental. Hal ini membuka peluang untuk pemulihan yang memungkinkan penderita menjalani kehidupan yang memuaskan dan produktif serta menjadi bagian dari komunitas. Dengan demikian gereja dapat berperan sebagai tempat dukungan bagi mereka yang mengalami gangguan Kesehatan mental, memberikan harapan dan bantuan dalam proses pemulihan.

Keseluruhan mental dipengaruhi oleh kondisi keseluruhan tubuh manusia, baik secara fisik maupun psikis. Hal ini mencakup kemampuan seseorang untuk mengatasi stress, menyesuaikan diri dengan lingkungan, menjalin hubungan dengan orang lain, serta membuat keputusan dalam kehidupannya. Dalam perjalanan hidup, kekuatan mental setiap individu terhubung dengan proses perkembangan mental yang bersifat unik dan dinamis. Setiap individu di harapkan mampu menghadapi berbagai situasi dengan mencari solusi yang sesuai. Tetapi pada kenyataannya, banyak orang yang mengalami gangguan Kesehatan mental pada waktu-waktu tertentu dalam hidup.²

¹ Ryanto, F. Sumendap, *Theresia Tumuju, Pastoral Konseling bagi Kesehatan Mental "Studi Kasus Pastoral Konseling Preventif pada Fenomena Bunuh Diri"*, POIMEN: Jurnal Pastoral Konseling, vol. 4 nomor 1 (2023), h. 98.

² Naya Aurora Smith, Intan Sakti Pius X, *Peran Gereja dalam Menanggapi Isu Kesehatan Mental*, Sinar Kasih: Jurnal Pendidikan Agama dan Filsafat, Vol. 2 nomor 1 (2024), h.154-156.

Relevansi dari judul artikel ini adalah menjawab kebutuhan jemaat secara holistik, Pendidikan pastoral konseling memberikan bekal bagi pelayan khusus untuk mendampingi jemaat secara holistik, mencakup aspek spiritual, emosional, dan psikologis. Banyak jemaat menghadapi tekanan mental yang memengaruhi hubungan mereka dengan Tuhan bahkan dengan sesama. Mengatasi stigma Kesehatan mental di Gereja, gereja menjadi tempat yang dapat diandalkan oleh jemaat saat mengalami krisis kehidupan. Dengan Pendidikan pastoral konseling, pemimpin gereja dapat mengedukasi jemaat untuk memahami pentingnya Kesehatan mental, mengurangi stigma, dan mendorong penerimaan terhadap mereka yang sedang berjuang dalam memperbaiki Kesehatan mental. Dengan Pendidikan pastoral konseling kepada jemaat dapat membekali pelayan khusus dengan ketrampilan mendengar aktif, empati, dan Teknik konseling dasar yang membantu mendampingi jemaat mengalami gangguan Kesehatan mental.

Metode Pelaksanaan

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dan menggunakan pendekatan deskriptif. Metode penelitian kualitatif menggambarkan fenomena dengan cara mendeskripsikan data dan fakta melalui kata-kata tertulis.³ Mendeskripsikan dalam konteks ini berarti menggambarkan apa, mengapa, dan bagaimana suatu peristiwa terjadi.⁴ Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dapat membantu dalam mencari data tentang Pendidikan Pastoral Konseling dalam Gereja yang Responsif terhadap Kesehatan Mental Jemaat. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan tujuan untuk menggambarkan setiap data dengan detail dan mendapatkan data yang tepat dan akurat. Metode pendekatan deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran tentang Pendidikan Pastoral Konseling dalam Gereja yang Responsif terhadap Kesehatan Mental Jemaat.

Hasil dan Pembahasan

Konsep Dasar Pendidikan Pastoral Konseling

Pelayanan pastoral konseling sebagai wadah dalam memberitakan Injil. Julianto Simanjuntak menulis asal mula pelayanan pastoral modern. Pelayanan spiritual modern di bidang konseling dan pendidikan lahir karena penderitaan dan perjuangan pribadi seorang pendeta dengan penyakit mental yang berat, Rev. Anton Boisen. Kisah hidup Boisen-lah yang melahirkan Pendidikan Pastoral Klinis (Clinical Pastoral Education, disingkat CPE). Dalam suatu kali perawatan kejiwaannya, Boisen dikejutkan oleh kehadiran sebuah simbol religius di jendela kamarnya pada suatu malam. Ia melihat sebuah salib Kristen pada bulan purnama. Saat ia terbaring di tempat tidurnya dan menatap keluar jendela, ia mulai memformulasikan keyakinannya bahwa semua penyakit secara mendasar adalah masalah spiritual. Ia akhirnya berkeyakinan bahwa percakapan yang kondusif dengan seorang

³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta (2013), h. 8-9.

⁴ Djaman Satori dan Aan Komariah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta (2010), h.28.

penolong akan menyembuhkan orang yang menderita (Op.Cit., Julianto Simanjuntak). Hanya satu pribadi di dunia ini yang dapat memberikan kesembuhan yang total bagu hidup seseorang, yaitu Tuhan Yesus. Oleh karenanya, setiap orang terutama mereka yang sedang sakit secara jiwa membutuhkan Tuhan Yesus. Dalam hal ini, seorang konselor harus memikirkan metode dan strategi yang dapat dipakai untuk memperkenalkan Kristus kepada konsele yang sedang ia layani. Dengan begitu seorang konselor bukan hanya sekedar memberikan konsultasi, menggembalakan akan tetapi sebagai pengabar Injil bagi jiwa-jiwa yang sedang mencari pemulihan yang holistik.⁵

Pelayanan pastoral konseling untuk mengingatkan umat Tuhan dalam hal tugas memberitakan Injil. Hal kedua ini adalah pelayanan lebih lanjut kepada umat Tuhan. Setiap orang Kristen tidak terkecuali harus menjadi saksi/pemberita Injil dalam konteks dimanapun ia berada. Hanya ini akan menjadi sulit, jika ia sedang mengalami krisis. Konselor dapat membantu orang Kristen itu untuk pemulihannya dan salah satu yang juga harus disadari oleh orang Kristen itu adalah apakah ia tetap dapat melakukan peran sebagai pemberita Injil jika jiwanya sedang tidak stabil. Tentunya hal ini akan tergantung dengan kondisi si konsele dan seberapa parah gonjangan jiwa yang dialami oleh dia. Walaupun demikian seorang konselor harus tetap mengingatkan tentang peran yang harus dilakukan.⁶

1. Strategi Implementasi Gereja

Sebelum mengetahui pastoral konseling sebagai startegi misi, kita harus mengetahui dan memahami pengertian pastoral konseling. Yohan Brek mengutip dari Tu'u, menjelaskan pastoral konseling merupakan sebuah hubungan timbal balik antara hamba Tuhan sebagai konselor sedangkan jemaat sebagai konselinya.⁷ Mesach Krisetya menjelaskan juga bahwa konseling pastoral adalah suatu bidang ilmu yang mengembangkan kegiatan spesialisasi dengan menggunakan pendekatan dan Teknik pelayanan dan pertolongan secara intensif kepada setiap individu ataupun kelompok permasalahan kehidupan mereka.⁸ Totok berpendapat bahwa konseling pastoral merupakan integrase antara dua disiplin ilmu terapan, diantaranya teologi terapan dan psikologi terapan. Dari sini dipahami bahwa konseloling adalah seluruh upaya bantuan yang diberikan kepada konselor agar supaya boleh memperoleh konsep diri terlebih kepercayaan diri.⁹ Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa konseling pastoral merupakan suatu pelayanan yang dilakukan oleh para majelis dan pendeta yang dimana sebagai konselor Kristen terhadap jemaat ataupun suatu bantuan yang diberikan seseorang kepada orang lain yang mengalami suatu permasalahan didalam kehidupannya untuk memberikan kekuatan, topangan, dan bimbingan.

Setelah mengetahui penjelasan mengenai pastoral mkonseling kita harus juga memahami apa itu strategi misi. Menurut Deni mengutip dari Peter ia menjelaskan bahwa

⁵ B.S. Sidjabat, *Mengajar Secara Profesional, Bandung: Yayasan Kalam Hidup, 1993*),

⁶ Regina M. Alfonso, *How Jesus Thought*, (New York: Alba House, 1986).

⁷ Yohan Brek, *Pastoral Konseling Teori dan Penerapannya*, (Purwokarto Selatan: pena persada 2023), h.7

⁸ Krisetya, Mesach, *Bela Rasa Yang Dibagi Rasakan: Pedoman dan Pegangan Para Pelayan dan Akademis Untuk Meningkatkan Pelayanan dan Konseling Pastoral*, (Jakarta: Duta Ministry, 2015), h.73

⁹ Totok S. Wiyasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial*, (Yogyakarta: Asosiasi Konselor Pastoral Indonesia, 2019), h.65

strategi misi merupakan suatu rancangan yang disusun atas dasar kebenaran Alkitab dilihat dari konteks zamanya bertujuan dengan misi Allah secara holistik dan dapat dilaksanakan.¹⁰ Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia strategi misi adalah suatu rancangan yang disusun atas dasar kebenaran Alkitab dilihat dari konteks zamanya dengan bertujuan misi Allah secara holistic terlaksanakan.¹¹ Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa strategi misi merupakan rancangan yang disusun sesuai dengan dasar Alkitab oleh karena itu pastoral konseling tergabung dalam salah satu strategi misi karena di dalam Alkitab ada banyak menjelaskan tentang konseling pastoral seperti terdapat dalam kitab Injil Yohanes 21:15-16.

2. Fungsi Pastoral Konseling

Konseling pastoral melayani berbagai fungsi yang penting untuk mengatasi kebutuhan emosional dan spiritual individu dalam berbagai komunitas. Ini adalah proses timbal balik yang bertujuan membimbing individu melalui tantangan mereka, mengintegrasikan prinsip-prinsip teologis dan psikologis untuk mendorong penyembuhan holistik. Fungsi pelayanan pastoral ialah apa yang pelayanan pastoral benar-benar secara nyata kerjakan atau hasilkan¹². Hal yang sangat penting dalam kerangka untuk memahami dan memperdalam pelayanan konseling pastoral maka diperlukan pengetahuan tentang fungsi konseling pastoral. Karena fungsi konseling pastoral adalah dasar yang kuat bagi pemenuhan layanan konseling pastoral.¹³ Ada beberapa Fungsi yang cocok untuk digunakan dalam pembahasan ini yaitu:

1) Fungsi Membimbing

Fungsi ini penting dilakukan dalam kerangka untuk menolong dan mendampingi seseorang. Dalam melaksanakan fungsi ini, dimana seorang konselor pastoral atau hamba Tuhan tidak berada didepan atau dibelakang konseli melainkan kita berada disamping mereka dan bersedia menjadi teman seperjalanan dengan mereka yang sedang mengalami krisis kehidupan.

2) Fungsi Menopang/Menyokong

Fungsi menopang dipakai untuk membantu konseli menerima keadaan barunya, kemudian berdiri diatas kaki sendiri, bertumbuh secara penuh dan utuh dan berfungsi secara maksimal. Menopang dipakai untuk menolong konseli melalui semua kenyataan yang pahit sekalipun, akhirnya mencapai titik penerimaan, bertahan dan menemukan makna nilai, dan tujuan hidup baru.

3) Fungsi menyembuhkan

Fungsi ini penting dalam arti bahwa melalui pendampingan yang berisi kasih sayang, rela mendengarkan segala keluhan batin, dan kepedulian yang tinggi akan membuat seseorang

¹⁰ Deni Triastanti, *Strategi Misi Lintas Budaya Berdasarkan Kisah Para Rasul 1:18*, vol.1 (Sekolah Tinggi Teologi Simpson: Teologi Kontekstual Indonesia, 2020), h.20

¹¹ KBBI

¹² Dr. J.L Ch. Abineno *Pedoman Praktis untuk Pelayanan Pastoral* (BPK Gunung Mulia: Jakarta 1993), 48

¹³ Pdt. Dr Yohan Brek, M.Th., M.Pd *Konseling Pastoral Teori dan Penerapannya* (Pena Persada Kerta Utama: Jawa Tengah, 2023), 112.

yang sedang menderita mengalami rasa aman dan kelegaan sebagai pintu masuk ke arah penyembuhan yang sebenarnya.

4) Fungsi Preventif (Pencegahan)

Fungsi preventive sangat diperlukan untuk Upaya-upaya pencegahan, agar proses pemulihan yang terjadi benar-benar tuntas. Seseorang yang telah keluar dari krisis yang dialami, tentu akan lebih dikuatkan untuk mampu dan bersedia Kembali menjalani hidup dalam pengharapan dan menerima kenyataan yang sesungguhnya. Fungsi preventive diperlukan untuk menghindari mereak dari gejala-gejala kembalinya krisis yang pernah terjadi bagi konseli.¹⁴

Manfaat Gereja yang Responsif terhadap Kesehatan Mental Jemaat

Gereja yang responsif terhadap kesehatan mental jemaat memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis individu, baik dalam konteks spiritual, sosial, maupun emosional. Berikut manfaat Gereja yang responsif terhadap Kesehatan mental jemaat:

1. Meningkatkan dukungan social

Gereja sering kali menjadi tempat bagi individu untuk membangun hubungan sosial yang mendalam dan saling mendukung. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat meningkatkan kesehatan mental dengan mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Ketika jemaat merasa terhubung dalam komunitas yang peduli, mereka lebih cenderung merasa diterima dan memiliki tempat yang aman untuk berbagi perasaan dan tantangan yang dihadapi. Menurut Cohen dan Wills, studi yang dilakukan oleh mereka menunjukkan bahwa dukungan social dapat mengurangi dampak negative dari stress dan meningkatkan daya tahan mental individu.¹⁵

2. Spiritualitas sebagai sarana pemulihan

Menurut studi yang dipublikasikan dalam *Journal of Clinical Psychology* (2001), keterlibatan dalam praktik keagamaan dapat memperbaiki kesejahteraan emosional dan meningkatkan kualitas hidup, terutama pada individu yang mengalami masalah kesehatan mental.¹⁶ Gereja yang responsif terhadap kesehatan mental jemaat dapat membantu mereka menemukan kedamaian melalui doa, meditasi, atau refleksi spiritual, yang dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi.

3. Membantu mengatasi stigma mental

Di banyak masyarakat, termasuk yang berbasis agama, stigma terhadap masalah kesehatan mental masih menjadi penghalang besar untuk pencarian pertolongan. Penelitian oleh Corrigan, Druss dan Perlick menunjukkan bahwa pendidikan tentang kesehatan mental yang dilakukan oleh komunitas sosial, termasuk gereja, dapat secara signifikan mengurangi

¹⁴ Ibid 113-126

¹⁵ Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>

¹⁶ Diana Koszycki, Cynthia Bilodeau, Kelley Raab-Mayo, Jacques Bradwejn. *A Multifaith Spiritually Based Intervention Versus Supportive Therapy for Generalized Anxiety Disorder: A Pilot Randomized Controlled Trial* <https://doi.org/10.1002/jclp.22052>

stigma dan meningkatkan penerimaan terhadap mereka yang mengalami gangguan mental.¹⁷ Gereja yang responsif dapat memainkan peran penting dalam mengurangi stigma ini dengan menyediakan pendidikan tentang kesehatan mental dan membentuk sikap inklusif terhadap mereka yang menderita gangguan mental.

4. Memberikan rasa tujuan dan harapan

Banyak individu yang menghadapi masalah kesehatan mental merasa terpuruk atau kehilangan arah dalam hidup.

Kesimpulan

Pastoral Konseling berhubungan dengan peran seorang gembala yang menuntun domba-dombanya untuk mendapatkan kedamaian dan ketenangan jiwa karena menjalankan semua perintahnya. Seorang gembala harus mengikuti apa yang dilakukan Gembala Agung agar dapat melakukan perannya dengan efektif. Seorang konselor dapat menggunakan berbagai dukungan dalam bidang-bidang lain termasuk konsepsi psikologi atau psikiater, selama itu tidak menabrak nilai-nilai yang harus dipegang sebagai orang Kristen. Pelayanan konseling merupakan lingkup pelayanan pastoral, oleh karenanya, teolog, gereja dan sekolah-sekolah teologi perlu untuk memikirkan dengan serius bahwa pengetahuan, kemampuan dan kapasitas harus dimiliki oleh seorang gembala (pendeta) agar mampu menjadi seorang pastoral konselor dengan kualitas yang dapat mumpuni untuk membantu jemaatnya dalam memulihkan diri dari krisis. Pelayanan konseling tidak bisa dipisahkan dengan pelayanan untuk mengabarkan Injil.

Referensi

- Abineno, Dr. J.L Ch. Pedoman Praktis untuk Pelayanan Pastoral. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1993.
- Alfonso, Regina M. How Jesus Taught. New York: Alba House, 1986.
- Brek, Yohan. Pastoral Konseling Teori dan Penerapannya. Purwokerto Selatan: Pena Persada, 2023.
- Cohen, S., & Wills, T. A. "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis." *Psychological Bulletin* 98, no. 2 (1985): 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>.
- Corrigan, Patrick W., Benjamin G. Druss, dan Deborah A. Perlick. "The Impact of Mental Illness Stigma on Seeking and Participating in Mental Health Care." *Psychol Sci Public Interest* 15, no. 2 (2014): 37-70. <https://doi.org/10.1177/1529100614531398>.
- Djaman Satori dan Aan Komariah. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta, 2010.

¹⁷ Patrick W Corrigan , Benjamin G Druss , Deborah A Perlick The Impact of Mental Illness Stigma on Seeking and Participating in Mental Health Care *Psychol Sci Public Interest* 2014 Oct;15(2):37-70 <https://doi.org/10.1177/1529100614531398>

- Deni Triastanti. "Strategi Misi Lintas Budaya Berdasarkan Kisah Para Rasul 1:18." Vol. 1 (Sekolah Tinggi Teologi Simpson: Teologi Kontekstual Indonesia, 2020).
- Krisetya, Mesach. *Bela Rasa Yang Dibagi Rasakan: Pedoman dan Pegangan Para Pelayan dan Akademis Untuk Meningkatkan Pelayanan dan Konseling Pastoral*. Jakarta: Duta Ministry, 2015.
- Naya Aurora Smith dan Intan Sakti Pius X. "Peran Gereja dalam Menanggapi Isu Kesehatan Mental." *Sinar Kasih: Jurnal Pendidikan Agama dan Filsafat* 2, no. 1 (2024): 154-156.
- Sidjabat, B.S. *Mengajar Secara Profesional*. Bandung: Yayasan Kalam Hidup, 1993.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Totok S. Wiyasaputra. *Konseling Pastoral di Era Milenial*. Yogyakarta: Asosiasi Konselor Pastoral Indonesia, 2019.