



GEREJA DAN KESEHATAN MENTAL PEMUDA DI KAWASAN INDUSTRI

Christin Natali Pasa

Sekolah Tinggi Teologi Gereja Kristen Sulawesi Tengah Tentena, Indonesia

nliapasoa@gmail.com

Abstract: *This study aims to examine the church's role in addressing mental health challenges faced by Christian youth working in industrial zones, particularly in the nickel mining area of Morowali. Using a qualitative, phenomenological paradigm, data were gathered through in-depth interviews with four young people and a church leader from the Eben-Haezer Solonsa Congregation. The theoretical foundation relies on practical theology, which views the church as a healing community. The findings show that industrial youth workers often experience ongoing psychological stress due to work demands, economic pressures, and disconnection from the church community. Despite the existence of local churches, their pastoral responses are usually liturgically focused and do not fully meet the emotional and spiritual needs of the youth. Consequently, many feel spiritually unsupported and mentally drained. This study recommends that churches in industrial areas develop tailored pastoral approaches that prioritize mental health and offer safe spiritual spaces for youth coping with the realities of industrial work.*

Keywords: *church, Christian youth, industrial zone, mental health, practical theology*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran gereja dalam merespons tantangan kesehatan mental yang dialami oleh pemuda Kristen yang bekerja di kawasan industri, khususnya di wilayah pertambangan nikel Morowali. Dengan menggunakan metode kualitatif berparadigma fenomenologi, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan empat orang pemuda dan satu pelayan gereja dari Jemaat Eben-Haezer Solonsa. Landasan teori yang digunakan adalah teologi praktis yang memandang gereja sebagai komunitas penyembuh. Temuan menunjukkan bahwa pemuda yang bekerja di sektor industri mengalami tekanan psikologis kronis akibat tuntutan kerja, beban ekonomi keluarga, serta keterputusan dari komunitas gereja. Meskipun gereja hadir secara institusional, respons pastoral yang diberikan cenderung berfokus pada liturgi dan belum sepenuhnya menjawab kebutuhan emosional dan spiritual pemuda. Akibatnya, banyak dari mereka merasa tidak mendapatkan dukungan rohani yang memadai dan mengalami kelelahan mental. Penelitian ini merekomendasikan agar gereja-gereja di wilayah industri mengembangkan pendekatan pastoral yang kontekstual dan berorientasi pada kesehatan mental, serta menyediakan ruang aman secara spiritual bagi pemuda yang menghadapi realitas kerja industri.

Kata Kunci: gereja, kesehatan mental, pemuda kristen, teologi praktis, wilayah industri

1. Pendahuluan

Gereja merupakan sebuah komunitas orang-orang yang telah menerima Yesus Kristus sebagai Tuhan dan Juru selamat. Gereja dipahami sebagai persekutuan yang dibentuk oleh iman bersama, dengan tujuan untuk bersekutu dan saling membangun satu dengan yang lainnya.¹ Perkembangan industri pertambangan nikel di Morowali telah menciptakan perubahan sosial yang sangat cepat dan langsung berdampak pada kehidupan pemuda. Mobilitas tenaga kerja, sistem kerja *shift*, serta tuntutan produksi yang tinggi membuat pemuda menghadapi ritme hidup yang menekan dan menguras energi. Dalam situasi ini, kesehatan mental pemuda menjadi isu signifikan yang tidak lagi bersumber hanya pada faktor internal, tetapi pada struktur kerja dan lingkungan sosial yang mengubah keseharian mereka. Tekanan tersebut bukan hanya menyangkut beban fisik yang berat, tetapi juga bertransformasi menjadi persoalan psikologis dan spiritual karena relasi sosial dan praktik keberagamaan yang selama ini menopang kehidupan pemuda menjadi semakin terbatas.

Salah satu konteks yang menuntut keterlibatan gereja secara aktif adalah kawasan industri Morowali, di mana terjadi perubahan sosial yang cepat dan tekanan hidup yang tinggi. Morowali merupakan salah satu kabupaten di Provinsi Sulawesi Tengah, Indonesia, yang dalam dua dekade terakhir mengalami perkembangan pesat sebagai kawasan industri strategis, khususnya di sektor pertambangan nikel. Kawasan ini dikenal luas karena keberadaan Indonesia Morowali Industrial Park (IMIP).² Sejak masuknya berbagai investasi asing, khususnya dari Tiongkok, kawasan ini berkembang pesat menjadi pusat produksi nikel yang penting secara global. Namun, di balik kemajuan tersebut terdapat dinamika sosial yang kompleks seperti arus migrasi tenaga kerja, tekanan dalam dunia kerja, dan kompetisi yang tinggi antar pekerja. Tekanan ini juga sangat dirasakan oleh pemuda-pemuda Kristen yang bekerja di lingkungan industri, di mana mereka harus menghadapi jam kerja yang panjang, sistem kerja bergilir, serta tuntutan produktivitas yang tinggi. Dalam situasi seperti ini, mereka tidak hanya mengalami kelelahan fisik, tetapi juga rentan terhadap stres, kecemasan, dan kelelahan mental yang berkelanjutan.

Dinamika industri di Morowali tidak hanya berdampak pada kehidupan para pekerja di pusat industri, tetapi juga memengaruhi wilayah-wilayah desa di sekitarnya. Salah satu desa yang mengalami dampak tersebut adalah Desa Solonsa yang juga merupakan bagian dari kabupaten Morowali, desa ini terletak di wilayah Kecamatan Witaponda, Kabupaten Morowali, Sulawesi Tengah. Secara geografis, desa ini tidak berada tepat di jantung kawasan industri tambang, namun letaknya yang relatif dekat dengan wilayah industri menjadikannya bagian dari ekosistem sosial yang terdampak

¹Sabda Budiman dan Yabes Doma, "Relevansi Pemahaman yang Benar tentang Gereja bagi Orang Percaya Masa Kini," KAPATA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen 1, no. 1 (2020): 1–15, <https://jurnal-sttba.ac.id/index.php/KJTPK/article/view/27>.

²PT Indonesia Morowali Industrial Park, diakses 4 Mei 2025, <https://imip.co.id/>.

oleh geliat ekspansi ekonomi di Morowali. Dalam beberapa tahun terakhir, Desa Solonsa mengalami perubahan sosial yang cukup signifikan akibat arus migrasi dan mobilitas ekonomi masyarakat, terutama di kalangan pemuda. Banyak dari mereka yang memilih untuk merantau dan bekerja di perusahaan tambang, meninggalkan pola hidup agraris yang sebelumnya menjadi penopang utama kehidupan desa. Industri modern menghasilkan tekanan mental pada pekerja muda yang ditandai dengan stres kerja tinggi, ketidakstabilan emosional, dan menurunnya motivasi hidup. Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada aspek industri sebagai ruang produksi ekonomi semata, tanpa memperhatikan bagaimana tekanan tersebut merembes ke dimensi kerohanian dan identitas pemuda sebagai bagian dari komunitas gereja. Di sisi lain, kajian pelayanan gereja sering kali memusatkan perhatian pada kehidupan rohani secara internal dan belum cukup menyentuh dinamika sosial yang membentuk keseharian pemuda di dunia kerja industri. Dengan demikian, terdapat kesenjangan penelitian tentang bagaimana tekanan mental dalam lingkungan kerja baru ini mempengaruhi hubungan pemuda dengan gereja, keluarga, dan Tuhan.

Di tengah dinamika tersebut, Gereja Kristen Sulawesi Tengah (GKST) hadir sebagai lembaga keagamaan yang menaungi kehidupan spiritual masyarakat Kristen di wilayah ini. Salah satu jemaat lokalnya adalah GKST Jemaat Eben-Haezer Solonsa, yang berfungsi sebagai wadah pembinaan iman dan pelayanan bagi warga desa, termasuk pemuda-pemudi yang masih tinggal maupun yang bekerja di luar desa. Sebagai bagian dari sinode GKST yang berpusat di Tentena, Jemaat Eben-Haezer Solonsa tidak hanya menjalankan fungsi liturgis, tetapi juga diharapkan mampu merespons berbagai perubahan sosial yang terjadi di komunitasnya secara kontekstual. Hal ini mencakup upaya pendampingan bagi generasi muda yang menghadapi tantangan psikologis dan spiritual sebagai dampak dari tekanan kerja di sektor industri maupun keterputusan relasi sosial akibat migrasi kerja. Dalam konteks tersebut, Gereja lokal di Desa Solonsa menghadapi tantangan ganda, yaitu mempertahankan keterlibatan rohani pemuda yang masih tinggal di desa, serta menjangkau mereka yang telah bekerja di luar wilayah. Gereja seharusnya hadir sebagai ruang aman bagi pemuda untuk merefleksikan kehidupan, memperoleh penguatan spiritual, dan mendapat dukungan emosional yang mereka butuhkan. Namun, berdasarkan pengamatan lapangan dan wawancara bersama pendeta, pelayanan terhadap pemuda belum berjalan secara maksimal dikarenakan padatnya pelayanan.³ Banyak pemuda merasa bahwa gereja belum memahami realitas kehidupan mereka di dunia kerja, sehingga mereka enggan terbuka atau bahkan menarik diri dari komunitas. Kondisi ini menandakan adanya kesenjangan antara pendekatan pelayanan gereja dan kebutuhan riil yang dihadapi generasi muda di tengah arus industrialisasi. Gereja dipanggil bukan hanya sebagai ruang liturgis dan tempat peribadahan, tetapi juga sebagai

³ Dewi Sri Tohiuka, wawancara oleh Christin Natalia Pasa, Solonsa, Morowali, Indonesia, 5 Mei 2025.

komunitas penyembuh (*healing community*) yang peka terhadap penderitaan batin jemaat. Di tengah tekanan kehidupan modern dan perubahan sosial di kawasan industri, gereja harus hadir secara konkret dalam mendampingi proses pemulihan mental, khususnya bagi pemuda yang hidup dalam tekanan psikologis dan spiritual. Fungsi gereja sebagai tempat penguatan spiritual perlu diperluas menjadi ruang aman yang mampu merangkul, mendengar, dan menyediakan ruang aman yang membantu meringankan beban emosional jemaat, khususnya generasi muda.

Tekanan kerja di sektor industri telah terbukti berdampak signifikan terhadap kesehatan mental para pekerja, khususnya pemuda yang bekerja di lingkungan pertambangan. Penelitian oleh Djamalus et al. menunjukkan bahwa para pekerja tambang di Indonesia mengalami tingkat kelelahan mental yang tinggi, yang dipicu oleh stres kronis akibat kondisi kerja yang berat dan minimnya dukungan psikososial. Situasi ini berpotensi memicu gangguan psikologis seperti kecemasan, kelelahan emosional, dan depresi, terutama bagi pemuda yang sedang berada dalam fase pencarian identitas dan stabilitas hidup.⁴ Di kawasan industri Morowali, tekanan tersebut diperparah oleh tuntutan ekonomi keluarga dan ekspektasi sosial agar mereka berhasil secara materi. Hasil wawancara dengan pemuda gereja menunjukkan bahwa mereka bekerja dalam ritme yang padat, merasa tertekan sebagai pencari nafkah utama, dan kesulitan mengekspresikan beban mental yang dialami. Minimnya ruang aman dan dukungan rohani membuat gejala kelelahan mental sering kali tidak terdeteksi atau diabaikan. Dengan demikian, tekanan kerja industri terbukti tidak hanya menguras tenaga fisik, tetapi juga mengganggu kesehatan mental dan proses pembentukan jati diri pemuda secara mendalam.

Selain itu, beberapa kajian sebelumnya menyoroti peran gereja dan pelayanan pemuda secara umum. Menurut Rick Warren, gereja seharusnya menjadi tempat pemulihan dan dukungan bagi orang-orang yang mengalami masalah kesehatan mental.⁵ Namun, banyak gereja kurang terbuka untuk berbicara tentang masalah kesehatan mental. Studi dari GKPI Sigompulon⁶ dan GMIM Syaloom Karombasan⁷ menemukan bahwa kurangnya keterlibatan dan ruang aktualisasi bagi pemuda dalam pelayanan gereja menyebabkan mereka merasa terasing dan tidak mendapatkan dukungan spiritual yang memadai.

⁴ Y. Djamalus, V. Adiani, dan N. M. Salama, "Mental Fatigue and Its Associated Factors among Coal Mining Workers after One Year of the COVID-19 Pandemic in Indonesia," *Journal of Affective Disorders Reports* 10 (2022): 100405, <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100405>.

⁵ Rick Warren, *The Purpose Driven Church: Growth Without Compromising Your Message & Mission* (Grand Rapids, MI: Zondervan, 2013).

⁶ S. Hutabarat, "Peran Gereja dalam Menanggapi Masalah Kesehatan Mental Pemuda di GKPI Sigompulon," *Jurnal Teologi Kontekstual Indonesia* 5, no. 2 (2021): 45–59.

⁷ J. Tulak, "Keterlibatan Pemuda dalam Pelayanan Gereja: Studi Kasus di GMIM Syaloom Karombasan," *Jurnal Pelayanan dan Misi Kontekstual* 8, no. 1 (2022): 33–48.

Berangkat dari temuan-temuan tersebut, penting untuk melihat lebih dekat bagaimana kondisi serupa tercermin dalam konteks pemuda Kristen yang tinggal dan bekerja di wilayah industri, khususnya di sektor pertambangan. Tekanan kerja di sektor industri telah terbukti berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis yang utuh meliputi dimensi kognitif, emosional, perilaku, sosial, dan spiritual. Dalam konteks pemuda yang bekerja di pertambangan, tekanan kerja yang kronis sering kali mengganggu keseimbangan seluruh aspek tersebut, bukan hanya emosi dan kehidupan rohani mereka, tulisan ini bertujuan untuk memberikan kontribusi baru dalam penelitian teologi praktis dan pelayanan gereja. Fokus utama artikel ini adalah melihat bagaimana gereja hadir dan berperan dalam memenuhi kebutuhan spiritual dan emosional pemuda yang bekerja di industri, khususnya di wilayah pertambangan Morowali. Ini merupakan wilayah yang secara sosial-ekonomi dinamis, namun secara spiritual menuntut pendekatan pelayanan yang kontekstual dan relevan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh penulis di Jemaat Eben-Haezer Solonsa, banyak pemuda mengalami tekanan mental akibat kondisi kerja yang menuntut, lemahnya relasi dengan keluarga, serta kurangnya ruang ekspresi emosional dan spiritual menyebabkan banyak pemuda mengalami tekanan mental. Meskipun secara institusional gereja hadir, namun belum sepenuhnya berfungsi sebagai tempat untuk mendapatkan dukungan spiritual dan mental yang dibutuhkan.⁸ Bagaimana pemuda kristen yang bekerja di kawasan industri menghadapi tekanan psikologis? Selain itu, sejauh mana gereja membantu mereka memenuhi kebutuhan emosional dan spiritual mereka?

Pendekatan fenomenologi deskriptif digunakan dalam penelitian ini untuk menangkap pengalaman nyata pemuda sebagaimana mereka rasakan dan maknai. Fenomenologi memungkinkan peneliti menggali struktur kesadaran para pemuda dalam menghadapi beban kerja, perasaan kehilangan relasi, dan pergulatan spiritual yang muncul akibat perubahan drastis dalam kehidupan mereka. Pendekatan ini memperjelas bahwa persoalan kesehatan mental tidak dapat dilepaskan dari pengalaman hidup mereka sebagai individu yang sedang mencari makna diri di tengah keterbatasan ruang sosial dan waktu untuk berelasi. Dengan demikian, analisis tidak hanya berfokus pada gejala stres, tetapi pada bagaimana pemuda memaknai keberadaan dirinya, perannya sebagai pekerja ekonomi keluarga, serta identitas rohaninya yang mulai memudar dalam tekanan kehidupan industri.

Berdasarkan temuan awal penelitian, pemuda menggambarkan dirinya seperti “mesin” yang hidup dalam siklus kerja tanpa ruang pemulihan diri, sebagaimana salah satu informan menyatakan bahwa hidupnya “hanya bangun, kerja, lalu tidur kembali, tanpa sempat berjumpa dengan keluarga dan komunitas iman.” Pernyataan ini memperlihatkan fenomena baru yang belum banyak dibahas dalam konteks pelayanan

⁸ Pemuda dan Pelayan GKST Jemaat Eben-Haezer Solonsa, wawancara kelompok oleh Christin Natalia Pasa, Solonsa, 3 Mei 2025.

pemuda, yaitu keterputusan spiritual sebagai dampak langsung dari struktur industri yang menekan ritme hidup manusia. Gereja, yang selama ini dipahami sebagai ruang dukungan bagi pemuda, menjadi semakin sulit diakses bukan karena hilangnya iman, melainkan karena kondisi kerja yang menghalangi pemuda untuk terlibat dalam komunitas dan pelayanan rohani. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya yang secara khusus mengkaji pengalaman tekanan mental dan spiritual pemuda di kawasan industri Morowali melalui kesaksian langsung para pelaku kehidupan tersebut. Penelitian ini memberikan gambaran baru bahwa konteks kerja industri tidak hanya menantang kesehatan mental, tetapi juga memutus struktur relasi rohani yang menjadi fondasi dukungan psikologis pemuda. Kontribusi ini menunjukkan urgensi bagi gereja untuk memikirkan ulang strategi pendampingan pastoral yang responsif terhadap realitas industrialisasi demi menghadirkan bentuk pelayanan yang membantu pemuda bertahan dan tetap menemukan makna diri dalam tekanan yang harus mereka jalani.

2. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode kualitatif dengan paradigma fenomenologi untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif pemuda jemaat Eben Haezer Solonsa yang bekerja di kawasan industri. Selain landasan teologi praktis sebagai kerangka utama, penelitian ini juga menggunakan kajian teori psikologi kesehatan mental untuk menafsirkan kebutuhan psikologis partisipan. Konsep kesehatan mental yang digunakan mengacu pada perspektif holistik yang mencakup dimensi kognitif, emosional, sosial, perilaku, dan spiritual. Pemahaman tentang kebutuhan psikologis diperkaya dengan teori kebutuhan dasar manusia yang menekankan pentingnya dukungan sosial, keterhubungan, otonomi, dan kompetensi dalam menjaga kesejahteraan mental.⁹ Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif di GKST Eben-Haezer Solonsa, yang menjadi pusat interaksi sosial dan spiritual para pemuda. Selain itu, penulis melakukan wawancara mendalam dengan beberapa pemuda dan pelayan jemaat untuk mengetahui pengalaman, persepsi, dan makna mereka tentang tekanan kerja, hubungan keluarga, dan pelayanan gereja.

Analisis data dilakukan dengan pendekatan teologi praktis kontekstual berdasarkan model yang dikembangkan oleh Richard R. Pendekatan ini terdiri dari empat tahap: deskripsi empiris untuk menjelaskan fenomena, interpretasi untuk memahami artinya, refleksi normatif berdasarkan prinsip-prinsip teologis dan Alkitabiah dan saran praktis untuk pengembangan pelayanan gereja yang relevan.¹⁰ Selain itu, ide-ide tentang spiritualitas praktis membantu menafsirkan pengalaman pemuda. Konsep-konsep ini menunjukkan bagaimana orang mengalami dan mengatasi tekanan batin dalam kehidupan pelayanan dan pekerjaan. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya

⁹ E. L. Deci dan R. M. Ryan, "The 'What' and 'Why' of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior," *Psychological Inquiry* 11, no. 4 (2000): 227–268.

¹⁰ Richard R. Osmer, *Practical Theology: An Introduction* (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 2008).

membahas realitas sosial-ekonomi para pemuda tetapi juga bagaimana gereja dapat berperan secara kontekstual dan relevan dalam memenuhi kebutuhan emosional dan spiritual mereka.

3. Hasil dan Pembahasan

Self-Determination Theory dan Kesehatan Mental Pemuda di Kawasan Industri Morowali¹¹

Kesejahteraan mental manusia ditentukan oleh terpenuhinya tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu kompetensi, kemandirian, dan keterhubungan/relasi. Ketiga kebutuhan ini merupakan syarat untuk integritas psikologis, motivasi yang sehat, dan kualitas kesejahteraan seseorang. Dalam konteks pemuda pekerja tambang di Morowali, tekanan pekerjaan yang berat, minimnya ruang pengembangan diri, dan sedikitnya dukungan sosial, menciptakan kondisi yang justru menghalangi pemenuhan kebutuhan psikologis tersebut.

Self-Determination Theory menjelaskan bahwa ketika kondisi kerja mengekang otonomi, menghambat pengalaman kompetensi, atau mengurangi relasi sosial, maka hasilnya adalah penurunan motivasi serta munculnya gejala penurunan kesejahteraan mental. Situasi inilah yang dialami pemuda, mereka merasa seperti hidup secara mekanis, kehabisan tenaga, dan kehilangan ruang pemulihan emosional karena tuntutan kerja tambang yang sangat tinggi. Motivasi seseorang akan tetap sehat apabila ia merasa memiliki kendali atas hidupnya, merasa mampu, dan terhubung secara hangat dengan orang lain. Namun, pemuda justru mengalami hilangnya makna dan keterputusan spiritual karena tidak adanya waktu untuk beribadah serta semakin jauhnya relasi dengan gereja dan keluarga. Kondisi sosial yang individualistis di kawasan industri membuat mereka tidak lagi memiliki dukungan relasional yang kuat, sehingga rasa keterhubungan sebagai makhluk sosial maupun iman ikut menurun.

SDT menjelaskan bahwa jika kebutuhan untuk merasa terhubung tidak terpenuhi, maka seseorang akan mengalami penurunan fungsi psikologis dan bahkan kehilangan arah dalam hidupnya. Kondisi pemuda di Morowali yang merasa tidak lagi memiliki ruang untuk memaknai iman dan pelayanan, sehingga peran gereja yang seharusnya menjadi tempat pemulihan belum berfungsi secara maksimal. Dengan kata lain, problem kesehatan mental yang digambarkan dalam jurnal pertama juga dapat dipahami melalui perspektif kebutuhan psikologis dalam SDT bahwa rasa lelah, stres kronis, dan keterasingan spiritual muncul karena konteks kerja menghambat pemuda untuk hidup secara utuh. Perlunya lingkungan pendukung, termasuk gereja, yang mampu memfasilitasi pemenuhan kebutuhan kompetensi (misal: pelatihan menghadapi stres), otonomi (ruang untuk memilih ritme spiritual yang sesuai kondisi kerja), dan

¹¹E. L. Deci dan R. M. Ryan, "The 'What' and 'Why' of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior," *Psychological Inquiry* 11, no. 4 (2000): 227–268.

keterhubungan (komunitas rohani yang tetap menyapa meski dari jauh). Gereja perlu hadir sebagai tempat pemulihan yang sungguh menghidupkan, sejalan dengan alasan bahwa dukungan konteks sosial terhadap kebutuhan psikologis akan memfasilitasi pertumbuhan dan kesejahteraan pemuda.

Tekanan Psikologis Pemuda di Kawasan Industri

Hasil observasi dan wawancara dengan pemuda di GKST Jemaat Eben-Haezer Solonsa menunjukkan bahwa tekanan mental merupakan permasalahan utama yang mereka hadapi saat bekerja di industri tambang Morowali. Hal-hal seperti jam kerja yang panjang, target produksi yang ketat, serta lingkungan kerja yang sangat kompetitif menjadi sumber utama tekanan. Selain itu, mereka perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang individualistik, yang berbeda dari kebiasaan komunitas awal mereka. Kondisi ini menyebabkan stres dan kelelahan mental, yang mempengaruhi kesehatan emosional mereka. Saat wawancara bersama pemuda, FL mengatakan:

*“Kerja di tambang itu kita jadi kaya mesin. Bangun, kerja, tidur, begitu terus. Waktu tenang itu Cuma pas off itu pun Cuma di pakai tidur. Jadi singkat sekali waktu”.*¹²

Pernyataan ini mencerminkan betapa terbatasnya ruang untuk pemulihan psikologis dalam keseharian mereka. Situasi ini dapat dianalisis lebih lanjut melalui pendekatan *Job Demand-Control-Support Model* yang dikembangkan oleh Karasek dan Theorell. Model ini menjelaskan bahwa tingkat stres akan meningkat signifikan apabila individu menghadapi tuntutan kerja yang tinggi, namun memiliki kontrol rendah terhadap pekerjaannya dan menerima sedikit dukungan sosial.¹³ Dalam konteks pemuda yang berada di lingkungan industri tambang Morowali, mereka menghadapi tekanan tinggi dalam pekerjaan fisik dan teknis, namun tidak memiliki otonomi atau keleluasaan dalam mengambil keputusan kerja, serta minim relasi sosial yang mendukung di luar jam kerja. Ini merupakan kombinasi yang terbukti meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental. Selain itu, para pemuda merasa tidak memiliki ruang untuk mengekspresikan tekanan mereka atau membaginya dengan orang yang mereka percaya karena mereka tidak memiliki banyak relasi sosial di tempat kerja. Mereka berusaha menahan diri untuk tidak berbicara karena khawatir akan dianggap tidak profesional atau lemah.¹⁴ Hal ini semakin menambah beban psikologis yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari, meskipun tidak terlihat secara fisik.

¹² Feren Apriani Lemangga, wawancara oleh Christin Natalia Pasa, Solonsa, Morowali, Indonesia, 14 Mei 2025.

¹³ Robert Karasek dan Töres Theorell, *Healthy Work: Stress, Productivity, and the Reconstruction of Working Life* (New York: Basic Books, 1990).

¹⁴ Pemuda Jemaat Eben-Haezer Solonsa, wawancara kelompok oleh Christin Natalia Pasa, Solonsa, 14 Mei 2025.

Para pemuda di kawasan industri juga menghadapi dilema antara kebutuhan spiritual dan tuntutan materi. Sebagian besar dari mereka bekerja di sektor tambang karena dorongan finansial dari keluarga, tekanan sosial untuk “berhasil”, serta keinginan untuk mandiri secara ekonomi. Namun di balik itu, mereka mengakui bahwa tekanan kerja telah mengikis kehidupan spiritual mereka. Banyak dari mereka tidak memiliki waktu untuk berdoa, tidak sempat mengikuti ibadah, atau merasa terputus dari komunitas gereja. Situasi ini menimbulkan ketegangan batin. Di satu sisi, mereka menghabiskan hampir seluruh waktu dan tenaga di tempat kerja. Namun di sisi lain, mereka tetap ingin menjalani hidup sebagai pemuda Kristen. Perasaan bersalah sering muncul, namun mereka merasa tidak berdaya untuk mengubah keadaan. Sebagaimana diungkapkan oleh Ferdi saat wawancara bersama pemuda:

“Sudah lama saya tidak ikut ibadah pemuda atau pelayanan. Bukan karena saya tidak percaya Tuhan lagi, tapi karena kerja shift malam dan capek. Kadang hari Minggu pun kami tetap masuk kerja.”¹⁵

Pengalaman ini menggambarkan bagaimana realitas kerja di sektor industri sering kali berbenturan dengan ritme kehidupan iman dan spiritualitas pemuda Kristen. Pengalaman para pemuda ini tidak berdiri sendiri, melainkan mencerminkan pola yang juga ditemukan dalam berbagai studi sebelumnya. Penelitian oleh Wicaksono yang menunjukkan bahwa pekerja tambang muda di PT-XYZ mengalami stres kerja yang signifikan, terutama bagi mereka yang bekerja pada shift malam dan tidak memiliki dukungan sosial yang memadai.¹⁶ Penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan kerja yang tidak ditopang oleh lingkungan kerja yang sehat meningkatkan kelelahan emosional dan gangguan psikologis.

Selain itu, Yulianingsih dalam penelitiannya tentang kesehatan mental di lingkungan kerja industri menyatakan bahwa salah satu masalah utama dalam dunia kerja industri adalah membuat lingkungan kerja yang berpusat pada manusia. Artinya, lingkungan kerja harus memperhatikan kebutuhan psikologis pekerja, seperti makna kerja, relasi sosial, dan penghargaan.¹⁷ Bagi pemuda kristen di kawasan industri tambang Morowali, ketiadaan elemen-elemen ini membuat mereka terjebak dalam rutinitas kerja tanpa makna yang mendalam yang membuat mereka merasa stres dan hampa. Tekanan ini juga dapat dilihat secara antropologis sebagai konflik antara nilai-nilai komunal yang khas dari pedesaan (mengutamakan kebersamaan, hubungan sosial, dan kehidupan spiritual) dan nilai-nilai individualistis dan utilitarian yang khas dari wilayah

¹⁵ Ferdi Lidof Malenta, wawancara oleh Christin Natalia Pasa, Solonsa, Morowali, Indonesia, 14 Mei 2025.

¹⁶ F. Wicaksono, "Hubungan Faktor Individu terhadap Stres Kerja pada Karyawan Operasi PT-XYZ Tahun 2023," *Jurnal Kesehatan Komunitas* 10, no. 2 (2023): 2254–2255, <https://www.researchgate.net/publication/381817004>.

¹⁷ D. Yulianingsih, "Kesehatan Mental di Industri: Strategi untuk Mengatasi Tantangan dan Meningkatkan Kesejahteraan Pekerja," *Jurnal Manajemen* 7, no. 1 (2020): 1106–1122.

perindustrian. Pemuda yang berasal dari komunitas gerejawi tradisional tiba-tiba harus menyesuaikan diri dengan sistem kerja yang mekanis, logis, dan kompetitif. Hal ini tidak hanya berdampak pada perasaan pribadi, tetapi juga berdampak pada identitas diri mereka sebagai bagian dari komunitas iman. Mereka merasa berada di dua dunia yang sangat berbeda: dunia kerja yang keras dan dunia gereja yang mereka rindukan tetapi terasa semakin jauh. Disorientasi psikologis seringkali disebabkan oleh perubahan budaya yang mendadak ini.

Hasil psikologis dari tekanan ini sangat signifikan, tidak hanya berdampak pada kesehatan mental individu, tetapi juga menyebabkan pemuda bermasalah dalam relasi sosial, menjauh dari persekutuan gereja, dan tidak melakukan tanggung jawab pelayanan. Gereja seharusnya berfungsi sebagai penyangga sosial atau *buffer* sosial, yang dapat meringankan tekanan hidup. dipanggil untuk menjadi tubuh Kristus yang hadir bukan hanya dalam ritus, tetapi juga dalam relasi sebagaimana ditegaskan dalam Galatia 6:2 *"Bertolong-tolonganlah menanggung bebanmu! Demikianlah kamu memenuhi hukum Kristus."*¹⁸ Dalam konteks ini, pelayanan gereja yang tidak adaptif terhadap konteks industri justru gagal memenuhi peran teologisnya.

Penanganan tekanan psikologis pemuda di kawasan industri harus melibatkan pendekatan multidimensi: dari pemberdayaan spiritualitas dalam konteks kerja, peningkatan literasi kesehatan mental, penciptaan komunitas rohani di area industri, hingga kerja sama antara gereja dan perusahaan dalam memberikan ruang konseling dan rekreasi rohani. Gereja perlu mengembangkan pelayanan yang fleksibel dan kontekstual, seperti kelompok PA daring, konseling virtual, atau persekutuan sel yang menyapa pemuda secara relasional. Dalam hal ini, gereja diharapkan tidak hanya hadir dalam bentuk fisik di desa asal, tetapi juga secara fungsional dan relasional di kehidupan para pemuda yang merantau. Dukungan dapat berupa kelompok diskusi daring, pendampingan rohani jarak jauh, atau bahkan kunjungan pastoral ke lokasi kerja secara berkala. Gereja juga perlu melihat bahwa pelayanan mental bukan hanya bagian dari tugas diakonia, tetapi juga strategi misi yang relevan di era industrialisasi ini. Gereja yang adaptif adalah gereja yang menyadari bahwa pertarungan spiritual hari ini juga terjadi dalam ranah psikologis dan emosional para pemuda.

Keterbatasan Peran Gereja dalam Mendukung Kesehatan Mental Pemuda

Hasil penelitian di Jemaat GKST Eben-Haezer Solonsa menunjukkan bahwa meskipun gereja hadir secara kelembagaan, dukungan spiritual dan emosional yang diberikan kepada pemuda masih dianggap kurang memadai. Kurangnya ruang yang aman untuk mengungkapkan permasalahan kesehatan mental, serta minimnya program pendampingan yang terorganisir, menyebabkan pemuda merasa teralienasi dalam

¹⁸ Gal 6:2, *Alkitab Terjemahan Baru* (Jakarta: Lembaga Alkitab Indonesia, 1974).

komunitas gereja yang seharusnya menjadi tempat perlindungan dan pemulihan. Pandangan tersebut tercermin dalam pernyataan Ferdi Malenta, yang menyatakan,

*"Saya justru merasa lebih diterima saat bekerja bersama teman-teman non-Kristen di tambang, dibandingkan ketika mengikuti ibadah pemuda. Di gereja, saya tidak tahu harus bicara ke siapa atau mulai dari mana."*¹⁹

Temuan ini mengindikasikan perlunya pengembangan pendekatan pastoral yang lebih responsif terhadap kebutuhan psikososial pemuda dalam konteks gereja.

Kondisi ini sejalan dengan temuan Smith dan Pius X yang menegaskan bahwa gereja memiliki potensi strategis untuk menjadi tempat penopang bagi individu yang menghadapi tekanan psikologis, khususnya generasi muda. Namun, banyak gereja belum menyediakan pelayanan pastoral yang memadai dalam menangani masalah kesehatan mental yang disebabkan oleh kurangnya pelatihan pelayan jemaat tentang konseling dasar serta ketiadaan ruang diskusi yang aman di mana pemuda dapat mengungkapkan beban hidupnya tanpa takut dihakimi. Temuan ini mengindikasikan perlunya pengembangan pendekatan pastoral yang lebih responsif terhadap kebutuhan psikososial pemuda dalam konteks gereja.²⁰ Selain itu, penelitian Ruimassa tentang pelayanan pemuda menunjukkan bahwa gereja seringkali tidak memahami dinamika psikososial pemuda, terutama di lingkungan seperti industri. Akibatnya, mereka percaya bahwa pelayanan gereja tidak berkaitan dengan kehidupan sehari-hari. Gereja seharusnya menjadi tempat yang memberdayakan dan membantu pemuda menemukan jati diri dan jalan hidup mereka dalam terang iman.²¹

Gereja sebagai tubuh Kristus di panggil untuk "turut menderita" bersama anggota tubuh lainnya.²² Di tengah gempuran tekanan ekonomi dan ekspektasi sosial yang membebani para pemuda di kawasan industri, kehadiran gereja sebagai komunitas spiritual diharapkan mampu menjadi tempat yang aman dan pemulih bagi jiwa-jiwa yang lelah. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peran gereja dalam mendukung kesehatan mental pemuda masih sangat terbatas. Bagi sebagian pemuda, gereja dipandang hanya sebagai ruang ibadah formal bersifat ritual dan normatif tanpa menyentuh persoalan batin yang lebih dalam. Mereka merasakan kesenjangan antara pengalaman hidup yang penuh tekanan dengan tanggapan gereja yang cenderung bersifat moralistik dan tidak responsif. Tidak adanya ruang yang terbuka untuk berbagi cerita,

¹⁹ Ferdi Lidof Malenta, wawancara oleh Christin Natalia Pasa, Solonsa, Morowali, Indonesia, 14 Mei 2025.

²⁰ N. A. Smith dan Ignatius S. Pius X, "Peran Gereja dalam Menanggapi Isu Kesehatan Mental," *Sinar Kasih: Jurnal Pendidikan Agama dan Filsafat* 2, no. 1 (2023): 153–161, <https://doi.org/10.55606/sinarkasih.v2i1.255>.

²¹ A. A. Ruimassa, "Memahami Psikologi Perkembangan Remaja sebagai Upaya Merencanakan Pelayanan Pastoral yang Peka Kesehatan Mental Remaja," *DUNAMIS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 7, no. 2 (2023): 769–784, <https://doi.org/10.30648/dun.v7i2.845>.

²² 1 Kor 12:25–26, *Alkitab Terjemahan Baru*.

apalagi mendiskusikan tekanan psikologis, menjadikan gereja terasa jauh dari realitas yang mereka hadapi setiap hari. Situasi ini mengindikasikan adanya kebutuhan mendesak untuk memperluas pemahaman gereja tentang pemuridan yang tidak hanya menyentuh aspek spiritual dan moral, tetapi juga psiko-emosional.

Gagasan bahwa gereja dipanggil bukan hanya sebagai ruang liturgis, melainkan sebagai komunitas penyembuh, menemukan relevansinya secara kuat melalui pengalaman para pemuda yang bekerja di kawasan industri Morowali. Mereka hidup dalam situasi sosial yang berubah drastis akibat sistem kerja tambang yang padat, yang memaksa mereka beradaptasi dengan ritme hidup yang bergerak cepat dan sering kali menekan ruang kehadiran rohani dalam kesehariannya. Sebagian pemuda mengungkapkan bahwa kepenatan fisik dan kejenuhan emosional membuat mereka tidak lagi memiliki tenaga untuk terlibat dalam kegiatan gereja atau bahkan untuk sekadar hadir dalam ibadah hari Minggu. Dalam kondisi seperti itu, peran gereja sebagai tempat peribadahan menjadi tidak lagi memadai apabila ruang tersebut tidak sekaligus berfungsi sebagai tempat pemulihan batin, tempat seseorang dapat datang dengan kelelahan dan pergumulannya tanpa merasa terhakimi atau tersisih.

Tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan pekerjaan sering kali berhubungan langsung dengan rasa kehilangan arah dan menurunnya rasa kebermaknaan hidup. Banyak pemuda merasakan keterputusan relasi dengan keluarga dan komunitas iman karena jarak fisik yang jauh dan waktu yang terbatas. Situasi ini menempatkan mereka dalam keadaan rentan secara emosional: ada kerinduan untuk kembali menemukan ketenangan spiritual, namun pada saat yang sama ada kenyataan praktis bahwa gereja belum menyediakan ruang yang cukup fleksibel untuk menampung pola hidup mereka yang berubah. Maka, gereja perlu hadir bukan hanya melalui jadwal ibadah dan tata ibadah yang tetap, tetapi melalui pendampingan pastoral yang dapat menjangkau pemuda di tengah kesibukan dan kelelahan mereka. Keterlibatan gereja yang aktif sebagai komunitas penyembuh menjadi sangat penting, karena pemuda membutuhkan ruang di mana mereka dapat didengar tanpa syarat, diakui perjuangannya, dan dipulihkan kekuatan batinnya.

Dari perspektif pemuda, rasa diterima dan dimengerti merupakan bentuk penyembuhan tersendiri. Namun, beberapa di antara mereka merasa bahwa gereja lebih menonjol sebagai institusi ritual daripada komunitas yang mau menyentuh sisi pergumulan pribadi mereka. Ketiadaan pendampingan yang kontekstual sering menimbulkan perasaan terasing, seolah-olah mereka tidak memiliki tempat yang aman untuk menaruh kepedihan hati mereka. Oleh karena itu, memaknai gereja sebagai komunitas penyembuh berarti menata ulang cara pandang bahwa pelayanan tidak berhenti pada liturgi, tetapi menemukan kehidupannya ketika mampu menjangkau kebutuhan emosional dan spiritual jemaat di tengah dinamika sosial yang terus bergerak.

Gereja dipanggil untuk menjadi tempat di mana pemuda dapat mengistirahatkan jiwanya, memulihkan harapannya, dan menemukan bahwa Tuhan tetap dekat, bahkan di

tengah hiruk-pikuk industri yang mendominasi hidup mereka. Dengan demikian, peran gereja sebagai komunitas penyembuh tidak muncul sebagai gagasan abstrak, melainkan berasal dari kondisi riil yang dialami pemuda sebagai subjek penelitian. Kehadiran gereja secara konkret dalam kehidupan mereka menjadi vital untuk mencegah kehampaan psikologis dan spiritual yang semakin dalam. Perubahan konteks kehidupan pemuda menuntut gereja untuk ikut berubah dalam cara mendampingi, agar pelayanan tidak berhenti sebagai aktivitas rutinitas, melainkan hadir sebagai kekuatan yang menghidupkan kembali manusia yang kelelahan dalam tekanan modernitas industri.

Gereja perlu mengembangkan model pelayanan yang lebih kontekstual dan partisipatif, yang mengakui kompleksitas kehidupan pemuda di kawasan industri. Beberapa langkah awal yang dapat dipertimbangkan antara lain adalah: pelatihan dasar konseling bagi pelayan jemaat, pembentukan kelompok kecil pemuda yang berfungsi sebagai ruang refleksi dan saling dukung, pengintegrasian tema-tema kesehatan mental dalam pembinaan iman, serta kerja sama lintas bidang dengan profesional di bidang psikologi yang memiliki sensitivitas spiritual. Dalam konteks ini, gereja dipanggil untuk menjadi tubuh Kristus yang menyembuhkan dan hadir dalam kerapuhan umat bukan sekadar lembaga keagamaan yang menjalankan ritus. Studi-studi tersebut menunjukkan bahwa keterbatasan gereja bukan hanya terletak pada sumber daya manusia, tetapi juga pada paradigma pelayanan yang belum bergeser dari model tradisional ke model yang kontekstual dan inklusif. Gereja perlu membangun pelayanan yang terbuka terhadap realitas kesehatan mental sebagai bagian dari pelayanan spiritual. Salah satu langkah awal ialah membuka ruang edukasi dan diskusi mengenai kesehatan mental serta melibatkan tenaga profesional dalam mendampingi jemaat yang membutuhkan²³.

Dengan demikian, pelayanan gereja tidak hanya bersifat seremonial dan liturgis, tetapi juga menjadi ruang penyembuhan dan pemulihan yang nyata bagi pemuda yang sedang berjuang menghadapi tekanan hidup. Keterlibatan gereja dalam isu kesehatan mental pemuda adalah bentuk nyata dari kehadiran Kristus yang menyentuh seluruh aspek kehidupan manusia spiritual, emosional, dan sosial. Sebagaimana Yesus menyembuhkan orang sakit tidak hanya secara fisik tetapi juga batin (Matius 11:28)²⁴, demikian pula gereja diundang untuk menjadi instrumen belas kasih Allah di tengah dunia industri yang kian mengasingkan.

Strategi Koping dan Peran Spiritualitas dalam Menghadapi Tekanan

Berdasarkan hasil penelitian, pemuda Kristen yang bekerja di kawasan industri pertambangan Morowali mengalami tekanan psikologis yang cukup signifikan. Tekanan ini muncul dari beban kerja yang berat, perasaan kesepian karena jauh dari keluarga, serta dinamika kehidupan sosial yang keras dan kompetitif. Dalam menghadapi tekanan

²³ Juwinner Dedy Kasingku dan Jones Ted Lauda Woy, *Dukungan Pendidikan Agama Kristen dan Gereja dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja*, Jurnal Educatio 10, no. 3 (2024): 766–774.

²⁴ Mat 11:28, *Alkitab Terjemahan Baru*.

tersebut, sebagian besar dari mereka menggunakan strategi koping berbasis spiritualitas, seperti berdoa dan membaca kutipan-kutipan ayat Alkitab. Namun, intensitas dan efektivitas strategi ini sangat bergantung pada tingkat kedekatan spiritual dan pengalaman iman masing-masing individu. Dalam wawancara bersama pemuda jemaat, V menyatakan,

*“Saya biasanya berdoa kalau sudah rasa capek atau sedih, tapi kadang juga bingung mau cerita sama siapa soal semua beban ini”.*²⁵

Hasil wawancara ini menunjukkan bahwa meskipun doa dan praktik spiritual memberi ketenangan, pemuda tetap merasa terbatas dalam mengatasi tekanan tanpa dukungan komunitas. Temuan ini mengarah pada pemahaman bahwa spiritualitas tidak hanya menjadi penghiburan emosional, tetapi juga sumber pengharapan dan makna. Spiritualitas dalam hal ini berperan sebagai sumber pengharapan dan makna, yang memungkinkan seseorang menafsirkan penderitaan sebagai bagian dari proses kehidupan yang lebih besar. Harjanti menyatakan bahwa spiritualitas membantu individu memahami eksistensinya serta memberikan arah dan makna dalam hidup mereka.²⁶ Ketika tekanan ekonomi dan sosial menjadi dominan, pemuda yang memiliki spiritualitas kuat cenderung mampu menata kembali perasaan, keyakinan, dan sikap mereka terhadap beban hidup. Spiritualitas dalam konteks ini memperkuat daya tahan mental dan emosional.

Pemahaman ini perlu dilengkapi dengan kenyataan bahwa spiritualitas memiliki keterbatasan dalam menghadapi tekanan psikologis yang berat. Selain *spiritual coping*, beberapa pemuda juga menggunakan bentuk strategi koping lain seperti *emotion-focused coping* (misalnya mencari dukungan dari rekan kerja atau mengalihkan diri dengan aktivitas hiburan saat waktu istirahat) dan *problem-focused coping* (misalnya berupaya menyesuaikan pola kerja dan mengatur waktu istirahat). Namun, strategi tersebut masih terbatas dan belum dikuatkan oleh dukungan sistematis dari gereja maupun perusahaan. Dengan demikian, diperlukan pendampingan gereja yang tidak hanya berfokus pada aspek spiritual, tetapi juga mengintegrasikan pendekatan psikologis untuk membantu pemuda mengelola stres kerja secara lebih komprehensif.²⁷

Refleksi normatif menunjukkan bahwa spiritualitas bukanlah sarana otomatis untuk mengatasi tekanan mental. Hasil survei nasional Bilangan *Research Center* menunjukkan bahwa pemuda Kristen yang merasa doa-doanya tidak dijawab atau merasa jauh dari Tuhan mengalami frustrasi spiritual, yang dapat berujung pada

²⁵ Virgo Anugrah Songko, wawancara oleh Christin Natalia Pasa, Solonsa, Morowali, Indonesia, 14 Mei 2025.

²⁶ Harjanti, “Spiritualitas dan Kesejahteraan Psikologis,” *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 10, No. 2 (2021): 113–120, <https://ejournal.upi.edu/index.php/insight/article/view/74941>

²⁷ R. S. Lazarus dan S. Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer, 1984).

gangguan mental, pikiran bunuh diri, hingga perasaan tidak berharga.²⁸ Hal ini sejalan dengan nasihat Rasul Paulus: "*Janganlah hendaknya kamu khawatir tentang apa pun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur*" (Filipi 4:6)²⁹. Namun ketika doa tidak diiringi dengan kedalaman relasi yang sehat dengan Tuhan dan dukungan komunitas gereja, makna dan harapan bisa tergerus secara perlahan.

Pembentukan spiritualitas yang sehat dan tangguh ternyata memiliki akar yang dalam pada pendidikan agama Kristen dalam keluarga. Studi Boiliu menekankan bahwa pendidikan agama Kristen dalam keluarga di era modern sangat penting untuk pembentukan moralitas dan spiritualitas anak.³⁰ Dalam tekanan sosial yang meningkat akibat industrialisasi, fondasi iman yang dibentuk sejak masa kanak-kanak memberikan daya tahan batin bagi pemuda dalam menghadapi berbagai tekanan hidup. Selain faktor pendidikan iman dalam keluarga, kecerdasan spiritual turut memberikan kontribusi besar dalam proses pemulihan mental. Kecerdasan spiritual yang mencakup kesadaran transendental, makna, dan nilai berkontribusi pada proses pemulihan dari stres mental. Nugroho dan Purwonugroho menyatakan bahwa kecerdasan spiritual mengintegrasikan aspek intelektual, emosional, dan moral, sehingga seseorang tidak sekadar "melarikan diri" dalam doa, tetapi menghadapi kenyataan dengan penuh hikmat dan kesadaran.³¹

Selain aspek internal seperti pendidikan iman dan kecerdasan spiritual, perhatian juga perlu diarahkan pada dimensi eksternal yang mendukung kesehatan mental pemuda, yakni keterlibatan gereja melalui aktivitas-aktivitas spiritual yang membangun. Refleksi normatif menunjukkan bahwa melalui aktivitas religiusitas (praktik keagamaan yang terstruktur seperti ibadah dan pelayanan) serta penguatan spiritualitas (penghayatan iman secara personal). Keduanya berkontribusi pada kesejahteraan psikologis pemuda, meskipun peran masing-masing berbeda dalam memberikan dukungan pada kondisi stres yang dialami. Pelayanan ibadah dan kunjungan pastoral memiliki peran penting dalam membentuk ruang aman spiritual bagi pemuda. Kegiatan-kegiatan ini memberi mereka rasa diterima, dimengerti, dan disemangati, terutama ketika strategi koping personal mulai mengalami keterbatasan. Dalam konteks Jemaat Eben-Haezer Solonsa, kehadiran gereja sebagai pendamping spiritual sangat dibutuhkan, namun masih menghadapi berbagai keterbatasan, baik dari segi tenaga pelayanan maupun dukungan

²⁸ Bilangan Research Center, "Dinamika Hidup Generasi Muda Kristen Indonesia," *Bilangan Research*, diakses 29 Mei 2025, <https://www.bilanganresearch.com/artikel/dinamika-hidup-generasi-muda-kristen-indonesia>.

²⁹ Flp 4:6, *Alkitab Terjemahan Baru*.

³⁰ Fredik Melkias Boiliu, "Peran Pendidikan Agama Kristen dalam Keluarga di Era Digital terhadap Pembentukan Spiritualitas dan Moralitas Anak," *IMMANUEL: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen*, Vol. 1, No. 2 (2020): 76–91.

³¹ B. E. Nugroho dan D. P. Purwonugroho, "Kecerdasan Spiritual dalam Memfasilitasi Kesembuhan Luka Batin," *Jurnal Teruna Bhakti* 7, no. 1 (2024): 63–75, <https://ejournal.stakterunabhakti.ac.id/index.php/teruna/article/download/210/140>.

program yang spesifik untuk pemuda.³² Kondisi ini membuat beberapa pemuda merasa kurang diperhatikan secara emosional, sehingga enggan untuk terbuka atau terlibat aktif dalam pelayanan. Hal ini menegaskan perlunya penguatan peran gereja dalam menjawab kebutuhan psikososial generasi muda, khususnya di wilayah industri yang penuh tekanan seperti Solonsa.

Oleh karena itu, dukungan gereja terhadap kesehatan mental pemuda tidak dapat hanya mengandalkan keterlibatan individu dalam aktivitas spiritual, tetapi harus disertai ekosistem gerejawi yang responsif dan inklusif. Strategi koping spiritual akan kehilangan daya jangkauannya bila gereja gagal menyediakan wadah yang aman dan membangun bagi pemuda yang sedang berjuang menghadapi tekanan hidup. Temuan ini menegaskan bahwa strategi koping spiritual membutuhkan ekosistem gereja yang responsif dan inklusif. Gereja perlu menyediakan ruang reflektif, kelompok pembinaan iman, dan konseling pastoral sebagai bagian dari pelayanan yang holistik. Gereja harus lebih dari sekadar tempat ibadah; ia harus menjadi komunitas pemulihan yang memperhatikan kesejahteraan spiritual dan emosional umatnya, khususnya pemuda yang menghadapi tekanan luar biasa dalam konteks kerja industrial.

Minimnya Peran Gereja dalam Mendampingi Pemuda yang Tertekan Secara Mental

Minimnya peran gereja dalam mendampingi pemuda yang mengalami tekanan mental merupakan salah satu temuan penting dalam penelitian ini. Berdasarkan observasi dan wawancara mendalam, sebagian besar pemuda merasa bahwa gereja hanya hadir dalam konteks ritual ibadah tanpa menyediakan ruang aman untuk mengekspresikan perasaan atau menerima pendampingan psikospiritual yang berkelanjutan. Ketidadaan forum informal atau kelompok pendukung juga memperlemah ikatan emosional mereka dengan komunitas gereja dan memperparah rasa keterasingan, terutama dalam lingkungan kerja yang menekan dan sosial yang kompetitif. Jane Agnesya Darae, salah satu pemuda yang menjadi narasumber, menyatakan,

*"Kalau saya pribadi, saya merasa gereja itu cuma fokus di ibadah saja. Kadang saya datang hanya karena itu kewajiban. Tapi saat saya sedang butuh teman bicara atau doa bersama, susah sekali menemukannya di gereja."*³³

Pernyataan ini menunjukkan bahwa ketidakhadiran gereja dalam mendampingi pemuda secara holistik membuat banyak dari mereka memilih memproses tekanan mental secara mandiri atau mencari dukungan di luar komunitas gereja. Situasi ini mencerminkan adanya ketimpangan antara fungsi teologis gereja dan praktik pelayanannya. Secara ideal, gereja seharusnya menjadi ruang penyembuhan, terutama

³² Dewi Sri Tohiuka, wawancara oleh Christin Natalia Pasa, Solonsa, Morowali, Indonesia, 5 Mei 2025.

³³ Jane Agnesya Darae, wawancara oleh Christin Natalia Pasa, Solonsa, Morowali, Indonesia, 14 Mei 2025.

bagi mereka yang sedang menghadapi pergumulan batin dan tekanan hidup. Sejalan dengan itu, Rick Warren menekankan bahwa gereja harus hadir sebagai tempat pemulihan dan bukan sekadar lembaga ibadah semata.³⁴ Namun dalam praktiknya, hal ini belum sepenuhnya terwujud, terutama dalam konteks gereja di wilayah industri seperti Morowali. Dalam realitas kawasan industri, di mana produktivitas dan tuntutan kerja sangat tinggi, gereja justru memiliki peran strategis untuk menjadi 'oasis spiritual' tempat di mana pemuda dapat mengalami perhentian batin dan penyegaran iman (lih. Matius 11:28).³⁵ Namun, minimnya dialog terbuka dan stigma terhadap isu kesehatan mental di dalam komunitas gereja membuat pemuda merasa tidak aman secara emosional, dan justru menarik diri dari keterlibatan pelayanan.

Minimnya pendampingan ini diperparah oleh keterbatasan kapasitas pelayan jemaat dalam menanggapi atau merespons isu kesehatan mental. Dalam wawancara, para pemuda menyatakan bahwa ketika mereka mencoba membuka diri tentang tekanan mental, tanggapan gereja cenderung normatif bahkan menyalahkan, mencerminkan resistensi terhadap wacana psikologis yang dianggap "tidak rohani".³⁶ Ini menunjukkan kebutuhan akan pemahaman yang lebih mendalam dalam pelayanan, yaitu bahwa tekanan mental bukan tanda kelemahan iman, melainkan realitas manusiawi yang juga dihadapi tokoh Alkitab seperti Daud dan Elia.³⁷ Sebagai respons atas kebutuhan ini, Rahmi dan Purnomo menyatakan bahwa agar gereja dapat memberikan pendampingan yang efektif bagi pemuda yang mengalami tekanan mental, pelayanan gereja harus mengintegrasikan pendekatan holistik yang melibatkan aspek spiritual dan psikologis.³⁸ Metode ini sangat penting agar pelayanan gereja dapat memenuhi kebutuhan pemuda secara komprehensif dan kontekstual, khususnya di lingkungan yang tertekan seperti industri. Pendekatan holistik ini bukan hanya berarti mendampingi secara rohani melalui doa atau khotbah, tetapi juga melibatkan pemahaman akan dinamika psikologis yang dihadapi pemuda seperti stres kerja, kecemasan masa depan, dan tekanan sosial. Dengan kata lain, gereja perlu bergerak dari pelayanan simbolik ke pelayanan empatik yang transformatif. Jika gereja hanya menekankan aspek spiritual tanpa memahami realitas kehidupan pemuda secara menyeluruh, maka pelayanan tersebut akan terasa jauh dan tidak relevan.

Sebagai langkah konkrit, gereja perlu mempertimbangkan pelatihan bagi pelayan jemaat dalam literasi kesehatan mental agar mereka mampu mengenali gejala umum gangguan mental, membangun komunikasi yang suportif, dan tahu kapan harus merujuk

³⁴ Rick Warren, *Purpose Driven Church: Menjadi Gereja yang Berpusat pada Tujuan* (Jakarta: Metanoia Publishing, 2013), 241–242.

³⁵ Mat 11:28, *Alkitab Terjemahan Baru*.

³⁶ Pemuda Jemaat Eben-Haezer Solonsa, wawancara kelompok oleh Christin Natalia Pasa, Solonsa, 14 Mei 2025

³⁷ Melihat contoh pergumulan emosional Daud dalam Mazmur 42 dan Elia dalam 1 Raja-raja 19.

³⁸ Rahmi, M., dan Purnomo, A., "Pelayanan Pastoral dalam Pendampingan Mental Pemuda di Era Modern," *Jurnal Pastoral dan Pengembangan Masyarakat* 10, no. 1 (2023): 50–68

pemuda kepada tenaga profesional. Dengan demikian, pelayanan gereja akan bergerak pada spektrum yang lebih luas tidak hanya sebagai tempat ibadah, tetapi juga sebagai komunitas penyembuh yang tanggap dan kontekstual. Dalam praktiknya, hal ini bisa dimulai dari pembentukan tim konseling internal gereja, penguatan komunitas pemuda berbasis kepedulian, serta penciptaan ruang reflektif untuk dialog terbuka tentang pengalaman hidup yang penuh tekanan. Penting untuk diingat bahwa pemuda membutuhkan bukan hanya jawaban rohani, tetapi juga pengakuan atas pergumulan hidup mereka secara manusiawi. Selain menjadi pendukung di ranah komunitas gerejawi, gereja dapat memperluas perannya dalam skala keluarga dengan memfasilitasi komunikasi yang sehat antara pemuda dan keluarga mereka yang tinggal jauh, misalnya melalui pelayanan pendampingan pastoral keluarga, program kunjungan atau komunikasi virtual terpandu, serta pembinaan bagi orang tua mengenai peran dukungan emosional. Upaya ini penting mengingat keterhubungan dan kehadiran keluarga, meskipun tidak secara fisik, merupakan faktor protektif yang berpengaruh terhadap kesehatan mental pemuda yang bekerja di kawasan industri dan jauh dari rumah.

Fenomenologis Deskriptif Husserl³⁹

Pendekatan fenomenologi deskriptif Edmund Husserl menjadi landasan dalam memahami pengalaman para pemuda yang bekerja di kawasan industri Morowali. Fenomenologi Husserl berusaha menangkap realitas sebagaimana ia tampak dalam kesadaran subjek, sehingga fokus penelitian tidak diarahkan pada generalisasi statistik, tetapi pada bagaimana para pemuda mengalami tekanan hidup itu secara langsung. Dengan cara pandang ini, pengalaman stres, kelelahan mental, serta keterputusan spiritual yang dialami para pekerja muda bukan hanya dinilai sebagai gejala psikologis umum, melainkan sebagai makna-makna hidup yang lahir dari perjumpaan mereka dengan rutinitas kerja, jarak dari keluarga, dan semakin menipisnya ruang relasi dalam komunitas iman.

Pendekatan fenomenologis memungkinkan setiap ungkapan mereka sebagai bentuk kesadaran mendalam tentang hidup yang berubah drastis dan sering kali tidak lagi memberi ruang untuk mengolah diri secara emosional maupun spiritual. Dalam kerangka Husserlian, peneliti melakukan *bracketing* atau penangguhan asumsi, sehingga cerita yang muncul benar-benar berasal dari pemahaman para pemuda itu sendiri mengenai dunia yang mereka hidupi. Fenomenologi deskriptif memberikan kesempatan untuk memperlihatkan bagaimana tekanan dan rasa kehilangan relasi yang dialami para pemuda bukan hanya bersumber dari kerasnya tuntutan industri, tetapi juga dari perubahan cara mereka memaknai diri sebagai individu yang sebelumnya sangat terikat pada keluarga dan gereja.

³⁹Sudarman, *Fenomenologi Husserl sebagai Metode Filsafat Eksistensial*, Al-AdYaN IX, no. 2 (2014): 103-113.

Dengan demikian, penelitian bukan sekadar merekam fenomena kerja yang berat, tetapi mendeskripsikan struktur kesadaran yang membentuk pengalaman mental dan spiritual pemuda saat berada dalam situasi industrialisasi yang cepat. Melalui pemahaman fenomenologis ini, pemuda terlihat sebagai pribadi yang sedang berusaha menemukan kembali pijakan identitasnya di tengah dinamika kerja yang memaksa mereka menyingkirkan kebutuhan psikologis dan keagamaan yang selama ini penting dalam hidup mereka. Pendekatan fenomenologi deskriptif membantu menangkap kepedihan yang tersembunyi dalam rutinitas sehari-hari, seperti perasaan terasing, hilangnya makna pelayanan, dan mencari cara agar iman tetap bertahan meski relasi bersama gereja semakin menjauh. Ini menunjukkan bahwa fenomena kesehatan mental bukan hanya persoalan tuntutan kerja, tetapi sebuah pergumulan eksistensial yang dialami pemuda sebagai manusia yang merindukan kembali relasi, pengakuan, dan kedekatan spiritual di tengah dunia industri yang bergerak tanpa henti.

4. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pemuda Kristen di kawasan industri tambang Morowali menghadapi tekanan psikologis yang signifikan akibat tuntutan ekonomi, jam kerja yang panjang, serta ekspektasi sosial yang tinggi dalam konteks industri ekstraktif modern yang sarat risiko sosial dan kesehatan. Dalam situasi tersebut, spiritualitas berfungsi sebagai strategi koping utama yang membantu mereka memberi makna pada penderitaan, menata emosi, dan mempertahankan ketahanan mental melalui praktik doa, keterlibatan dalam ibadah, dan refleksi iman yang personal, sejalan dengan temuan kajian tentang peran religiusitas dalam mendukung kesehatan mental remaja. Namun, efektivitas strategi koping berbasis spiritualitas ini sangat bergantung pada kedalaman iman pribadi dan keberadaan komunitas iman yang suportif, sehingga spiritualitas perlu dipelihara secara sadar sebagai sumber daya psikososial yang berkelanjutan bagi pemuda di lingkungan kerja yang penuh tekanan. Penelitian ini juga menegaskan bahwa gereja di kawasan industri belum menjalankan secara optimal fungsi pastoral yang empatik, kontekstual, dan peka kesehatan mental karena keterbatasan literasi kesehatan jiwa, minimnya ruang dialog terbuka, serta kecenderungan pendekatan pelayanan yang normatif, meski secara teologis dan praksis gereja memiliki mandat kuat untuk mendampingi jemaat yang bergumul dengan masalah mental dan sosial. Oleh sebab itu, penelitian ini merekomendasikan pengembangan model pendampingan yang holistik melalui pembentukan tim konseling internal, peningkatan kapasitas pelayan jemaat dalam isu kesehatan mental, penyediaan ruang reflektif yang aman bagi pemuda, serta penguatan jejaring kolaboratif dengan profesional kesehatan jiwa, sehingga gereja dapat berfungsi sebagai komunitas pemulihan yang kontekstual, relevan, dan berdampak nyata bagi pemuda Kristen di tengah tekanan kawasan industri tambang Morowali.

Referensi

Alkitab. *Alkitab Terjemahan Baru*. Jakarta: Lembaga Alkitab Indonesia, 1974.

- Bilangan Research Center. "Dinamika Hidup Generasi Muda Kristen Indonesia." *Bilangan Research*, diakses 29 Mei 2025, <https://www.bilanganresearch.com/artikel/dinamika-hidup-generasi-muda-kristen-indonesia>.
- Boiliu, Fredik Melkias. "Peran Pendidikan Agama Kristen dalam Keluarga di Era Digital terhadap Pembentukan Spiritualitas dan Moralitas Anak." *IMMANUEL: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 1, no. 2 (2020): 76–91.
- Budiman. "Relevansi Pemahaman yang Benar tentang Gereja bagi Orang Percaya Masa Kini." *KAPATA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 1, no. 1 (2020): 1–15, <https://jurnal-sttba.ac.id/index.php/KJTPK/article/view/27>.
- Darae, Jane Agnesya. Wawancara oleh [Nama Penulis], Solonsa, Morowali, Indonesia, 14 Mei 2025.
- Deci, E. L., dan R. M. Ryan. "The 'What' and 'Why' of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior." *Psychological Inquiry* 11, no. 4 (2000): 227–268.
- Djamalus, Y., V. Adiani, dan N. M. Salama. "Mental Fatigue and Its Associated Factors among Coal Mining Workers after One Year of the COVID-19 Pandemic in Indonesia." *Journal of Affective Disorders Reports* 10 (2022): 100405, <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100405>.
- Harjanti. "Spiritualitas dan Kesejahteraan Psikologis." *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 10, no. 2 (2021): 113–120, <https://ejournal.upi.edu/index.php/insight/article/view/74941>.
- Hutabarat, S. "Peran Gereja dalam Menanggapi Masalah Kesehatan Mental Pemuda di GKPI Sigompulon." *Jurnal Teologi Kontekstual Indonesia* 5, no. 2 (2021): 45–59.
- IMIP. "PT Indonesia Morowali Industrial Park." Diakses 4 Mei 2025. <https://imip.co.id/>.
- Juwinner, D. K., dan J. T. L. Woy. "Dukungan Pendidikan Agama Kristen dan Gereja dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja." *Jurnal Educatio* 10, no. 3 (2024): 766–774.
- Karasek, Robert, dan Töres Theorell. *Healthy Work: Stress, Productivity, and the Reconstruction of Working Life*. New York: Basic Books, 1990.
- Lazarus, R. S., dan S. Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984.
- Lemangga, Feren Apriani. Wawancara oleh [Nama Penulis], Solonsa, Morowali, Indonesia, 14 Mei 2025.
- Malenta, Ferdi Lidof. Wawancara oleh [Nama Penulis], Solonsa, Morowali, Indonesia, 14 Mei 2025.
- Nugroho, B. E., dan D. P. Purwonugroho. "Kecerdasan Spiritual dalam Memfasilitasi Kesembuhan Luka Batin." *Jurnal Teruna Bhakti* 7, no. 1 (2024): 63–75, <https://ejournal.stakterunabhakti.ac.id/index.php/teruna/article/download/210/140>.
- Osmer, Richard R. *Practical Theology: An Introduction*. Grand Rapids, MI: Eerdmans, 2008.
- Pemuda dan Pelayan GKST Jemaat Eben-Haezer Solonsa. Wawancara kelompok oleh [Nama Penulis], Solonsa, 3 Mei 2025.

- Pemuda Jemaat Eben-Haezer Solonsa. Wawancara kelompok oleh [Nama Penulis], Solonsa, 14 Mei 2025.
- Rahmi, M., dan A. Purnomo. "Pelayanan Pastoral dalam Pendampingan Mental Pemuda di Era Modern." *Jurnal Pastoral dan Pengembangan Masyarakat* 10, no. 1 (2023): 50–68.
- Ruimassa, A. A. "Memahami Psikologi Perkembangan Remaja sebagai Upaya Merencanakan Pelayanan Pastoral yang Peka Kesehatan Mental Remaja." *DUNAMIS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 7, no. 2 (2023): 769–784, <https://doi.org/10.30648/dun.v7i2.845>.
- Smith, N. A., dan Ignatius S. Pius X. "Peran Gereja dalam Menanggapi Isu Kesehatan Mental." *Sinar Kasih: Jurnal Pendidikan Agama dan Filsafat* 2, no. 1 (2023): 153–161, <https://doi.org/10.55606/sinarkasih.v2i1.255>.
- Songko, Virgo Anugrah. Wawancara oleh [Nama Penulis], Solonsa, Morowali, Indonesia, 14 Mei 2025.
- Sudarman. "Fenomenologi Husserl sebagai Metode Filsafat Eksistensial." *Al-AdYan* 9, no. 2 (2014): 107–118.
- Tohiuka, Dewi Sri. Wawancara oleh [Nama Penulis], Solonsa, Morowali, Indonesia, 5 Mei 2025.
- Tulak, J. "Keterlibatan Pemuda dalam Pelayanan Gereja: Studi Kasus di GMIM Syaloom Karombasan." *Jurnal Pelayanan dan Misi Kontekstual* 8, no. 1 (2022): 33–48.
- Warren, Rick. *The Purpose Driven Church: Growth Without Compromising Your Message & Mission*. Grand Rapids, MI: Zondervan, 2013.
- Warren, Rick. *Purpose Driven Church: Menjadi Gereja yang Berpusat pada Tujuan*. Jakarta: Metanoia Publishing, 2013.
- Wicaksono, F. "Hubungan Faktor Individu terhadap Stres Kerja pada Karyawan Operasi PT-XYZ Tahun 2023." *Jurnal Kesehatan Komunitas* 10, no. 2 (2023): 2254–2255, <https://www.researchgate.net/publication/381817004>.
- Yulianingsih, D. "Kesehatan Mental di Industri: Strategi untuk Mengatasi Tantangan dan Meningkatkan Kesejahteraan Pekerja." *Jurnal Manajemen* 7, no. 1 (2020): 1106–1122.