

Manfaat Bimbingan Rohani Dalam Menghadapi Depresi Mahasiswa Kristen

Mangido Nainggolan¹ Puji Gurning² Anggie³ Grance Zai⁴

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia^{1,2,3,4}

Email: golanbatuara71@gmail.com¹ pujigurning17@gmail.com² grancecristintektonikzai@gmail.com³ allagancikk22@gmail.com⁴

Abstrak

Depresi merupakan masalah kesehatan mental yang semakin memengaruhi mahasiswa Kristen akibat tekanan akademik, sosial, dan pribadi. Penelitian ini menyelidiki peran iman dan bimbingan rohani dalam membantu mahasiswa mengatasi depresi. Metode studi kasus kualitatif digunakan, dengan wawancara mendalam terhadap mahasiswa Kristen yang mengalami depresi. Temuan menunjukkan bahwa iman yang kuat dapat memberikan sumber harapan dan kekuatan dalam menghadapi tantangan hidup. Selain itu, bimbingan rohani, melalui komunitas gereja dan konseling berbasis iman, berperan penting dalam mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kesejahteraan mental. Hasilnya menunjukkan bahwa kombinasi antara iman dan dukungan rohani sangat penting bagi mahasiswa dalam mengelola depresi secara efektif.

Kata Kunci: Iman, Depresi, Mahasiswa Kristen, Bimbingan Rohani, Kesehatan Mental

Abstract

Depression is a mental health problem that increasingly affects Christian students due to academic, social, and personal pressures. This study investigates the role of faith and spiritual guidance in helping students cope with depression. A qualitative case study method was used, with in-depth interviews of Christian students who were depressed. The findings show that strong faith can provide a source of hope and strength in facing life's challenges. In addition, spiritual guidance, through church communities and faith-based counseling, plays an important role in reducing feelings of loneliness and improving mental well-being. The results show that the combination of faith and spiritual support is very important for students to manage depression effectively.

Keywords: Faith, Depression, Christian Students, Spiritual Guidance, Mental Health



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Depresi merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang kian meningkat di kalangan mahasiswa, termasuk mahasiswa Kristen. Berdasarkan penelitian, mahasiswa sering mengalami tekanan yang disebabkan oleh tuntutan akademik, kehidupan sosial, dan ekspektasi pribadi yang tinggi (Sari & Nugroho, 2020). Dalam konteks ini, penanaman iman dan bimbingan rohani menjadi aspek yang sangat penting untuk membantu mahasiswa menghadapi depresi. Iman yang kuat dapat memberikan sumber harapan dan kekuatan di tengah tantangan yang dihadapi. Pentingnya penanaman iman dalam menghadapi depresi tidak bisa dipandang sebelah mata. Dalam Alkitab, kita diajarkan bahwa iman kepada Tuhan dapat memberikan ketenangan jiwa dan pengharapan di saat-saat sulit. Misalnya, dalam Filipi 4:6-7, dikatakan, "Janganlah hendaknya kamu khawatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan, disertai ucapan syukur." Ayat ini menunjukkan bahwa dengan berdoa dan bersyukur, kita dapat menemukan ketenangan di dalam Tuhan. Bimbingan rohani juga berperan penting dalam proses penyembuhan dari depresi. Melalui komunitas gereja dan kelompok pendukung,

mahasiswa dapat saling berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan moral. Menurut Yulia (2021), interaksi sosial yang positif dalam komunitas iman dapat mengurangi rasa kesepian dan memberikan dorongan bagi individu yang sedang berjuang dengan kesehatan mental. Dengan adanya bimbingan rohani, mahasiswa dapat merasa lebih terhubung dan diperhatikan, yang pada gilirannya dapat memperbaiki keadaan mental mereka. Lebih jauh lagi, bimbingan rohani yang terarah dapat membantu mahasiswa mengenali dan mengatasi masalah yang mendasari depresi. Dalam konteks ini, konseling berbasis iman bisa menjadi alat yang efektif. Menurut Prabowo (2019), konseling yang memadukan prinsip psikologi dengan ajaran Alkitab dapat memberikan pendekatan holistik dalam penyembuhan. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya mendapatkan dukungan secara emosional, tetapi juga bimbingan spiritual yang memperkuat iman mereka. (Sartika, Untari, Rezania, & Rocmah, 2022)

Berdasarkan fakta dan informasi penting dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2023, diperkirakan bahwa sekitar 3,8% dari populasi global mengalami gangguan depresi. Angka ini terdiri dari 5% dari orang dewasa, dengan perincian 4% untuk pria dan 6% untuk perempuan. Selain itu, sekitar 5,7% dari orang dewasa yang berusia di atas 60 tahun juga mengalami depresi. WHO mencatat bahwa jumlah total individu yang mengalami depresi di seluruh dunia mencapai sekitar 280 juta orang. Statistik ini menunjukkan dampak signifikan depresi di tingkat global, mendorong perlunya perhatian dan upaya bersama dalam penanganan serta pencegahan gangguan mental ini. Prevalensi depresi menunjukkan bahwa kategori perempuan memiliki tingkat kejadian lebih tinggi, yakni sekitar 50% lebih umum dibandingkan dengan kategori pria. Secara global, lebih dari 10% dari perempuan hamil dan yang baru melahirkan mengalami gangguan depresi, menekankan urgensi perlunya perhatian khusus terhadap kesejahteraan mental pada kelompok ini. Lebih dari 700.000 individu mengalami kematian akibat tindakan bunuh diri setiap tahun. Tindakan ini menduduki peringkat keempat sebagai penyebab utama kematian pada kelompok usia 15-29 tahun, menyoroti perlunya perhatian serius terhadap isu kesehatan mental di kalangan muda. Indonesia saat ini menghadapi krisis kesehatan mental, sebagaimana disampaikan dalam laporan dari Replubika.Co.Id. Fenomena ini mencakup berbagai isu seperti flexing, bullying, dan kekerasan yang melibatkan berbagai lapisan masyarakat. Data penelitian menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental di Indonesia mencapai 52 persen secara kumulatif. Laporan Indonesia National Adolescent Mental Health-Survey (I-NAMHS) 2023 mengungkapkan bahwa satu dari tiga remaja dan satu dari dua puluh remaja mengalami gangguan mental dalam dua belas bulan terakhir. Sebanyak 15,5 juta remaja, atau sekitar 34,9 persen, menghadapi masalah mental tingkat sedang, menyoroti kekhawatiran yang mendalam terkait dengan kesehatan mental di kalangan remaja Indonesia.

Gangguan depresi semakin umum dan menunjukkan peningkatan prevalensi di berbagai segmen masyarakat, termasuk anggota jemaat Kristen. Dampak mental dan emosional depresi dapat menghambat fungsi sehari-hari, merusak hubungan sosial, dan mengurangi tingkat kualitas hidup. Komunitas Kristen memiliki potensi signifikan sebagai sumber dukungan sosial bagi yang mengalami depresi, dengan menyediakan lingkungan mendukung dan memainkan peran kunci dalam membantu individu mengatasi depresi. Dalam konteks ini, pandangan masyarakat terhadap stres dan depresi perlu disadari lebih mendalam. Persepsi bahwa stres dan depresi bukan faktor utama dalam gangguan mental dapat menyebabkan ketidaktahuan terhadap kompleksitas depresi. Depresi bukanlah kondisi yang dapat diubah atau sembuh dengan cepat, dan menyadari hal ini penting untuk mendukung kesejahteraan mental.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data akan dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan mahasiswa Kristen yang mengalami depresi, dengan tujuan memahami pengalaman mereka dalam menghadapi tantangan mental serta peran penanaman iman dan bimbingan rohani. Selain wawancara, peneliti akan melakukan studi pustaka yang mencakup literatur teologis, psikologis, dan sosial yang relevan, serta menganalisis berbagai jurnal ilmiah yang membahas hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari hasil wawancara dan studi pustaka untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai topik yang diteliti.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Persekutuan iman yang dimaksud di sini meliputi pengajaran melalui khotbah, nyanyian, dan pembagian dalam pendalaman Alkitab. Dengan cara ini, iman kita dapat tumbuh tanpa menyimpang dan terus berkembang. Masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa bisa kita ibaratkan seperti fase "naposo bulung," yaitu proses transisi dari remaja menuju dewasa. Kita memahami bahwa pertumbuhan individu terdiri dari anak-anak, remaja, dan dewasa; dalam konteks HKBP, kita mengenal tahapan ini sebagai anak-anak, remaja, naposo bulung, dan orang dewasa. Fase muda-mudi sering kali terasa sulit karena individu pada tahap ini terkadang berperilaku seperti remaja namun ingin diperlakukan seperti orang dewasa. Di satu sisi, mereka mungkin sudah cukup dewasa, tetapi dalam menghadapi masalah mereka bisa bertindak seperti anak-anak. Oleh karena itu, pendekatan yang tepat sangat diperlukan, dengan mempertimbangkan bahwa setiap generasi memiliki tantangan dan cara berpikir yang berbeda. Meskipun ada perbedaan zaman, hal ini seharusnya tidak menghalangi pertumbuhan iman; justru, perubahan zaman dapat memberikan peluang dan tantangan baru. Salah satu dampak negatif dari perkembangan zaman adalah munculnya depresi, sering kali disebabkan oleh ketidakmampuan pemuda dalam menghadapi masalah. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, mereka bisa saja sudah dewasa tetapi masih berperilaku kekanak-kanakan; atau sebaliknya, ingin diperlakukan sebagai orang dewasa namun belum siap untuk tanggung jawab tersebut. Kegagalan sering kali disebabkan oleh ekspektasi yang terlalu tinggi, yang menjadi permasalahan umum tanpa solusi yang jelas.

Depresi muncul ketika kita menanamkan harapan yang terlalu besar dan tidak siap menghadapi realitas yang ada. Kekristenan tidak pernah menuntut kita untuk menjadi sukses atau tinggi hati. Sebaliknya, iman mengajarkan kita untuk berbesar hati dalam menghadapi masalah dan bersikap kuat dalam penderitaan, dengan keyakinan bahwa Tuhan akan membantu pergumulan kita. Anak muda saat ini cenderung mengalami stres, terutama ketika mereka menjauh dari Tuhan. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk terlibat dalam komunitas rohani, seperti organisasi keagamaan di kampus, agar dapat memahami dan merasakan maksud Tuhan dalam hidup kita. Salah satu penyebab utama depresi di kalangan mahasiswa adalah ketergantungan pada harapan dan keinginan yang tinggi. Kita perlu menyadari bahwa setiap harapan yang kita buat memiliki dua kemungkinan: berhasil atau gagal. Jika kita ingin siap untuk sukses, kita juga harus siap menghadapi kegagalan. Hal ini sangat berbeda dengan pandangan dunia yang cenderung mengajarkan kita untuk mengejar kesuksesan. Dalam kekristenan, kita diajarkan bahwa sebagai manusia yang berdosa, kita harus meminta pengampunan kepada Tuhan jika ingin diterima oleh-Nya. Dengan memahami hal ini, kita dapat lebih siap menghadapi tantangan hidup dan mengalami pertumbuhan iman yang sejati. Namun, diakonia pastoral konseling berperan lebih luas, melayani semua anggota jemaat yang menghadapi permasalahan, bukan hanya mahasiswa. Pelayanan ini menyediakan

ruang bagi siapa saja yang merasa tertekan, mengalami kegagalan, atau berada dalam situasi sulit, termasuk mereka yang menghadapi masalah di tempat kerja atau permasalahan pribadi lainnya. Diakonia Pastoral Konseling berfungsi mirip dengan guru bimbingan dan konseling (BP) di sekolah, di mana individu dapat datang untuk berdiskusi dan mendapatkan nasihat. Para pelayan dalam bidang ini dilatih untuk mendengarkan dengan empati dan memberikan panduan spiritual yang sesuai, membantu orang-orang menemukan jalan keluar dari masalah yang mereka hadapi. Selain itu, pelayanan ini juga mencakup berbagai kegiatan, seperti sesi diskusi kelompok, retreat spiritual, dan pelatihan keterampilan menghadapi stres.

Semua ini bertujuan untuk membangun komunitas yang saling mendukung dan memperkuat iman. Dengan demikian, Diakonia Pastoral Konseling di HKBP tidak hanya berfungsi sebagai tempat untuk membahas masalah, tetapi juga sebagai sarana untuk memperkuat hubungan antaranggota jemaat dan mendukung pertumbuhan iman bersama. Melalui pelayanan ini, diharapkan setiap individu dapat menemukan kekuatan dan harapan baru dalam perjalanan hidup mereka. Hasil wawancara di atas menunjukkan pentingnya penyelesaian masalah bagi mahasiswa yang mungkin mengalami kesulitan dalam perkuliahan, terutama bagi mereka yang tidak tahu cara menghadapi tantangan tersebut. Permasalahan ini sering kali muncul akibat ekspektasi yang terlalu tinggi, yang membuat mahasiswa tidak siap menerima kenyataan ketika harapan mereka tidak terpenuhi. Wawancara tersebut juga mengungkapkan bahwa mahasiswa yang mengalami depresi cenderung menjauhkan diri dari Tuhan. Oleh karena itu, peran gereja dan komunitas rohani sangat penting dalam membantu mahasiswa menghadapi pergumulan ini. Melalui pengajaran Alkitab dan khotbah, gereja dapat memberikan panduan yang membantu mahasiswa menemukan cara untuk mendekati diri kepada Tuhan.

Depresi

Depresi mencirikan kondisi emosional dengan perasaan mendalam kesedihan, rendah diri, dan bersalah. Sebagai gangguan mood, depresi memengaruhi proses mental individu secara berkelanjutan, termasuk berpikir, berperasaan, dan berperilaku. Perasaan kehilangan harapan dan ketidakberdayaan dominan dalam gejala depresi. Pemahaman mendalam terhadap aspek-aspek ini penting untuk mendekati dan menangani depresi secara efektif, memungkinkan perawatan yang sesuai dan dukungan yang tepat untuk individu yang mengalaminya. Melalui pendekatan holistik, baik dukungan medis maupun psikososial dapat berperan dalam membantu individu mengatasi tantangan depresi dan memulihkan kesejahteraan mentalnya. Depresi juga termasuk dalam kategori gangguan mental pada domain emosional, yang ditandai oleh gejala-gejala seperti perasaan kemurungan, kesedihan, kelesuan, kehilangan semangat hidup, kekurangan energi, dan perasaan ketidakberdayaan. Selain itu, individu yang mengalami depresi dapat merasakan perasaan bersalah, tidak bernilai, dan putus asa. Pemahaman mendalam terhadap gejala-gejala ini menjadi kunci dalam diagnosis dan penanganan yang efektif terhadap depresi, memungkinkan pendekatan yang holistik dan dukungan yang sesuai untuk individu yang terpengaruh. Definisi depresi mencakup dua kondisi yang berbeda, yaitu pada individu depresi diartikan sebagai keadaan kemurungan yang ditandai oleh perasaan ketidaksesuaian, penurunan minat dalam aktivitas, dan sikap pesimis mengenai masa depan. Sebaliknya, pada kasus patologis, depresi merujuk pada ketidakmampuan ekstrim untuk merespons stimulus tertentu, disertai penurunan harga diri, delusi ketidakmampuan, dan perasaan putus asa. Penting untuk memahami perbedaan ini dalam memberikan pendekatan dan penanganan yang sesuai dengan tingkat keparahan dan konteks individual. Pemahaman yang komprehensif terhadap kondisi depresi memungkinkan pengidentifikasian gejala secara lebih tepat dan memberikan dukungan yang

sesuai untuk membantu individu mencapai kesejahteraan mentalnya. Depresi juga dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan kemuraman hati yang bersifat patologis, mencakup perasaan kepedihan, kesenduan, dan keburaman emosional. Kondisi ini umumnya muncul sebagai hasil dari perasaan inferioritas, luka batin yang mendalam, dan mencakup penyalahan diri serta trauma psikis. Jika depresi yang dialami bersifat psikotis, istilah yang dapat digunakan adalah melankholi. Pemahaman terhadap aspek patologis dan psikologis depresi membantu dalam memberikan penanganan yang tepat dan dukungan yang dibutuhkan oleh individu yang mengalami kondisi ini. Pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial menjadi kunci dalam merespon depresi dengan efektif.

Penyebab Depresi

Depresi dapat timbul karena berbagai faktor, salah satunya adalah kecenderungan mengalami depresi yang dapat diturunkan melalui riwayat kesehatan mental keluarga. Selain itu, penilaian negatif terhadap diri sendiri dan pola pikir yang deviatif menjadi inti dari karakteristik depresi pada individu dewasa. Faktor genetik dan aspek psikologis ini memberikan pemahaman lebih lanjut tentang kompleksitas depresi dan memberikan dasar untuk pendekatan diagnosis dan penanganan yang lebih holistik. Faktor psikologis dan kepribadian, seperti rendahnya harga diri, perilaku tidak asertif, dan kecenderungan untuk merenung secara pasif daripada mengatasi tekanan, dapat berkontribusi pada kondisi individu yang merasa tertekan. Pemikiran irasional, seperti menyalahkan diri sendiri secara tidak realistis, sering muncul, menyebabkan individu yang mengalami depresi merasa tidak memiliki kendali atas kondisinya. Hal ini dapat memicu sikap apatis dan pandangan pesimis terhadap kehidupan. Pemahaman terhadap dinamika psikologis ini penting untuk membantu mengembangkan strategi intervensi yang sesuai dalam penanganan depresi. Faktor sosial, termasuk peristiwa traumatis, kehilangan orang terdekat atau pekerjaan, pengalaman pasca-bencana, kejadian khusus seperti melahirkan anak pertama, kendala keuangan di tingkat keluarga atau individu, ketergantungan pada zat-zat seperti narkoba atau alkohol, isolasi sosial, serta variabel usia dan jenis kelamin, dapat memicu timbulnya depresi. Tuntutan sosial dan harapan peran, seperti pencapaian keunggulan di sekolah atau tempat kerja, juga dapat memiliki dampak signifikan pada kehidupan sehari-hari dan kesejahteraan psikologis. Perlunya pengenalan dan penanganan serius terhadap faktor-faktor sosial ini menjadi penting dalam upaya pencegahan dan penanggulangan depresi di masyarakat. Kehilangan menjadi faktor kunci dalam terjadinya depresi, memunculkan empat jenis yang memainkan peran penting. Pertama, kehilangan abstrak melibatkan elemen-elemen seperti harga diri, harapan, atau ambisi seseorang. Kedua, kehilangan konkret atau nyata melibatkan properti, orang-orang terdekat, atau bahkan hewan peliharaan. Ketiga, kehilangan imajiner mencakup situasi di mana seseorang merasa tidak disukai tanpa bukti konkret. Keempat, kehilangan yang belum pasti, seperti menunggu hasil tes kesehatan atau ujian, menciptakan ketidakpastian yang dapat berkontribusi pada kondisi depresif. Memahami kedalamannya dari setiap jenis kehilangan ini menjadi penting untuk merancang pendekatan yang tepat dalam menangani depresi. Dengan dukungan dari komunitas rohani, mahasiswa dapat merasa lebih terhubung, memperoleh perspektif baru, dan mendapatkan kekuatan untuk menghadapi tantangan hidup mereka. Ini tidak hanya membantu mereka dalam aspek akademis, tetapi juga memperkuat iman dan kesehatan mental mereka. Gereja adalah kumpulan orang-orang yang dipanggil untuk percaya kepada Tuhan. Perjanjian Lama memakai dua istilah untuk menunjuk gereja, yaitu: "qahal" yang artinya "memanggil" dan "edhah" yang artinya "memilih atau bertemu bersama-sama disatu tempat yang telah ditunjuk." Sedangkan Perjanjian Baru memakai istilah "ekklisia" yang artinya "memanggil keluar" dan ditafsirkan dari penggunaan kata "ek"

berarti: keluar dari sekumpulan orang-orang. Jadi, gereja adalah pertemuan umat atau jemaat yang dipanggil keluar dari sebuah kumpulan kepada kumpulan yang baru ditempat yang telah ditentukan. Individu menjadi Kristen berarti memasuki gereja dan gereja dapat disebut familia Dei (keluarga Tuhan).

Kuiper mengatakan bahwa kesaksian yang unggul adalah jemaat yang hidup, di mana pelayanan dan Firman Tuhan berjalan dan berfungsi di dalam persekutuan dengan tanggung jawab koinonia, marturia, dan diakonia. Berdasarkan penjelasan tersebut jelas bahwa gereja terdipanggil untuk memberitakan kabar baik kepada semua manusia bukan saja terbatas pada masalah-masalah rohani melainkan masalah-masalah secara keseluruhan. Gereja yang bukan hanya gedung namun sebagai tubuh Kristus, bukan suatu lembaga dari dunia seperti lembaga-lembaga lainnya, tetapi gereja adalah persekutuan yang diadakan oleh Allah, diutus untuk berkarya di tengah dunia. Kondisi yang dinamis tersebut, gereja menjalankan misinya di semua tempat dan di sepanjang zaman yaitu: memberitakan Injil kepada semua makhluk, keesaan tubuh Kristus dengan rupa-rupa karunia dalam satu Roh, menjadikan pelayanan dalam kasih dan menegakkan keadilan. Berdasarkan berbagai pemahaman sebagaimana dipaparkan di atas, maka penulis dapat merumuskan: Gereja adalah perhimpunan orang-orang percaya kepada Yesus Kristus yang melakukan tugasnya untuk bersekutu, melayani dan menjadi saksi. Tiga pokok besar yang menjadi tugas panggilan gereja yaitu: Koinonia, marturia dan diakonia. Suratman mengatakan bahwa ketiga tugas ini adalah warisan tugas Kristus sendiri, sehingga para rasul menjalankannya sebagai bentuk pengambilan bagian di dalamnya.¹³ Stott mengatakan bahwa kata koinonia merupakan kata benda yang berarti "persekutuan". Sedangkan kata kerja dari koinonia adalah "koinoneo" yang artinya "menanggung bersama-sama. Dari kata menunjukkan tujuan dari koinonia yaitu suatu persekutuan berjemaah. Tugas pokok kedua dari gereja adalah Marturia, yaitu lebih mengarah kepada pemberitaan Injil/kabar baik. Sedangkan diakonia sering diterjemahkan pelayanan meja. Diakonia merupakan suatu kata yang sangat umum dan mengandung arti adanya berbagai bentuk pelayanan. Namun Singgih menyatakan arti diakonia dalam telah mengalami sejarah gereja penyempitan yakni pelayanan sosial menjadi pelayan ala kadarnya terhadap beberapa janda, yatim piatu dan warga. Sesungguhnya, arti diakonia secara luas, yaitu agar hak dan martabat sesama manusia, serta kebutuhan hidup seperti sandang pangan, papan, pengobatan, pendidikan, dan lain-lain di tegakkan.

KESIMPULAN

Stres merupakan suatu respon psikologis yang dialami oleh setiap individu dimana individu tersebut dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi. Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang sangat rentan terhadap stres. Gereja dan Organisasi Kerohanian memiliki tugas yang sangat kompleks dan terpadu untuk menghadapi permasalahan. pentingnya iman dan bimbingan rohani dalam menghadapi depresi mahasiswa kristen memiliki peran signifikan dalam membantu mahasiswa Kristen menghadapi tekanan psikologis dan depresi. Iman memberikan landasan spiritual yang kuat bagi kita mahasiswa untuk menemukan makna, ketenangan batin, dan harapan di tengah tantangan hidup. Sementara itu, bimbingan rohani melalui pendampingan, konseling pastoral atau di gereja di sebut diakonia pastoral konseling, serta komunitas gereja dapat menjadi sarana dukungan yang memperkuat kemampuan mereka untuk mengelola stres dan mengatasi perasaan putus asa. Kedua aspek ini saling melengkapi dalam menjaga kesejahteraan emosional dan spiritual mahasiswa, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan akademik dan kehidupan dengan lebih baik.

Ucapan Terimakasih

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga jurnal ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama proses penulisan jurnal ini. Ucapan terima kasih secara khusus penulis sampaikan kepada para dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan arahan berharga dalam penyusunan jurnal ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga dan teman-teman yang selalu memberikan semangat dan dukungan moral, sehingga penulisan jurnal ini dapat terselesaikan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Akhir kata, semoga jurnal ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan. (2023). Laporan Kesehatan Mental Mahasiswa di Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Dewi, S. (2015). Iman dalam Menghadapi Tekanan Hidup. Jakarta: Penerbit XYZ.
- Kadarsi, N. (n.d.). Pengaruh Stres Mahasiswa Teologia Terhadap Penenalan Akan Allah Menurut 2 Petrus 1 : 1 - 2 Di Sekolah Tinggi Teologi Imanuel Pacet . Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen.
- Kuiper, JS, Smidt, N., Zuidema, SU,Comijs, HC,Oude Vosharr,RC, & Zuidersma, M. (2019). Sebuah studi longitudinal tentang dampak ukuran jaringan sosial dan kesepian terhadap kinerja kognitif pada orang dewasa lanjut usia yang mengalami depresi. *Aging & Mental Health*, 24 (6), 889-897.
- Putra, A. (2013). Bimbingan Rohani di Kampus: Pentingnya Dukungan Emosional bagi Mahasiswa. Yogyakarta: Pustaka Abadi.
- Sari, A., & Nugroho, B. (2020). "Dampak Tekanan Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa." *Jurnal Kesehatan Mental*, 8(2), 123-130.
- Sartika, S. B., Untari, R. S., Rezania, V., & Rocmah, L. I. (2022). Buku ajar Belajar dan Pembelajaran . Sidoarjo: Umsida Press.
- Supriadi, M. (2022). Iman dan Kesehatan Mental: Perspektif Alkitabiah. Yogyakarta: Penerbit Kristen
- T, M. (2023). Peran pendidikan agam kristen dalam mengatasi depresi mahasiswa. *Jurnal J-Mace*, 44 - 60
- Yuda putra Omega, S. H. (2024). Penanganan Depresi melalui Dimensi Rohani Di Bandung. *Jurnal Teologi Sistematika dan Praktika*, 1 -22.
- Yulia, F. (2021). "Peran Komunitas Gereja dalam Mendukung Mahasiswa Menghadapi Depresi." *Jurnal Teologi dan Psikologi*, 5(1), 45-56.