



Upaya Pemulihan Spiritual dan Psikologis melalui Pendampingan Pastoral terhadap Janda di GBKP Batu Layang

Gresiomala Pinem,^{1*} Bobby Andika Sinaga²

Sekolah Tinggi Teologi Abdi Sabda Medan

ARTICLE INFO

Email Correspondence

gresiomalapinem@gmail.com

Keywords:

GBKP, Widow; Pastoral Care;
Spiritual Recovery;
Psychological Recovery.

Kata Kunci:

GBKP; Janda;
Pendampingan Pastoral;
Pemulihan Spiritual;
Pemulihan Psikologis.

Waktu Proses

Submit : 22-08-2025

Terima : 05-09-2025

Publish : 30-09-2025

Doi :

10.63536/arastamar.v1i3.59



Copyright:

©2025. The Authors.

License: Open Journals
Publishing. This work is
licensed under the Creative
Commons Attribution
License.

Abstract: The loss of a spouse is a deeply traumatic event, emotionally and spiritually, especially for widows. They often face loneliness, deep sorrow, and even a crisis of faith. This study aims to examine how pastoral care can serve as an effective means of spiritual and psychological recovery for widows in GBKP Batu Layang. Using a qualitative method, data were collected through interviews, observations, and documentation. The results reveal that pastoral accompaniment including counseling, home visits, communal prayer, and spiritual encouragement can gradually help widows experience inner healing, overcome grief, and restore their relationship with God and others. This study highlights the importance of a caring and active church in reaching out to widows as part of the Christian ministry of love. This is very important for the Batu Layang Church to do, where the church becomes the salt and light for widows so that they feel cared for and do not feel alone in living their lives in the world.

Abstrak: Kehilangan pasangan hidup merupakan peristiwa yang sangat mengguncang secara emosional dan spiritual, terutama bagi para janda. Mereka kerap menghadapi kesepian, kesedihan mendalam, bahkan krisis iman. Penelitian ini bertujuan mengkaji bagaimana pendampingan pastoral dapat menjadi sarana efektif dalam memulihkan kondisi spiritual dan psikologis janda di GBKP Batu Layang. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendampingan pastoral yang melibatkan konseling, kunjungan jemaat, doa bersama, dan penguatan iman secara bertahap mampu membantu para janda mengalami pemulihan batin, mengatasi kesedihan, serta memulihkan relasi mereka dengan Tuhan dan sesama. Studi ini menekankan pentingnya kehadiran gereja yang peduli dan aktif dalam menjangkau janda sebagai bagian dari pelayanan kasih Kristiani. Hal ini sangat penting untuk dilakukan oleh gereja di Batu Layang, di mana gereja menjadi garam dan terang bagi para janda sehingga mereka merasa diperhatikan, perasaan mereka tidak merasa sendiri di dalam menjalani kehidupan di dunia ini.

Pendahuluan

Kematian pasangan hidup merupakan salah satu pengalaman paling menyakitkan dalam kehidupan manusia. Kematian merupakan suatu realita yang pasti terjadi dan dialami oleh setiap makhluk hidup.¹ Hal itu berlaku kepada manusia, hewan maupun tumbuhan. Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah yang keberadaannya di dunia tidaklah kekal sehingga ada masanya akan berakhir. Kematian tidak dapat dihindari atau ditolak oleh siapapun. Kematian merupakan bagian dari ketetapan Allah (bnd. Ibr. 9:27). Allah telah menetapkan bahwa manusia akan mengalami kematian satu kali saja dan setelah itu akan dihakimi. Kematian bersifat universal (lht. 1Kor. 15:22), yaitu berlaku bagi semua orang. Kematian akan menyebabkan kematian tubuh.² Yaitu ketika ia berhenti bernafas.³ Berhentinya fungsi organ-organ vital di dalam dirinya, ketika manusia mati maka tubuhnya akan rusak dan kembali menjadi tanah.

Pengkhotbah 12:7 telah menyatakan bahwa tubuh berasal dari debu dan akan kembali menjadi tanah. Hal itu menunjukkan bahwa kehidupan manusia di dunia ini hanyalah sementara dan pada akhirnya akan kembali kepada Sang Pencipta. Kematian akan menghampiri siapa saja tanpa terkecuali termasuk orang-orang yang cukup penting dan berarti dalam hidup seseorang seperti keluarga. Dalam sebuah keluarga, suami adalah kepala rumah tangga, sosok yang diandalkan oleh keluarga. Suami bertanggung jawab atas kehidupan keluarganya baik terhadap istri maupun anak. Suami bertanggung jawab mencari nafkah untuk keluarga dan mencukupi segala keperluan rumah tangga.⁴ Suami juga merupakan sosok pelindung bagi istri dan anaknya dimana keberadaan suami akan membuat istri dan anak merasa aman dan tidak takut akan keadaan sekeliling. Suami selalu diandalkan istri dalam hal praktis seperti memperbaiki kerusakan-kerusakan barang atau benda di rumah, mengurus pajak, dan hal-hal praktis lainnya⁵

Hal itu menjadikan seorang istri bergantung banyak kepada suaminya. Kematian suami akan menyebabkan dampak secara holistik terhadap kehidupan istri yang ditinggalkan. Mengapa? Karena bagi seorang istri, kehilangan suami tidak hanya membawa dampak emosional yang mendalam, tetapi juga dapat mengguncang stabilitas spiritual, sosial, dan psikologisnya. Rumah tangga yang dibangun bertahun-tahun lamanya dengan penuh cinta dan kasih, suka-duka, sehat-sakit bersama-sama dijalani sebagai suami-istri dan akhirnya berpisah selamanya hanya dengan kematian. Berat rasanya ketika salah satu pasangan diambil Tuhan, hari-hari yang dijalani terasa

¹ Millard J. Erickson, *Teologi Kristen Vol. 1* (Malang: Gandum Mas, 2005). 480.

² James Leo Garret, ed., *Systematic Theology, Biblical, Historical, and Evangelical, Vol.2* (Michigan: Eerdmans Publishing, 1995). 661.

³ Martin B. Dainton, *Apa Yang Terjadi Setelah Kita Mati?: Memahami Misteri Alam Baka Dalam Terang Kuasa Injil Yesus Kristus* (Jakarta: Yayasan Komunikasi Bina Kasih/OMF, 2009). 37.

⁴ Johannes P, *Pendidikan Kristen Dalam Keluarga Modern* (Yogyakarta: Andi offset, 2021). 123.

⁵ Richard Krebs, *Sendiri Lagi: Pertolongan Bagi Para Janda Atau Duda Yang Baru Ditinggal Mati Atau Perceraian* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2022). 33-35

sepi, tidak ada canda tawa seperti biasanya sebagai suami-istri. Semuanya tinggal kenangan dan semuanya akan dikenang selama hidup yang diberikan oleh Tuhan. Kematian suami membuat seorang istri menjadi letih, lesu, lemah dan seperti seorang yang tidak memiliki pengharapan lagi dalam hidupnya. Dampak secara spiritual, kematian suami akan mempengaruhi hubungan istri dengan Tuhan. Ada diantaranya yang menyalahkan Tuhan karena peristiwa kematian suami yang dialaminya. Hal ini mengakibatkan timbulnya anggapan dalam diri seorang janda bahwa sesuatu yang terjadi tidak adil untuk dialaminya.

Tidak jarang seorang istri yang ditinggal mati oleh suami akan merasa kecewa kepada Tuhan. Bahkan pengalaman tersebut menyebabkan terganggunya konsentrasi saat bersekutu dengan Tuhan seperti beribadah, berdoa, membaca firman dan lain sebagainya.⁶ Ia dapat merasa bahwa Tuhan jauh dan tidak mengasihinya. Selain itu kematian suami menyebabkan istri mengalami kekeringan secara rohani sehingga kehidupannya akan terasa terasing dan kehilangan harapan serta tujuan. Dalam konteks masyarakat Batak Karo, termasuk jemaat GBKP (Gereja Batak Karo Protestan), janda tidak jarang mengalami marginalisasi secara sosial dan batin, ada suatu perasaan minder, merasa asing di tengah keramaian, mudah tersinggung, ada beban tanggung jawab terhadap keluarga, ada tekanan ekonomi yang harus dipenuhi, serta pergumulan hidup yang terkadang tidak bisa diceritakan kepada orang lain, hanya diri sendiri dan Tuhan yang tahu.

Gereja sebagai tubuh Kristus dipanggil untuk hadir menjadi tempat pemulihan dan penguatan bagi anggotanya yang terluka. Pendampingan pastoral merupakan salah satu bentuk pelayanan gerejawi yang bertujuan untuk merangkul dan menyertai umat dalam situasi krisis. Melalui kunjungan, konseling, pengajaran firman, dan pelayanan doa, janda-janda dapat dibimbing untuk kembali menemukan kekuatan dari Tuhan, harapan hidup, serta hiburan batiniah.

Penelitian ini menawarkan *novelty* dengan mengacu pada upaya pemulihan spiritual dan psikologis janda melalui pendampingan pastoral yang bersifat kontekstual di jemaat GBKP Batu Layang. Keunggulan *novelty* ini adalah pendekatannya yang holistik, yakni tidak hanya menyoroti aspek rohani, tetapi juga mengintegrasikan kebutuhan emosional, sosial, dan psikologis janda yang kerap terabaikan dalam pelayanan gereja. Penelitian ini menghadirkan kontribusi baru berupa model pendampingan pastoral yang menyeluruh, meliputi konseling, kunjungan jemaat, doa bersama, dan penguatan iman yang terbukti mampu membangun resiliensi spiritual sekaligus memperbaiki kesejahteraan psikologis janda. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkaya kajian akademis dalam bidang pastoral care, tetapi juga menawarkan solusi praktis bagi gereja untuk lebih peka, empatik, dan relevan dalam menjawab kebutuhan jemaat yang rentan.

⁶ Totok S. Wiryasaputra, *Mengapa Berduka: Kreatif Mengelola Perasaan Duka* (Yogyakarta: Kanisius, 2023). 25-27.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, dengan tujuan memahami secara mendalam pengalaman janda serta peran pendampingan pastoral dalam proses pemulihan mereka. Penelitian dilaksanakan di GBKP Runggun Batu Layang, Klasis Sibolangit, tepat berada di Jalan Djamin Ginting Kecamatan Sibolangit, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatra Utara dengan Kode Pos 20357, yang memiliki jumlah janda ada 26 orang, dan karena keterbatasan penelitian penulis mengambil 5 orang janda dari komunitas jemaat aktif.⁷ Data primer: Wawancara mendalam dengan para janda, sebanyak 5 orang, dengan nama samaran, di mana usia 71 tahun, 64 tahun, 61 tahun, 44 tahun, 37 tahun, dengan lama menjanda ada yang 34 tahun, 17 tahun, 10 tahun, 4 tahun, dan 3 tahun. Data sekunder: Dokumen gereja, catatan pelayanan, serta literatur terkait pendampingan pastoral dan psikologi pastoral.

Hasil dan Pembahasan

Dasar Alkitab tentang Janda

Alkitab memberikan perhatian besar terhadap kaum yang tertindas, termasuk janda. Kata Ibrani untuk janda adalah *'almana'* dan bahasa Yunaninya adalah *chera*. Dalam penggunaan umum kata Yunani *chera* memiliki akar yang bermakna "ditinggalkan, tertinggal kosong". Sementara makna *'almana'* lebih melukiskan seorang wanita yang kehilangan dukungan sosial dan ekonomi karena kematian suaminya. Situasi kemalangan seorang janda kerap dijadikan symbol dalam Kitab Suci. Yerusalem seusai kehancurannya, dilukiskan sebagai kota yang telah menjadi janda (Rat. 1:1). Menjadi janda ketika masih usia subur, di samakan dengan mandul dan dianggap sebagai cela atau aib (Yes. 54:4; 4:1) dan bertambahnya jumlah janda menubuatkan suatu penghukumannya (Kej. 22:24, Yer. 15:8, 18:21). Dalam masyarakat Israel seorang janda diberi santunan ekonomi, misalnya diizinkan memungut sisa hasil tuaian dan hasil kebun yang tertinggal (Ul. 24:19-21).⁸ Teks PL juga memotivasi umat Israel untuk memperhatikan dan menolong para janda. Mereka yang memberi kesempatan para janda ambil bagian dalam persepuluhan tahun ketiga akan diberkati Tuhan dalam segala usaha yang dikerjakannya (Ul.14:29).

Seorang Israel yang saleh akan berbuat baik kepada para janda (bdk. Ayb 24:21), berusaha membuat hati mereka bersukaria (bdk. Ayb. 29:13) dan tidak akan menyuruhnya pergi dengan tangan hampa (bdk, Ayb. 22:9). Tuhan adalah pelindung bagi para janda, (Mzm 68:6, 146:9). Tuhan sendirilah yang akan membela hak anak yatim dan janda (Ul.10:18). Allah akan mendengarkan seruan mereka (Kel. 22:23),

⁷ Hasil Laporan Musyawarah Warga Sidi Runggun (Medan Sukamakmur: GBKP Runggun Batu Layang, Klasis Sibolangit, 2025).

⁸ Herna Megawaty et al., "Analisis Keteguhan Iman Dan Pengharapan Perempuan Kristen Batak Toba 'Na Mabalu' Dalam Memperjuangkan Anak-Anaknya," *SESAWI: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 5, no. 1 (2023): 119–32.

membela (Ul.10:18, Mzm 68:6), dan menjaga mereka (Mzm. 146:9), serta menghakimi orang yang menindas para janda (Mal.3:5).⁹

Dalam Perjanjian Baru, Yesus Kristus menunjukkan kepedulian terhadap janda, misalnya saat Ia membangkitkan anak seorang janda di Nain (Luk. 7:11-17) atau memuji persembahan janda miskin (Mrk. 12:41-44). Rasul Paulus juga memberikan arahan khusus kepada jemaat untuk memperhatikan para janda dan menekankan pentingnya komunitas gereja dalam mendampingi mereka (1 Tim. 5:3-16). Pendampingan pastoral, dalam terang Alkitab, bukan hanya tugas rohani, tetapi juga bentuk nyata dari kasih Kristus yang menyentuh mereka yang terluka. Gereja dipanggil untuk hadir sebagai komunitas yang menyembuhkan, menguatkan, dan memulihkan.¹⁰

Spiritual dan Psikologis Janda di GBKP Batu Layang

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), janda dimaknai sebagai sebutan untuk perempuan yang tidak lagi bersuami lagi karena bercerai ataupun karena ditinggal mati.¹¹ Penelitian ini dilakukan khusus tentang janda yang tidak lagi bersuami karena di tinggal mati. Adapun kelima orang yang diteliti antara lain, dengan nama samaran:

1	2	3	4	5	6	7
Janda	Usia	Marga (Boru)	Lama Menjanda	Penyebab Menjanda	Jumlah Anak	Pekerjaan
Ibu Feri	71	Ginting	34	Kematian	2	Pensiunan PNS
Ibu Murni	64	Bangun	17	Kematian	4	Wiraswasta
Ibu Jeje	61	Surbakti	10	Kematian	3	Wiraswasta
Ibu Siti	37	Sembiring	4	Kematian	2	Guru
Ibu Anita	45	Tarigan	3	Kematian	2	Wiraswasta

Tbl. I. Profil Informan Perempuan Janda Di GBKP Batu Layang

Dalam tabel di atas, dijelaskan riwayat perempuan menjanda diperlihatkan dalam kolom 4 yaitu data keterangan tentang lamanya perempuan menjanda. Pada

⁹ D.E.Papalia S.W. Olds, "A Child's World : Infancy Through Adolescence" (New York: McGraw-Hill, 2008), 17-19.

¹⁰ Richard B. Gaffin Jr., "The Hope of Restoration: A Study in New Testament Eschatology" (New York: P&R Publishing, 2018), 75-80.

¹¹ Wahyu Untara, *Kamus Bahasa Indonesia* (Yogyakarta: Indonesia Tera, 2014).

kolom tersebut terdapat variasi data mengenai lamanya perempuan menjalani hidup menjanda. Ibu Feri boru Ginting merupakan perempuan yang terlama hidup menjanda yakni sekitar 34 tahun, diikuti ibu Murni boru Bangun yang sudah menjanda 17 tahun, ibu Jeje boru Surbakti menjanda 10 tahun, ibu Siti boru Sembiring menjanda 4 tahun dan ibu Anita boru Tarigan menjanda 3 tahun.¹² Ada keterkaitan atau korelasi positif antara data informan mengenai lama menjanda dengan data usia. Artinya data ini mencerminkan bahwa usia informan janda yang paling tinggi memiliki latar belakang masa menjanda yang lebih lama. Demikian pula sebaliknya informan perempuan janda yang berusia lebih muda usianya diikuti dengan masa menjanda yang lebih rendah waktunya. Profil berikutnya keterangan mengenai penyebab perempuan menjanda ditampilkan dalam kolom 5. Sesuai data dalam kolom 5 pada tabel ini menjelaskan penyebab perempuan menjanda yaitu karena kematian. Penyebab kematian suami cukup bervariasi yaitu karena penyakit dan tidak adanya penyakit. Ada empat perempuan, di mana suaminya meninggal karena sakit, yaitu : Ibu Feri boru Ginting, Ibu Murni boru Bangun, Ibu Siti boru Sembiring, Ibu Anita boru Tarigan. Dan Ibu Jeje boru Surbakti, suaminya meninggal waktu tidur malam, dia mau membangunkannya di pagi hari, di temukan sudah tidak ada lagi nafasnya.¹³

Kelima perempuan janda ini, setelah kematian suaminya, suka atau tidak suka harus menjalani kehidupannya sebagai *single parent (single mother)*, dan bertahan sampai detik ini untuk tidak lagi menikah. Kelima janda ini harus bertahan melakukan perannya sebagai *single mother*, dan harus bisa menjadi kepala keluarga, mereka harus bekerja keras sekuat tenaga agar bisa memenuhi dan mencukupi kebutuhan ekonomi, spiritual, psikologis maupun sosial anak-anaknya.¹⁴ Tanggung jawab perempuan janda untuk memenuhi segala kebutuhan hidup anak-anaknya dalam keluarga bukanlah suatu perkara yang mudah terlebih mengingat mereka menjanda di usia terbilang cukup muda serta memiliki anak-anak yang masih kecil. Seperti yang diutarakan oleh ibu Feri boru Ginting, ibu Murni boru Bangun, ibu Siti boru Sembiring dan ibu Anita boru Tarigan. Masing-masing perempuan ini menjadi janda karena suami mereka meninggal tatkala anak-anak mereka masih berusia balita, sekolah dasar (SD), dan yang paling besar Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Ibu Feri boru Ginting, suaminya sakit dan beberapa hari di rawat di Rumah Sakit, beliau meninggal. Pada waktu itu hatinya sangat hancur, di mana dua orang anaknya masih kecil-kecil. Berbulan-bulan lamanya dia tidak mau kemana-mana, berjalan saja seperti melayang, dia selalu memakai baju hitam. Ada seorang temannya yang selalu mengajaknya untuk datang ke gereja, dan selalu menghibur hatinya. Tapi hatinya belum siap untuk datang ke gereja, rasa kedekatan dengan Tuhan menjadi

¹² Hasil Wawancara dan Observasi

¹³ Hasil Wawancara

¹⁴ Hadriana Marhaeni Munthe et al., "Kebertahanan Janda Kristen Batak Toba Dalam Hidup Menjanda Setelah Cerai Mati Dan Cerai Hidup," *Kurios* 6, no. 2 (2020): 380.

berkurang, dia belum siap untuk memuji Tuhan, membaca Alkitab rasanya enggan untuk membuka Alkitab. Setiap pagi dia hanya mengatakan terima kasih Tuhan aku masih hidup. Memasuki bulan ketiga sejak kematian suaminya, dia mulai sadar, katanya: “Aku tidak mungkin seperti ini terus, pakai baju hitam, aku harus ganti baju hitamku menjadi baju putih dulu, setelah itu baju yang bernuansa cerah. Bapak anak-anak juga sudah senang bersama dengan Tuhan. Suamiku yang meninggalkanku, dia tidak sayang padaku. Aku harus bisa bertahan hidup dengan dua anak-anakku”. Akhirnya dia mulai tersenyum, dan mulai ke gereja, mendekatkan dirinya dengan Tuhan, berkumpul bersama jemaat Tuhan. Dia menyadari hanya dengan Tuhan hatinya dipenuhi damai sejahtera. Sampai saat ini penulis melihat bahwa Ibu Feri boru Ginting, sudah mengalami pemulihan baik secara spiritual dan psikologisnya walaupun dia sudah lansia, semangatnya luar biasa di dalam memuji Tuhan, aktif dalam pelayanan gereja.¹⁵

Ibu Murni boru Bangun, dia sudah mengalami masa menjanda selama 17 tahun, dia memiliki empat orang anak yang masih kecil-kecil. Pada waktu itu, suaminya dalam keadaan sakit terkena serangan jantung, umur yang masih sangat muda. Tapi untunglah, ibu ini mendapat gaji dari kantor suaminya yang walaupun suaminya sudah bersama dengan Tuhan. Banyak godaan di sana-sini merayu ibu ini supaya menikah lagi, tapi dia lebih memilih untuk tetap sebagai *single mother* karena cintanya kepada suaminya yang sudah meninggal, dan mengingat keempat anak-anaknya yang masih kecil dan butuh perhatiannya. Dia berjuang keras untuk menyekolahkan anak-anaknya sampai ke perguruan tinggi, dan puji Tuhan anak-anaknya sukses semuanya. Penulis melihat secara spiritual dan psikologisnya ibu ini sangat aktif dalam kegiatan gereja, dan kegiatan masyarakat. Dia mengatakan “Hidup sudah diatur oleh Tuhan, kita hanya menjalaninya. Suami saya sudah bersama dengan Tuhan. Aku harus kuat beserta dengan keempat anak-anakku. Mereka butuh saya, jadi saya harus semangat”.¹⁶

Ibu Jeje boru Surbakti, suaminya meninggal setelah anak-anaknya sudah menikah semuanya. Ibu Jeje mengaku bahwa : “Tuhan memiliki kuasa, melihat orang yang meninggal saya tidak heran lagi, karena suami saya meninggal tidak ada sakit, dia tidur pada malam hari kami sempat bercerita sebelum tidur, canda tawa, tapi paginya saya bangunkan, tidak bernyawa lagi”. Ibu ini sudah 10 tahun di tinggal mati suaminya dan dia merasa sedih pada waktu suaminya sudah bersama dengan Tuhan, sedihnya lagi ketika dia tahu gaji suaminya begitu banyak pada waktu suaminya masih hidup, karena uang gaji suaminya tidak pernah diberikan kepadanya, justru kepada anak-anaknya. Uang gaji suaminya ternyata ditabungkan untuk masa depan tanpa sepengetahuan istrinya. Ibu ini berpesan “hidup ini begitu singkat, yang penting kita tidak mengganggu orang lain, apalagi rumah tangga orang lain, bagiku apa yang

¹⁵ Hasil Observasi dan Wawancara

¹⁶ Hasil Observasi dan Wawancara

bisa ku kerjakan, aku kerjakan dengan baik, bagaimana aku sehat, dan senang hatiku, selama apa yang kulakukan menyenangkan hati Tuhan, saya tidak takut, Tuhan adalah penolongku”.¹⁷

Ibu Siti boru Sembiring, pernikahannya masih sangat muda dengan suaminya hanya empat tahun. Di mana suaminya meninggal dunia karena sakit. Anak-anak yang ditinggalkan suaminya masih sangat kecil-kecil. Ibu ini harus berjuang sekuat tenaga, pikiran dan hatinya dalam membesarkan anak-anaknya. Ketika suaminya meninggal dunia, hatinya sempat memberontak kepada Tuhan, dia tidak terima, karena begitu sangat muda usia pernikahan mereka. Ibu ini sangat tergantung sekali dengan suaminya, di mana suaminya begitu sangat baik baginya dan keluarganya. Setiap malam dia menangisi nasibnya, sampai berbulan-bulan lamanya dan akhirnya dia menyadari dan berkata “aku tahu sekarang, kenapa Tuhan begitu cepat memanggil suamiku...karena aku begitu bergantung sepenuhnya dengan suamiku, apa yang aku minta selalu diberikannya, dia selalu ada di sampingku. Kini aku harus mandiri, tanpa suamiku. Aku harus kuat demi anak-anakku, karena mereka butuh kasih sayang dan perhatianku”. Matanya berkaca-kaca ketika dia mengatakan aku harus mandiri, dan tidak boleh menyusahkan orang lain. Penulis melihat spiritual dan psikologis ibu ini, tetap melibatkan diri dengan Tuhan dengan keaktifannya sebagai pengurus gereja menjadikan hari-harinya tetap semangat dan menjadi berkat bagi banyak orang.

Ibu Anita boru Tarigan, dia berumah tangga dengan suaminya hanya 16 tahun pernikahan, suaminya sakit dan akhirnya meninggal dunia, dengan meninggalkan dua orang anak yang masih kecil-kecil. Ada beberapa bulan lamanya dia terus menyendiri, tidak mau di ganggu oleh siapa pun, ketika mendengarkan lagu-lagu rohani, dia selalu menangis.¹⁸ Akhirnya dia berdoa kepada Tuhan katanya “Tuhan, tolong aku, ketika menghadapi semua persoalan ini, mampukan aku, terlebih ketika mendengarkan lagu-lagu rohani jangan biarkan hatiku selalu menangis”. Ternyata ibu ini dan suaminya sama-sama aktif dalam kepengurusan di gereja. Mereka selalu bersama-sama untuk memuji Tuhan, walaupun anak-anak masih kecil, tetapi selalu dilibatkan untuk bersama-sama memuji Tuhan. Baginya, kehilangan suami, kepala keluarga yang dicintainya membuat hatinya seperti teriris sembilu, merasa sepi, dan kadang tidak berarti tanpa suaminya. Dengan berlalunya waktu kini sudah menjalani tiga tahun setelah suaminya meninggalkannya untuk selamanya, dirinya juga sudah mulai aktif untuk melayani Tuhan. Dia mencoba untuk bisa bersyukur kepada Tuhan sebagai pemilik kehidupan. Penulis melihat bahwa secara spiritual dan psikologis ibu ini sudah menjadi lebih baik. Dia terlibat dalam kegiatan pelayanan gereja, dan menjadi berkat bagi banyak orang terutama mereka yang dalam kesusahan.

¹⁷ Hasil Observasi dan Wawancara

¹⁸ Hasil Observasi dan Wawancara

Kelima perempuan ini memiliki spiritual dan psikologis yang rentan setelah kematian suaminya. Spiritualitas berperan dalam memberi makna pada individu. Spiritualitas dikaitkan dengan penurunan tingkat depresi.¹⁹ Ini disebabkan oleh perubahan saraf di otak akibat hubungannya dengan Tuhan sehingga membuat individu merasa bahagia, damai, dan aman. Individu yang percaya kepada Tuhan akan mempunyai persepsi bahwa masalah mereka merupakan bagian dari takdir/rencana Tuhan. Orang yang mempunyai kecerdasan spiritual maka akan mampu menghadapi dan memecahkan masalah, serta dapat mengendalikan perilaku dan sikapnya. Namun orang yang tidak memiliki spiritualitas yang baik seringkali merasa cemas, takut, emosi negatif, dan selalu pesimis. Oleh karenanya individu yang lebih optimis akan memiliki suatu proses yaitu berdamai dengan dirinya sendiri, dengan orang lain, dengan Tuhan, dan situasi yang dihadapinya. Ada 11 aspek dalam spiritualitas antara lain sebagai berikut,²⁰ yakni;

Pertama, merasakan hubungan. Aspek hubungan ini di mana individu merasakan pengalaman kehadiran sosok transenden dalam kehidupannya. Kedua, aktivitas Transenden atau Spiritual. Aktivitas transenden atau spiritual ini mengacu pada perasaan senang yang di dapat individu ketika melakukan aktivitas spiritual. Ketiga, kenyamanan dan kekuatan. Kenyamanan dan kekuatan terkait dengan perasaan aman dari malapetaka dan perasaan mampu bertahan ketika menghadapi situasi sulit. Keempat, rasa kedamaian. Rasa kedamaian meliputi perasaan tenang yang individu rasakan saat berada pada kondisi yang kurang membahagiakan.

Kelima, merasakan pertolongan. Merasakan pertolongan ini berhubungan dengan pengalaman individu meminta bantuan kepada Tuhan ketika menghadapi kesulitan. Keenam, merasakan Bimbingan. Aspek merasakan bimbingan ini ketika individu merasakan dorongan dalam diri untuk melakukan atau menghindari sesuatu dan pengalaman ini akan muncul setelah individu meminta pertolongan. Ketujuh, Persepsi akan Kasih Sayang Tuhan. Aspek ini terkait dengan anggapan bahwa peristiwa yang dihadapi individu merupakan berkah dari Tuhan. Kedelapan, Kekaguman. Aspek kekaguman mengacu pada perasaan takjub melihat kebesaran Tuhan melalui alam semesta dan peristiwa besar yang dialami oleh individu.

Kesembilan, Kebersyukuran. Pada aspek ini individu merasa berterimakasih atas segala peristiwa yang dilalui baik itu yang menyenangkan atau menyedihkan. Sepuluh, Welas Asih. Aspek welas asih terkait dengan sikap altruism dan motivasi yang ditunjukkan individu terhadap orang lain. Sebelas, Kedekatan dengan Tuhan.

¹⁹ S Watkins, T.L. Simpson, C., Cofield, S.S., Davies, S., Kohler, C., & Usdan, "Spirituality, Substance Abuse, And Depression Among Black Men Who Have Sex With Men," *Journal Of Religion And Health* 55, no. 1 (2016): 255-68.

²⁰ J.A. Underwood, L.G. , & Teresi, "The Daily Spiritual Experience Scale: Development, Theoretical Description, Reliability, Exploratory Factor Analysis, And Preliminary Construct Validity Using Health-Related Data," *Annals Of Behavioral Medicine* 24, no. 1 (2002).

Pada aspek kedekatan dengan Tuhan mengacu pada perasaan individu yang ingin selalu dekat dengan Tuhan.²¹

Adapun yang menjadi faktor-faktor spritualitas antara lain, yakni; Pertama, diri sendiri. Dalam penyelidikan dan eksplorasi spritualitas individu, salah satu hal yang fundamental adalah jiwa seseorang. Kedua, Sesama Manusia. Hubungan individu dengan orang lain tidak kalah penting dengan diri sendiri. Bagian inti dari pengalaman manusia adalah kebutuhan untuk saling berhubungan dan menjadi anggota dalam masyarakat. Ketiga, Tuhan. Secara tradisional, hubungan dengan Tuhan dipersepsikan sebagai kehidupan beragama. Namun saat ini tidak terbatas dan lebih banyak dikembangkan. Tuhan dipahami sebagai kesatuan, esensi kehidupan atau prinsip kehidupan. Kepribadian Tuhan dapat terdiri dari banyak bentuk dan memiliki arti yang berbeda dari orang ke orang.²²

Pengertian Pendampingan Pastoral

Secara etimologi katanya, Pastoral berasal dari bahasa latin *pastore*, dalam bahasa Yunani disebut *poimen* yang berarti gembala. Di dalam kata gembala terkandung pengertian tentang hubungan antara Allah yang penuh kasih dengan manusia yang memerlukan arahan dan bimbingan. Karena itu, pendampingan sebagai suatu pendekatan pastoral lebih menunjukkan pada sifat dan fungsi dari seorang gembala, yang selalu bersedia membimbing, merawat, memelihara, melindungi, menolong dan memperbaiki relasi yang terputus dengan diri sendiri, orang lain dan Allah. Dalam proses pendampingan pastoral, pendampingan tidak hanya bersentuhan dengan relasi terhadap sesamanya, tetapi juga menempatkan pendamping dan yang didampingi dalam hubungannya dengan Allah.

Pendampingan Pastoral mempunyai arti yaitu sebuah proses yang dilakukan oleh seseorang untuk memberikan perhatian, perawatan, pemeliharaan perlindungan kepada seseorang yang membutuhkan. Pendampingan pastoral sama dengan penggembalaan yang juga sangat penting dalam pendampingan pastoral adalah bahwa hal ini tidak dapat dipisahkan dari pelayanan sosial, pengembangan masyarakat. Oleh karena itu, pendampingan pastoral tidak dapat terlepas dari pelayanan holistik atau terpadu. Di mana di dalam melakukan pendampingan pastoral terhadap sesama haruslah mencakup jasmani, mental, sosial dan rohani hendaklah bersifat pastoral, sebab Allah yang adalah pencipta bersifat merawat dan memelihara dengan baik.²³

²¹ & Muhopilah.P. Khoiri Oktavia, W., "Model Konseptual Resiliensi Di Masa Pandemi Covid - 19: Pengaruh Religiusitas, Dukungan Sosial Dan Spiritualitas.Psikologika," *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 26, no. 1 (2021): 1-18.

²² T.M.D.O Reis, L.A.D., & Menezes, "Religiosity And Spirituality As Resilience Strategies Among Long-Living Older Adults In Their Daily Lives," *Evista Brasileira De Enfermagem* 70, no. 1 (2017): 761-66.

²³ Aart Van Beck, *Pendampingan Pastoral* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2014). 10-15.

Menurut Clinebell, pendampingan pastoral merupakan suatu pelayanan pertolongan dan penyembuhan dari gereja, baik secara individu maupun kelompok sehingga dapat bertumbuh dalam proses kehidupannya di masyarakat. Beberapa fungsi pendampingan pastoral dideskripsikan sebagai berikut. Fungsi bimbingan membantu yang didampingi yang berada dalam kebingungan untuk menentukan pilihan-pilihan dan pengambilan keputusan yang pasti, jika pilihan dan keputusan demikian dipandang sebagai yang mempengaruhi keadaan jiwanya sekarang dan yang akan datang. Menurut Van Beek yang didampingi perlu dibimbing agar terampil memilih dan mengambil keputusan tentang hal-hal positif yang membangun dirinya, serta menentukan langkah-langkah yang harus diambil. Fungsi menopang membantu yang sakit atau terluka agar dapat bertahan dan mengatasi suatu kejadian yang terjadi pada waktu yang lampau. Fungsi menopang, menolong yang didampingi mengalami luka atau sakit untuk bertahan menghadapi dan melewati masa-masa sulitnya. Fungsi menopang membantu yang didampingi untuk menerima kenyataan sebagaimana adanya, mandiri dalam keadaan yang baru, serta bertumbuh secara penuh dan utuh.²⁴

Fungsi penyembuhan merupakan pelayanan pastoral secara holistik, lahir dan batin, jasmani dan rohani, tubuh dan jiwa. Fungsi menyembuhkan ini menuntun yang didampingi mengungkapkan perasaan hatinya yang mendalam. Sebab bukan tidak mungkin secara fisik merupakan akibat dari sebuah tekanan secara psikis emosional. Melalui interaksi yang terbuka konseli dibawa pada hubungan dengan Tuhan baik melalui doa, pembacaan Firman Tuhan dan percakapan pastoral. Fungsi memulihkan berarti membantu yang didampingi memperbaiki kembali hubungan yang rusak antara dirinya dengan orang lain.

Fungsi memulihkan menolong yang didampingi memaafkan kesalahan yang telah dilakukan orang dan memberikan pengampunan bagi mereka. Dengan tindakan pengampunan yang dilakukan, hubungan yang didampingi dan sesama yang telah rusak, diperbaiki kembali. Fungsi memelihara atau mengasuh, memampukan yang didampingi untuk mengembangkan potensi-potensi yang diberikan Allah kepadanya. Potensi yang dapat dilihat dalam proses tersebut adalah apa yang dapat ditumbuh-kembangkan sebagai kekuatan dalam melanjutkan kehidupannya, sehingga mereka didorong kearah pertumbuhan dan perkembangan secara holistic. Dengan demikian, pendampingan pastoral melaksanakan fungsi-fungsi penggembalaan dengan tujuan utama adalah mengutuhkan kehidupan manusia dalam segala aspek kehidupannya, yakni fisik, sosial, mental dan spiritual.²⁵

²⁴ Howard Clinebell, *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konseling Pastoral* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2022). 30-35.

²⁵ J.L. Ch. Abineno, *Pedoman Praktis Untuk Pelayanan Pastoral* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2019). 37-40.

Pentingnya Pendampingan Pastoral dalam Pemulihan Spiritual dan Psikologi Janda

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan, janda adalah orang yang sering mengalami kesedihan mendalam, rasa kehilangan, dan dalam banyak kasus terjadi keterpurukan spiritual dan psikologis setelah kepergian suaminya. Oleh karenanya, pendampingan pastoral memiliki peranan yang penting yaitu untuk membawa pemulihan dan penguatan baik dalam spiritual dan psikologisnya. Kelima janda yang ada di GBKP Batu Layang terkadang mengingat kenangan bersama suaminya sehingga spritualitasnya menjadi terganggu, dia meragukan kuasa Tuhan di tengah penderitaan dan kehilangan yang dialaminya dan menjadi sulit baginya untuk berdoa kepada Tuhan.

Dengan melakukan pendampingan pastoral terhadap kelima janda ini, mereka menyadari bahwa Tuhan tetap hadir dan peduli terhadap penderitaan, Tuhan tidak pernah meninggalkan anak-anak-Nya yang berharap kepada-Nya. Mereka juga dikuatkan dengan doa dan Firman Tuhan, sehingga mampu menerima kehilangan sebagai bagian dari kehidupan, dan bahwa kematian orang yang dikasihi bukan akhir dari segala-galanya, tetapi awal berjumpa dengan Tuhan. Di mana semua manusia akan dipanggil Tuhan dan semuanya adalah urusan Tuhan, yang penting bagaimana orang yang ditinggalkan saat ini, tetap sehat-sehat dan tabah dalam menjalani hari-hari yang dihadapi. Secara psikologis, janda sering mengalami kesepian karena kehilangan teman hidup, merasa diri tidak berarti.

Dampak yang terjadi ketika masa menjanda merupakan masalah yang serius bagi wanita dibandingkan pria. Hal ini diperkuat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh lembaga independent age yang mengatakan bahwa wanita hampir dua kali lebih mungkin untuk merasa kesepian, sedih, bahkan depresi, setelah berkabung ketimbang pria. Terlebih wanita yang telah berusia lebih dari 50 tahun, seseorang dapat dikatakan telah mencapai kesejahteraan psikologisnya jika telah mencapai berbagai aspek dari kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) itu sendiri, kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dirumuskan kedalam enam dimensi yaitu : penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan dikembangkan pribadi (*personal growth*).²⁶ Dengan melakukan pendampingan pastoral terhadap kelima janda ini, maka penulis menjadi pendengar yang aktif dan empatik terhadap keluhan dan kesedihan mereka. Dan memberikan semangat, dukungan yang baik supaya mereka melibatkan dirinya dengan kegiatan-kegiatan yang positif.

²⁶ Christiana Hari Soetjningsih Nikita Cestin Nalle, "Gambaran Pyschological Well Being Pada Lansia Yang Berstatus Janda", *Jurnal Psikologi Konseling*, " *Jurnal Psikologi Konseling* 2 16, no. 1 (2020): 10-17.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa janda yang mengalami kehilangan suami menghadapi berbagai pergumulan spiritual dan psikologis seperti kesepian, kehilangan makna hidup, dan krisis iman. Pendampingan pastoral yang dilakukan oleh GBKP Batu Layang melalui kunjungan, konseling, dan penguatan rohani terbukti mampu menjadi sarana efektif dalam proses pemulihan. Para janda merasa diperhatikan, dikuatkan, dan dibimbing untuk menemukan kembali harapan dan makna hidup dalam iman kepada Kristus. Gereja perlu membentuk tim pelayanan khusus bagi janda, untuk memastikan perhatian yang berkelanjutan terhadap kebutuhan mereka. Pelatihan konseling pastoral bagi pelayan gereja sangat dibutuhkan agar pendampingan dapat dilakukan secara lebih profesional dan empatik. Membangun komunitas persekutuan janda sebagai wadah saling menguatkan dan berbagi pengalaman iman. Perlu pengembangan liturgi dan ibadah khusus yang meneguhkan mereka yang sedang berduka atau mengalami kehilangan.

Rekomendasi Penelitian

Kajian selanjutnya perlu lebih komprehensif, khususnya terkait pengaruh faktor sosial-ekonomi terhadap proses pemulihan janda, perbandingan pengalaman mereka dengan konteks budaya atau gereja lain, serta pengamatan jangka panjang mengenai efektivitas pendampingan pastoral. Penelitian berikutnya disarankan menggunakan metode kombinasi, seperti pendekatan kuantitatif, longitudinal, atau partisipatoris, agar menghasilkan data yang lebih terukur dan mendalam. Selain itu, perlu dikembangkan model teologis-pastoral yang kontekstual untuk masyarakat Batak Karo, termasuk liturgi khusus yang mampu memberikan penguatan rohani, serta program pelatihan konseling pastoral berbasis penelitian sehingga pelayanan gereja dapat dilakukan secara lebih profesional, empatik, dan relevan dengan kebutuhan jemaat.

Referensi

- Abineno, J.L. Ch. *Pedoman Praktis Untuk Pelayanan Pastoral*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2019.
- Beck, Aart Van. *Pendampingan Pastoral*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2014.
- Clinebell, Howard. *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konseling Pastoral*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2022.
- D.E.Papalia S.W. Olds. "A Child's World : Infancy Through Adolescence," 17-19. New York: McGraw-Hill, 2008.
- Dainton, Martin B. *Apa Yang Terjadi Setelah Kita Mati?: Memahami Misteri Alam Baka Dalam Terang Kuasa Injil Yesus Kristus*. Jakarta: Yayasan Komunikasi Bina Kasih/OMF, 2009.
- Erickson, Millard J. *Teologi Kristen Vol. 1*. Malang: Gandum Mas, 2005.
- Garret, James Leo, ed. *Systematic Theology, Biblical, Historical, and Evangelical, Vol.2*.

- Michigan: Eerdmans Publishing, 1995.
- Hasil Laporan Musyawarah Warga Sidi Runggu. Medan Sukamakmur: GBKP Runggu Batu Layang, Klasis Sibolangit, 2025.
- Jr., Richard B. Gaffin. "The Hope of Restoration: A Study in New Testament Eschatology," 75-80. New York: P&R Publishing, 2018.
- Khoiri Oktavia, W., & Muhopilah.P. "Model Konseptual Resiliensi Di Masa Pandemi Covid - 19: Pengaruh Religiusitas, Dukungan Sosial Dan Spiritualitas.Psikologika." *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 26, no. 1 (2021): 1-18.
- Krebs, Richard. *Sendiri Lagi: Pertolongan Bagi Para Janda Atau Duda Yang Baru Ditinggal Mati Atau Perceraian*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2022.
- Megawaty, Herna, Lyus Waruwu, and Robert Sitio. "Analisis Keteguhan Iman Dan Pengharapan Perempuan Kristen Batak Toba 'Na Mabaluh' Dalam Memperjuangkan Anak-Anaknya." *SESAWI: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 5, no. 1 (2023): 119-32.
- Munthe, Hadriana Marhaeni, Harmona Daulay, and Napsiah Napsiah. "Kebertahanan Janda Kristen Batak Toba Dalam Hidup Menjanda Setelah Cerai Mati Dan Cerai Hidup." *Kurios* 6, no. 2 (2020): 380. <https://doi.org/10.30995/kur.v6i2.178>.
- Nalle, Christiana Hari Soetjiningasih Nikita Cestin. "Gambaran Pyschological Well Being Pada Lansia Yang Berstatus Janda', Jurnal Psikologi Konseling." *Jurnal Psikologi Konseling* 2 16, no. 1 (2020): 10-17.
- P, Johannes. *Pendidikan Kristen Dalam Keluarga Modern*. Yogyakarta: Andi offset, 2021.
- Reis, L.A.D., & Menezes, T.M.D.O. "Religiosity And Spirituality As Resilience Strategies Among Long-Living Older Adults In Their Daily Lives." *Evista Brasileira De Enfermagem* 70, no. 1 (2017): 761-66.
- Underwood, L.G. ,& Teresi, J.A. "The Daily Spiritual Experience Scale: Development, Theoretical Description, Reliability, Exploratory Factor Analysis, And Preliminary Construct Validity Using Health-Related Data." *Annals Of Behavioral Medicine* 24, no. 1 (2002).
- Untara, Wahyu. *Kamus Bahasa Indonesia*. Yogyakarta: Indonesia Tera, 2014.
- Watkins, T.L. Simpson, C., Cofield, S.S., Davies, S., Kohler, C., & Usdan, S. "Spirituality, Substance Abuse, And Depression Among Black Men Who Have Sex With Men." *Journal Of Religion And Health* 55, no. 1 (2016): 255-68.
- Wiryasaputra, Totok S. *Mengapa Berduka: Kreatif Mengelola Perasaan Duka*. Yogyakarta: Kanisius, 2023.