

Formatio untuk Misionaris: Mengembangkan Kesehatan yang Menyeluruh

Kurniawan Dwi Madyo Utomo

STFT Widya Sasana Malang

Email : fxiwancm@gmail.com

Recieved: 28 Oktober 2022 Revised: 11 November 2022 Published: 12 Desember 2022

Abstract

Missionaries work tirelessly in the mission to build God's Kingdom. Adjustment to new cultures and languages, workload, relationships with colleagues and people, and environmental conditions can affect their health. Some of them became exhausted, got sick, and sooner or later had to leave the mission. This research aims to find things that need to be considered to improve missionaries' quality of life and health so that they can proclaim the Gospel in productive and healthy ways. The method used in this research is a qualitative method using library research. This research showed that missionaries who live cross-cultural lives need to be prepared and assisted to integrate mind, body, and soul in harmony to have holistic or comprehensive health, namely emotional, social, physical, mental, environmental, and spiritual health. Having such holistic health will increase their well-being and willingness to serve in the mission.

Keywords: adaptation, well-being, missionary, stressor, mission

Abstrak

Para misionaris bekerja tanpa lelah di tanah misi untuk membangun Kerajaan Allah. Penyesuaian diri dengan budaya dan bahasa baru, beban pekerjaan, relasi dengan rekan kerja dan umat, dan kondisi lingkungan dapat memengaruhi kesehatan mereka. Beberapa dari antara mereka mengalami kelelahan, menjadi sakit, dan akhirnya harus meninggalkan tanah misi. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan hal-hal yang perlu diperhatikan untuk menumbuhkan kualitas hidup dan kesehatan para misionaris secara menyeluruh, sehingga mereka dapatewartakan Injil dengan cara-cara yang produktif dan sehat. Metode yang

digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan menggunakan studi pustaka. Hasil penelitian ini menemukan bahwa para misionaris yang menjalani kehidupan lintas budaya perlu dipersiapkan dan dibantu untuk mengintegrasikan pikiran, tubuh, dan jiwa secara harmonis agar mereka memiliki kesehatan yang holistik atau menyeluruh, yaitu kesehatan emosional, sosial, fisik, mental, lingkungan, dan rohani. Memiliki kesehatan yang holistik tersebut akan meningkatkan kesejahteraan dan kesediaan mereka untuk melayani di tanah misi.

Kata Kunci: adaptasi, kesehatan, misionaris, stressor, tanah misi

1. Pendahuluan

Tuhan Yesus memberi perintah, *“Pergilah, jadikanlah semua bangsa murid-Ku dan baptislah mereka dalam nama Bapa dan Anak dan Roh Kudus, dan ajarlah mereka melakukan segala sesuatu yang telah Kuperintahkan kepadamu”* (Mat 28:19). Para misionaris menanggapi seruan tersebut dengan membaktikan hidup mereka untuk membangun Kerajaan Allah di berbagai tempat di dunia. Mereka bekerja tanpa lelah dan tanpa pamrih tidak hanya untukewartakan Injil, tetapi juga untuk melakukan banyak karya baik di tanah misi, misalnya: memberdayakan masyarakat agar mereka mampu mengatasi persoalan kemiskinan, menyelenggarakan pendidikan baik formal maupun informal, mengatasi persoalan kesehatan yang sering dihadapi oleh masyarakat yang miskin dengan menyediakan pengobatan gratis atau dengan mendirikan balai pengobatan, dan melakukan aneka karya kemanusiaan lainnya. Bukan perkara yang mudah bagi para misionaris untuk mengerjakan keputusan dan karya-karya tersebut. Pada umumnya mereka berasal dari tempat dan latar belakang budaya yang berbeda dengan masyarakat yang mereka layani di daerah misi. Oleh karena itu, untuk hidup dan berkarya di daerah misi tersebut, mereka harus menyesuaikan diri dalam berbagai hal, misalnya: budaya, bahasa, makanan, cuaca, lingkungan, sarana dan prasarana, dll. Hal penting yang perlu diperhatikan oleh para misionaris dalam penyesuaian lintas budaya (*crosscultural adjustment*) tersebut adalah mereka perlu memiliki *coping mechanism* (cara atau metode untuk mengatasi dan mengendalikan kondisi yang dapat menimbulkan stress) yang terkait dengan kehidupan lintas budaya (*cross-cultural living*).¹ Jika mereka tidak memiliki coping mechanism yang memadai, mereka bisa menjadi sakit (baik fisik maupun mental), tidak produktif, dan

¹ Hall M. Elizabeth Lewis, Edwards J. Keith, and Hall W. Todd, “The role of spiritual and psychological development in the cross-cultural adjustment of missionaries,” *Mental Health, Religion & Culture* 9. No. 2 (2006): 193–208.

akhirnya mereka harus meninggalkan tanah misi, lalu pulang ke tanah air mereka.

Hidup dan berkarya di tanah misi bisa menyebabkan para misionaris mengalami *burnout* (kondisi stress yang kronis, mengalami kelelahan secara fisik, mental, dan emosional). Kondisi tersebut dapat membuat mereka kehilangan minat dan motivasi untuk menjadi misionaris. Mereka akhirnya merasa tidak mampu menjalankan tanggung-jawab, yang pada gilirannya akan menghambat karya pewartaan Injil di tanah misi tersebut.² Fleksibilitas dan kemampuan menyesuaikan diri atau beradaptasi adalah kunci untuk mengatasi persoalan *burnout* dalam pelayanan lintas budaya. Persoalannya adalah seberapa banyak dari antara para misionaris itu yang dapat mempunyai sikap fleksibel dan mampu beradaptasi di tanah misi yang jaraknya ratusan atau ribuan kilometer dari tanah kelahiran mereka, yang mengharuskan mereka untuk hidup dengan fasilitas kesehatan dan sarana prasana yang terbatas itu?

Dalam 3 Yohanes 1:2 dikatakan “*Saudaraku yang kekasih, aku berdoa, semoga engkau baik-baik dan sehat-sehat saja dalam segala sesuatu, sama seperti jiwamu baik-baik saja.*” Jiwa seorang misionaris akan baik dan sehat-sehat saja kalau ia memperhatikan kesehatan fisik, gizi yang memadai, kesejahteraan sosial, emosional, fisik, mental, dan rohani. Allah menghendaki agar para misionaris memiliki hidup yang sehat dan sejahtera agar mereka dapat memuliakan dan melayani-Nya dalam aneka karya di tanah misi. Yohanes dalam suratnya itu secara jelas mengatakan bahwa Allah menginginkan agar umat-Nya menjadi sehat dari ujung kepala sampai ujung kaki dan mengalami keutuhan dalam pikiran, tubuh dan roh. Kalau para misionaris mengalami hal-hal tersebut, mereka akan mampu menjadi saksi Kristus yang baik bagi dunia (bdk. Efesus 4:15-16).

Menyiapkan para misionaris yang akan berangkat ke tanah misi dan memberi dukungan yang memadai kepada mereka yang sedang berkarya di tanah misi adalah hal-hal yang harus diperhatikan oleh lembaga yang mengutus mereka (misalnya: keuskupan dan kongregasi). Untuk menanggapi kebutuhan tersebut, STFT Widya Sasana Malang sejak tahun 2017 hingga sekarang menyelenggarakan *formatio* bagi misionaris, dalam bentuk kursus pembekalan dan penyegaran misionaris selama dua minggu sampai satu bulan. Kursus ini dapat diikuti oleh para calon misionaris dan misionaris yang sudah berkarya baik dari dalam negeri maupun dari luar negeri. Program kursus ini bertujuan untuk membekali para misionaris yang akan memulai karya misi dan memberi penyegaran bagi misionaris yang telah melakukan karya misi. Dalam kursus ini

² Christine Aroney-Sine, *Survival of the Fittest: Keeping Yourself Healthy in Travel and Service Overseas* (Monrovia: MARC, 1999), 88.

mereka dibantu untuk mengembangkan tiga kemampuan dasar, yaitu: (1) *Personal – organisasi diri*: kemampuan untuk mengenali diri secara dewasa dan bertanggung-jawab dalam keputusan misioner; (2) *Sosial – dialogal*: kemampuan untuk berkomunikasi dan berdialog dengan baik dan benar dalam konteks sosio-kultural; dan (3) *Spiritual – komunitas*: kemampuan untuk membangun relasi yang mendalam dengan Tuhan, sesama, komunitas, dan masyarakat. Dari kegiatan kursus misionaris tersebut para misionaris diharapkan memiliki pengetahuan dan kesadaran yang baru untuk lebih memperhatikan kesehatan emosional, sosial, fisik, mental, lingkungan, dan rohani yang berguna untuk mendukung keputusan mereka di tanah misi. Dalam tulisan akan dibahas mengenai beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam formatio para misionaris agar mereka mampu menumbuhkan kesehatan yang menyeluruh, yaitu menjadi sehat secara emosional, sosial, fisik, mental, lingkungan, dan rohani.

2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan menggunakan penelitian kepustakaan (*library research*). Buku-buku yang membahas mengenai hidup dan karya misionaris dan penelitian-penelitian terdahulu yang meneliti mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan misionaris di tanah misi ditelaah dengan menggunakan analisis wacana kritis. Setelah analisis kritis itu dikerjakan, peneliti melakukan refleksi kritis terhadap beberapa faktor yang memengaruhi kesehatan emosional, sosial, fisik, mental, lingkungan, dan rohani dari para misionaris.

3. Hasil dan Pembahasan

Para misionaris adalah tulang punggung pewartaan Injil lintas budaya. Akan tetapi, cukup banyak dari antara mereka yang mengalami berbagai tantangan dan kesulitan dalam keputusan itu, yang akhirnya memengaruhi kesehatan (*wellness*) mereka di tanah misi. Pada awalnya istilah kesehatan hanya digunakan untuk menggambarkan situasi seseorang yang terbebas dari penyakit fisik dan gangguan mental. Namun, berbagai faktor akhirnya memengaruhi beberapa ahli dalam mendefinisikan kesehatan secara baru. Mereka mendefinisikan kesehatan sebagai suatu konsep multi-dimensional, yang terdiri dari beberapa dimensi dan saling berinteraksi satu sama lain. Misalnya, menurut Hettler kesehatan itu bersifat komprehensif, mencakup dimensi intelektual, emosional, fisik, sosial, dan rohani.³ Oleh karena itu, kesehatan yang optimal itu menuntut adanya keseimbangan antara berbagai dimensi tersebut.

Misionaris-misionaris yang sehat dan sejahtera diharapkan akan lebih mampu menjalankan karya keputusan mereka di tanah misi. Harus disadari

³ Hettler, B. "Wellness promotion on a university campus." *Family & Community Health* 3, no. 1 (1980): 77-95.

bahwa perubahan dan penyesuaian diri yang terus-menerus terhadap makanan, budaya, bahasa, cuaca, dan lingkungan yang baru dapat mengganggu kesehatan dan kesejahteraan misionaris.⁴ Menjalani kehidupan yang terpisah dari keluarga atau anggota komunitas yang lain, tinggal dan bekerja di daerah yang terisolir dengan sarana prasarana (kesehatan, transportasi, komunikasi, hiburan, dll.) yang terbatas, kelelahan mental/fisik/emosional yang ekstrim, perasaan putus asa, dan kesulitan beradaptasi dengan kehidupan dan lingkungan yang baru juga memengaruhi kesehatan dan kesejahteraan misionaris di tanah misi. Oleh karena itu, dalam formatio para misionaris hal-hal berikut ini perlu diperhatikan dan diupayakan agar mereka mampu mengembangkan kesehatan yang menyeluruh:

3.1. Kesehatan Emosional dan Sosial

Kesehatan Emosional mengacu pada kesadaran, pemahaman, dan penerimaan emosi, serta kemampuan seseorang untuk mengatasi berbagai tekanan hidup dan untuk beradaptasi dengan aneka perubahan di masa-masa yang sulit. Misionaris yang secara emosional sehat, akan memiliki emosi negatif lebih sedikit dan mampu bangkit dari kesulitan-kesulitan dalam hidup dan karya dengan lebih cepat. Kemampuan seperti ini juga disebut resiliensi (*resilience*). Sedangkan kesehatan sosial terkait dengan rasa memiliki komunitas (*a sense of belonging to a community*) dan kemampuan untuk berkontribusi bagi masyarakat. Seorang misionaris yang sehat secara sosial akan memiliki emosi-emosi yang positif, seperti cinta, belas kasih, dan suka cita dalam karya dan hidup yang dijalannya.

Memiliki kesehatan emosional dan sosial sangat penting bagi para misionaris karena hal-hal tersebut dapat menjadi penopang dalam hidup dan karya mereka di tanah misi. Untuk mewujudkan tujuan tersebut, mereka perlu menyeimbangkan dan menyelaraskan karya pelayanan dengan usaha untuk memperhatikan kesehatan emosional dan sosial, terutama di tahun-tahun awal berkarya di tanah misi, yang seringkali diwarnai oleh pasang surut dan aneka ketidak-stabilan. Keseimbangan dan keselarasan tersebut sangat diperlukan agar hidup dan karya mereka di tanah misi dapat terus berkembang di tahun-tahun berikutnya.

Keuskupan atau kongregasi yang mengirim para misionaris ke tanah misi perlu membekali mereka dengan pengetahuan dan ketrampilan mengenai pentingnya menjaga kesehatan emosional dan sosial. Kursus misionaris di STFT Widya Sasana, Malang berusaha menanggapi kebutuhan tersebut dengan membekali para peserta kursus dengan pengetahuan dan ketrampilan untuk

⁴ Christine Aroney-Sine, *Survival of the Fittest: Keeping Yourself Healthy in Travel and Service Overseas* (Monrovia: MARC, 1999), 88.

mengelola emosi, menghadapi konflik, menemukan solusi untuk mengatasi persoalan-persoalan hidup, membangun relasi dan komunikasi dengan orang lain yang berlatar belakang berbeda (*live in* di komunitas agama lain/pondok pesantren dan di komunitas yang melayani orang berkebutuhan khusus). Hal lain yang perlu disediakan untuk merawat kesehatan emosional dan sosial adalah layanan bimbingan rohani dan konseling pastoral. Layanan-layanan itu diperlukan oleh para misionaris untuk mencegah dan mengatasi krisis panggilan dan hidup sebagai seorang misionaris. Realitasnya adalah layanan-layanan seperti ini seringkali tidak tersedia, atau misionaris tidak menyadari perlunya memperoleh bimbingan rohani dan konseling pastoral.

Henry, Figueroa, dan Miller dalam *The Christian Therapist's Notebook*, menyatakan, “Dalam konseling, waktu memainkan peran kunci. Waktu memengaruhi jenis intervensi atau teknik terapi mana yang akan dipilih untuk membantu konseli. Namun, yang utama bukan mengenai teknik apa yang akan digunakan, tetapi apakah waktunya tepat untuk menerapkan teknik tersebut.”⁵ Oleh karena itu, para misionaris perlu disediakan layanan bimbingan rohani atau konseling pastoral (bisa dilakukan secara online atau offline). Kalau layanan seperti itu telah tersedia, mereka seharusnya tidak menunda-nunda untuk mendapatkan layanan tersebut karena bimbingan rohani dan konseling yang dilakukan pada waktu yang tepat akan lebih efektif dalam membantu mereka untuk menyelesaikan aneka persoalan hidup.

Beban pekerjaan yang besar dan minimnya dukungan dalam mengerjakan tugas pelayanan menjadi *stressor* bagi para misionaris. Dalam *Encountering Missionary Life and Work*, Steffen dan Douglas menyatakan, “Melayani dan merawat umat di tengah situasi yang sulit dan tekanan budaya menguras fisik dan emosi para misionaris.”⁶ Beberapa misionaris menghadapi stresor yang terkait dengan keuangan yang terbatas, pengelolaan karya, hidup berkomunitas, fasilitas hidup dan karya yang terbatas, kondisi lingkungan yang berat, dll. Beberapa misionaris akhirnya harus meninggalkan tanah misi karena ketidakberdayaan dan kelelahan. Stresor-stresor tersebut pada gilirannya menyebabkan masalah mendasar lainnya, yaitu masalah kesehatan fisik.

Faktor-faktor sosial juga dapat memengaruhi kesehatan dan kesejahteraan para misionaris. Faktor-faktor tersebut misalnya: keterasingan, sedikitnya waktu untuk menjalin relasi dengan anggota keluarga atau komunitas, dan dinamika

⁵ Philip J. Henry, Lori Marie Figueroa, and David R. Miller, *The Christian Therapist's Notebook: Homework, Handouts, and Activities for Use in Christian Counseling* (Milton Park, Abingdon: Taylor and Francis Group, 2007), 7.

⁶ Tom Steffen and Lois McKinney Douglas, *Encountering Missionary Life and Work: Preparing for Intercultural Ministry* (Grand Rapids: Baker Academic, 2008), 256.

membangun relasi dengan rekan kerja atau umat di tempat misi. Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kesehatan seseorang secara umum akan terganggu ketika kebutuhan-kebutuhan sosialnya tidak terpenuhi.⁷ Dalam *Body Life*, Ray Stedman menyatakan, “Yang sering hilang dalam kehidupan menggereja adalah persekutuan yang hangat, yang dalam Perjanjian Baru disebut *koinonia*, yang merupakan bagian penting dalam Kekristenan awali.”⁸ *Koinonia* menuntut sikap terbuka untuk menerima kehadiran orang lain dan kesediaan untuk meringankan beban hidup sesama.

Para misionaris pertama-tama harus menyadari dan menerima bahwa mereka berhadapan dengan masalah emosional dan sosial dalam tugas pelayanan mereka. Mereka memerlukan bantuan dan dukungan untuk mengatasi persoalan-persoalan tersebut, seperti yang dikatakan dalam Yakobus 5:16, “*Karena itu hendaklah kamu saling mengaku dosamu dan saling mendoakan, supaya kamu sembuh. Doa orang yang benar, bila dengan yakin didoakan, sangat besar kuasanya.*” Oleh karena itu, keuskupan, kongregasi, pembimbing rohani, psikolog, konselor, jemaat, dan para misionaris harus bekerja sebagai satu kesatuan tubuh Kristus untuk mengatasi masalah emosional dan sosial yang sering kali dialami oleh para misionaris demi penyembuhan dan pemulihan kesehatan mereka.

3.2. Kesehatan Fisik

Kesehatan fisik adalah hal penting yang perlu diperhatikan oleh para misionaris agar mereka mampu melayani dengan baik. Rasul Paulus mengingatkan pentingnya merawat tubuh agar seseorang dapat melakukan pekerjaan-pekerjaan yang dikehendaki oleh Allah, “*Tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus yang diam di dalam kamu, Roh Kudus yang kamu peroleh dari Allah, – dan bahwa kamu bukan milik kamu sendiri? Sebab kamu telah dibeli dan harganya telah lunas dibayar: Karena itu muliakanlah Allah dengan tubuhmu!*” (1 Korintus 6:19-20). Tubuh adalah milik Allah, diciptakan untuk melakukan kehendak dan tujuan-Nya. Tugas manusia adalah merawat tubuhnya dan tidak menghancurkannya. Ia harus menjaganya agar dapat melakukan pekerjaan-pekerjaan sebagaimana yang dikehendaki oleh Allah.

Misionaris-misionaris yang bekerja lintas budaya sering kali menghadapi persoalan-persoalan terkait dengan nutrisi atau gizi dan tantangan-tantangan baru dalam menjaga kesehatan fisik. Oleh karena itu, mereka perlu

⁷ Debra Umberson and Jennifer Karas Montez, “Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy,” *Journal of Health and Social Behavior* 51, (2010): S54–S66.

⁸ Ray C. Steadman, *Body Life: The Book that Inspired a Return to the Church's Real Meaning and Mission* (Grand Rapids: Discovery House, 1972), 147.

memperhatikan status gizi, yaitu kondisi kesehatan yang dipengaruhi oleh asupan gizi dan penggunaan gizi tersebut. Langley-Evans dalam bukunya yang berjudul *Nutrition Health and Disease* mengatakan mengenai pentingnya memiliki diet yang seimbang, mengusahakan agar nutrisi dalam makanan tidak terlalu banyak atau terlalu sedikit sehingga tubuh dapat berfungsi dengan baik. Yang sering terjadi di tanah misi adalah para misionaris mengalami kesulitan dalam memenuhi kecukupan nutrisi karena bahan makanan yang terbatas atau mereka mengalami kesulitan keuangan sehingga mereka tidak mampu membeli bahan makanan yang bergizi. Akibatnya adalah mereka mengalami status gizi yang buruk, yaitu asupan gizi yang tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan hidup. Gizi yang buruk pada gilirannya akan membuat para misionaris menjadi rentan terhadap stress, kelelahan, dan berbagai masalah kesehatan fisik lainnya.⁹

Tubuh juga memerlukan olahraga yang rutin agar bisa menunjang karya pelayanan di tanah misi. Para misionaris perlu dibantu untuk mempersiapkan diri secara fisik, dan didorong untuk tetap mau berolahraga secara teratur.¹⁰ Dalam kursus misionaris di STFT Widya Sasana, mereka disadarkan akan perlunya menjaga kebugaran tubuh karena tubuh yang sehat dan bugar adalah rumah bagi jiwa yang sehat (*mens sana in corpore sano* – jiwa yang sehat dalam tubuh yang sehat). Olahraga yang teratur pada akhirnya akan menciptakan kesehatan yang lebih baik, tidur yang lebih nyenyak, makan yang lebih baik, postur tubuh yang lebih proporsional, dan tingkat produktivitas yang lebih tinggi dalam karya misi.¹¹ Gary Thomas dalam *Every Body Matters* menyatakan bahwa olahraga yang teratur akan membuat pikiran, roh, jiwa, dan tubuh bisa bekerja bersama dengan lebih baik. Ia menyatakan bahwa ketidak-pedulian terhadap tubuh akan membuat seseorang tidak menyadari kehadiran Kristus di dalam dirinya, sedangkan perhatian terhadap tubuh akan memampukannya untuk merasakan rahmat-Nya.¹² Selain itu, ia juga menegaskan bahwa tubuh dan jiwa itu saling terkait. Seseorang harus menjaga fisik agar selaras dengan jiwanya. St. Paulus mengatakan “*Saudara-saudara, demi kemurahan Allah aku menasihatkan kamu, supaya kamu mempersembahkan tubuhmu sebagai persembahan yang hidup, yang kudus dan yang berkenan kepada Allah: itu adalah ibadahmu yang sejati*” (Roma 12:1). Dalam suratnya tersebut, St. Paulu

⁹ Simon Langley-Evans, *Nutrition Health and Disease: A Life Span Approach* (Iowa: John Wiley & Sons, Ltd., 2015).

¹⁰ Calvin Buhler, *Missionary Fitness: Prepare Your Body and Spirit for Service* (Salt Lake City: SoL Health Communications, 2010), 7.

¹¹ Patricia Bragg and Paul C. Bragg, *Bragg Healthy Lifestyle: Vital Living to 120* (Santa Ana: Health Science, 2004), 110.

¹² Gary Thomas, *Every Body Matters: Strengthening Your Body to Strengthen Your Soul* (Grand Rapids: Zondervan, 2011), 32.

meminta setiap orang untuk menghormati Tuhan dengan tubuhnya dan mau mempersembahkan diri sebagai korban yang hidup bagi-Nya. Oleh karena itu, para misionaris perlu memperbaiki gaya hidup mereka dengan mau berolahraga secara rutin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa olahraga dapat menjaga kesehatan jantung, membangun tulang yang lebih kuat, dan membuat tubuh menjadi lebih sehat. Kesehatan fisik yang baik akan memungkinkan para misionaris melayani Tuhan dengan segenap hati, segenap jiwa, dan dengan segenap kekuatan (bdk. Ulangan 6:5).

3.3. Kesehatan Mental

Kesehatan mental terwujud ketika seseorang menyadari kekuatan dan kekurangan dirinya sendiri, mampu mengatasi persoalan-persoalan hidupnya, bisa bekerja secara produktif dan bermanfaat, dan mampu memberi kontribusi yang berarti untuk orang lain dan lingkungannya. Apakah para misionaris yang bekerja di tanah misi memiliki kesehatan mental yang baik? Banyak dari antara mereka yang menghadapi *stressful life events*, mengalami peristiwa-peristiwa yang membuat stress, contohnya: peristiwa yang terkait dengan proses adaptasi budaya dan bahasa baru, ketidakmampuan untuk menjalin relasi interpersonal dengan rekan kerja dan umat, beban pekerjaan yang terlalu besar, keterbatasan sarana prasarana hidup, kesulitan keuangan, kondisi lingkungan yang tidak mendukung, dll. Situasi-situasi tersebut dapat memengaruhi kesehatan mental, mereka bisa mengalami depresi dan kecemasan. Depresi sering tampak dengan gejala-gejala seperti rasa sedih, lelah, putus asa, dan sulit untuk konsentrasi, sedangkan kecemasan sering terwujud dalam berbagai gejala yang lebih umum atau kurang spesifik daripada depresi, seperti stres, obsesif kompulsif, insomnia, dan gangguan kepanikan. Beberapa penelitian terdahulu mengenai kesehatan mental para misionaris menyatakan bahwa para misionaris itu memiliki karakter, *stressors*, dan kebutuhan-kebutuhan lain yang khas/unik yang perlu disadari dan diperhatikan. Oleh karena itu, mereka perlu mendapat perlakuan dan perawatan yang khusus.

Memperhatikan kesehatan mental para misionaris sebenarnya sudah cukup lama disadari, namun upaya untuk mewujudkan hal itu barangkali belum begitu diperhatikan oleh gereja, kongregasi atau lembaga yang mengutus para misionaris ke tanah misi. Penelitian-penelitian psikologis menunjukkan bahwa test psikologis perlu diberikan untuk para misionaris sebelum mereka berangkat ke tanah misi. Penilaian psikologis (*psychological assessment*) yang tepat akan membantu mereka mengurangi dan mengatasi berbagai persoalan psikologis di kemudian hari.¹³ Berdasarkan hasil penelitian-penelitian terdahulu, tipe kepribadian para misionaris perlu diketahui sebelum mereka ditugaskan ke suatu

¹³ Jonathan Dimos, Brittany O. Edwards, Kristin J. Vana, and Monte Hasz, "Psychological type of American Evangelical missionary candidates," *Mental Health, Religion & Culture* 19, no. 3 (2016): 208-217.

daerah misi. Pengenalan dan pemahaman akan tipe kepribadian ini berguna bagi lembaga pengirim untuk memberi pembekalan yang tepat dan berguna. Dimos dkk. menemukan bahwa calon-calon misionaris yang mampu melakukan pekerjaan lintas budaya adalah mereka yang memiliki tipe kepribadian *Extraversion, Intuition, Feeling*, dan *Judging*, dengan menggunakan skala *Myers-Briggs Type Indicator* (MBTI). Menurut penelitian tersebut, misionaris yang ekstrovert dipandang lebih mampu berkomunikasi dengan baik, dan lebih peduli terhadap orang lain.¹⁴ Temuan seperti ini dapat digunakan oleh lembaga pengirim untuk menilai dan memutuskan apakah seorang misionaris bisa diutus untuk berkarya di daerah misi.

Stres dan tuntutan pekerjaan yang tinggi, juga faktor fisik, emosional, dan rohani, dapat menimbulkan persoalan kesehatan mental. Oleh karena itu, persoalan kesehatan mental yang mungkin sedang dialami oleh calon misionaris harus diperiksa dan ditangani oleh tenaga-tenaga profesional (misalnya: psikolog, konselor, psikiater) sebelum mereka menjalani tugas perutusan. Perlu disadari bahwa para misionaris tidak bebas dari persoalan kesehatan mental, dan persoalan ini bisa semakin berdampak negatif ketika mereka sudah berada di tanah misi. Stres dan kecemasan dapat berawal dari ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri dengan budaya dan bahasa, keterbatasan finansial, kurangnya waktu untuk istirahat dan tidur, kebutuhan-kebutuhan pokok yang tidak tercukupi (misalnya: makanan, air, perumahan), lingkungan yang tidak aman atau tidak sehat, dan faktor-faktor lain yang berkontribusi. Penelitian Strand dkk. tentang kesehatan mental misionaris lintas budaya menunjukkan bahwa stress dan kecemasan sangat memengaruhi kinerja misionaris, dan depresi juga memengaruhi kesejahteraan mereka. Oleh karena itu, memeriksa dan merawat kesehatan mental para misionaris sangat penting untuk menjaga keberlangsungan karya mereka.¹⁵ Layanan konseling pastoral perlu disediakan untuk membantu para misionaris untuk merawat kesehatan mental. Mereka perlu didorong untuk memperoleh layanan konseling tersebut terutama ketika sedang menghadapi persoalan yang berdampak pada kesehatan mental. Dalam konseling itu mereka akan dibantu untuk mengembangkan strategi-strategi untuk menghadapi krisis, memperdalam relasi dengan Tuhan dan diri sendiri, dan mengusahakan kesehatan mental yang lebih baik.

3.4. Kesehatan Lingkungan

Kesehatan lingkungan terwujud ketika seseorang hidup harmonis dengan lingkungan yang ia tempati. Ia merasa aman, nyaman, dapat berinteraksi dengan

¹⁴ Ibid.

¹⁵ Mark A, Strand, Lauren M. Pinkston, Alice I. Chen, Jarrett W. Richardson, "Mental health of cross-cultural healthcare missionaries," *The Free Library*, (2015), [https://www.thefreelibrary.com/Mental health of cross-cultural healthcare missionaries.-a0438130572](https://www.thefreelibrary.com/Mental+health+of+cross-cultural+healthcare+missionaries.-a0438130572).

lingkungan di sekitarnya, dan mampu menciptakan lingkungan yang menyejahterakan hidup bersama. Kesehatan mental, kesehatan emosional, dan produktivitas kerja seseorang sangat dipengaruhi oleh kesehatan lingkungan. Kondisi lingkungan dimana para misionaris hidup dan berkarya juga memengaruhi kesehatan emosional, sosial, dan fisik mereka, yang pada gilirannya akan berpengaruh pada karya dan pelayanan mereka.

Para misionaris kerap kali diutus untuk berkarya di daerah-daerah dengan kondisi lingkungan yang tidak selalu sehat dan mudah. Mereka harus hidup dan bekerja di daerah yang memiliki suhu ekstrim, sumber air terbatas, rawan bencana alam (gempa bumi, banjir, badai, dll.), infrastruktur yang tidak memadai, dll. Bukan perkara mudah untuk membekali para misionaris agar siap menghadapi persoalan-persoalan lingkungan tersebut karena setiap negara dan wilayah memiliki masalah-masalah lingkungan yang berbeda dan unik.¹⁶ Kalau mereka meninggalkan tanah air mereka dengan sedikit atau tanpa pengetahuan tentang kondisi lingkungan, hal itu akan berdampak pada kesehatan dan kesejahteraan hidup mereka. Oleh karena itu, mereka perlu diberi pembekalan yang memadai sebelum berangkat ke tanah misi, misalnya dengan memberi informasi yang cukup lengkap terkait dengan kondisi lingkungan di daerah misi yang akan mereka tuju. Setelah memperoleh informasi yang memadai, para misionaris perlu menyiapkan beberapa ketrampilan dan perlengkapan yang bisa digunakan untuk menghadapi aneka persoalan lingkungan di sana. Dalam kursus misionaris di STFT, untuk menghadapi sulitnya memperoleh air bersih di tanah misi, mereka diberi pelatihan untuk memanfaatkan air hujan agar bisa digunakan untuk aneka keperluan (minum, memasak, mandi, dll.). Pelatihan-pelatihan praktis semacam ini sangat berguna untuk membekali para misionaris agar dapat hidup dengan sehat dan akhirnya mereka dapat bekerja dengan lebih produktif.

3.5. Kesehatan Rohani

Para misionaris yang memiliki kesehatan rohani yang baik mampu memaknai hidup dan perutusan mereka. Setiap hari mereka perlu meluangkan waktu yang cukup untuk menumbuhkan hidup rohani. Mereka juga perlu menyeimbangkan waktu untuk Tuhan (misalnya: berdoa, membaca Kitab Suci, merayakan Ekaristi, dll.) dan waktu untuk melayani. Kalau mereka disiplin dalam membangun hidup rohani, mereka akan memiliki kehidupan rohani yang sehat dan mampu menghasilkan buah-buah Roh, yaitu: kasih, sukacita, damai

¹⁶ Georgina H. Endfield and David J. Nash, "A Good Site for Health: Missionaries and The Pathological Geography of Central Southern Africa," *Singapore Journal of Tropical Geography* 28, no. 2 (2007): 144.

sejahtera, kesabaran, kemurahan, kebaikan, kesetiaan, kelemahlembutan, dan penguasaan diri (bdk. Gal 5:22-24).¹⁷

Buah-buah Roh tersebut akan memampukan mereka untuk menjalani hidup dan karya misi yang penuh dengan tantangan dan kesulitan. Rasul Paulus meneguhkan jemaat di Filipi (4: 6-7) agar tidak khawatir dalam hidup dan karya, “*Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apa pun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur. Damai sejahtera Allah, yang melampaui segala akal, akan memelihara hati dan pikiranmu dalam Kristus Yesus.*” Rasul Paulus mengajak para misionaris untuk mengarahkan perhatian kepada Allah dan menaruh kepercayaan kepada-Nya, karena hanya Dia yang sanggup menganugerahkan ketenangan dan ketentraman dalam keadaan apa pun. Ketika mereka menaruh kepercayaan kepada Allah, Dia akan memenuhi semua kebutuhan hidup dan karya mereka.

Hidup rohani yang tidak sehat akan membuat para misionaris mengalami pertumbuhan rohani yang buruk, yang akan melemahkan hidup dan perutusan mereka. Ketika para misionaris hanya memberi perhatian pada berbagai karya pelayanan dan tidak memperhatikan jiwa mereka, mereka menjadi tidak sehat secara rohani. Scazzero mengatakan, “Aneka tuntutan dan tekanan yang mereka hadapi sebagai seorang pemimpin membuat mereka sulit untuk membangun ritme hidup yang mendukung hidup dan pelayanan mereka.”¹⁸ Para misionaris perlu semakin sadar bahwa saat ini mereka berada di garis depan dalam pewartaan Injil, kalau mereka memiliki kesehatan rohani yang buruk, mereka akan mengalami kebosanan dan kesepian dalam hidup dan akhirnya akan menghadapi aneka konflik dan kesulitan di tanah misi.

Steffen dan Douglas mengungkapkan bahwa situasi stres yang tinggi, relasi yang tidak mudah dengan orang lain, adaptasi budaya yang sulit, pelayanan yang melelahkan, dan kadang-kadang krisis, konflik, dan penderitaan memengaruhi hidup rohani para misionaris. Oleh karena itu, dalam kursus misionaris di STFT, mereka disadarkan mengenai pentingnya memperhatikan dan mempraktekkan hidup doa secara terus menerus. Hidup dan bekerja di tanah misi memerlukan kedisiplinan dalam membangun hidup rohani yang sehat.¹⁹

4. Simpulan

¹⁷ Donald Whitney, *Spiritual Disciplines for The Christian Life* (Colorado Springs: Nav Press Publications, 1991), 17.

¹⁸ Peter Scazzero. *The Emotionally Healthy Leader: How Transforming Your Inner Life Will Deeply Transform Your Church, Team, and The World* (Grand Rapids: Zondervan, 2015), 26.

¹⁹ Tom Steffen and Lois McKinney Douglas. *Encountering Missionary Life and Work: Preparing for Intercultural Ministry* (Grand Rapids: Baker Academic, 2008), 69.

Para misionaris adalah tulang punggung pewartaan Injil di tanah misi. Mereka yang memiliki kesehatan emosional, sosial, fisik, mental, lingkungan, dan rohani yang baik akan lebih mampu mengerjakan tugas perutusan tersebut. Akan tetapi, dalam realitas di tanah misi, ada cukup banyak misionaris yang mengalami berbagai tantangan dan kesulitan, misalnya: penyesuaian diri (dengan budaya, bahasa, makanan, cuaca, lingkungan, sarana prasarana, dll), beban tugas yang besar, konflik dengan sesama misionaris dan umat, dll. Situasi-situasi tersebut sering kali membuat mereka mengalami kelelahan yang kronis, menjadi sakit, dan akhirnya mereka memutuskan untuk meninggalkan tanah misi. Oleh karena itu, STFT Widya Sasana, Malang menyelenggarakan formatio bagi para misionaris dalam bentuk pembekalan bagi mereka yang akan bermisi dan penyegaran bagi mereka yang sudah bermisi. Pembekalan dan penyegaran tersebut akan membantu para misionaris dalam mengusahakan dan merawat kesehatan emosional, sosial, fisik, mental, lingkungan, dan rohani.

5. Kepustakaan

- Aroney-Sine, Christine. *Survival of the Fittest: Keeping Yourself Healthy in Travel and Service Overseas*. Monrovia: MARC, 1999.
- Bragg, Patricia and Paul C. Bragg. *Bragg Healthy Lifestyle: Vital Living to 120*. Santa Ana: Health Science, 2004.
- Buhler, Calvin. *Missionary Fitness: Prepare Your Body and Spirit for Service*. Salt Lake City: SoL Health Communications, 2010.
- Debra Umberson and Jennifer Karas Montez, "Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy," *Journal of Health and Social Behavior* 51, (2010): S54–S66.
- Dimos, Jonathan, Brittany O. Edwards, Kristin J. Vana, and Monte Hasz, "Psychological type of American Evangelical missionary candidates," *Mental Health, Religion & Culture* 19, no. 3 (2016): 208-217.
- Endfield, Georgina H. and David J. Nash, "A Good Site for Health: Missionaries and The Pathological Geography of Central Southern Africa," *Singapore Journal of Tropical Geography* 28, no. 2 (2007): 142-157.
- Hall M. Elizabeth Lewis., Edwards J. Keith, and Hall W. Todd, "The role of spiritual and psychological development in the cross-cultural adjustment of missionaries," *Mental Health, Religion & Culture* 9. No. 2 (2006): 193–208.
- Henry, Philip J., Lori Marie Figueroa, and David R. Miller. *The Christian Therapist's Notebook: Homework, Handouts, and Activities for Use in Christian Counseling*. Milton Park, Abingdon: Taylor and Francis Group, 2007.

- Hettler, B. "Wellness promotion on a university campus." *Family & Community Health* 3, no. 1 (1980): 77-95.
- Langley-Evans, Simon. *Nutrition Health, and Disease: A Life Span Approach*. Iowa: John Wiley & Sons, Ltd., 2015.
- Scazzero, Peter. *The Emotionally Healthy Leader: How Transforming Your Inner Life Will Deeply Transform Your Church, Team, and The World*. Grand Rapids: Zondervan, 2015.
- Steadman, Ray C. *Body Life: The Book that Inspired a Return to the Church's Real Meaning and Mission*. Grand Rapids: Discovery House, 1972.
- Steffen, Tom and Lois McKinney Douglas. *Encountering Missionary Life and Work: Preparing for Intercultural Ministry*. Grand Rapids: Baker Academic, 2008.
- Strand, Mark A., Lauren M. Pinkston, Alice I. Chen, and Jarrett W. Richardson, "Mental health of cross-cultural healthcare missionaries," *The Free Library*, 2015.
- Thomas, Gary. *Every Body Matters: Strengthening Your Body to Strengthen Your Soul*. Grand Rapids: Zondervan, 2011.
- Whitney, Donald. *Spiritual Disciplines for The Christian Life*. Colorado Springs: Nav Press Publications, 1991.