



## PELAYANAN KONSELING TERHADAP REMAJA KRISTEN YANG BERNIAT BUNUH DIRI

David Eko Setiawan<sup>1</sup>, Nitani Harita<sup>2</sup>, Ima Dewi Prianti<sup>3</sup>, Nemensri Selan<sup>4</sup>

Sekolah Tinggi Teologi Tawangmangu

<sup>1</sup>davidekosetiawan14217@gmail.com, <sup>2</sup>nitani151harita@gmail.com, <sup>3</sup>ima18dewiprianti@gmail.com,

<sup>4</sup>selan24nemensri@gmail.com

### *Article History*

Submitted  
05<sup>th</sup> August, 2021

Revised  
16<sup>th</sup> December, 2022

Accepted  
27<sup>th</sup> January, 2023

### *Keyword*

Counseling ministry,  
pastoral care, Christian  
youth, suicide.

Pelayanan konseling,  
pendampingan  
pastoral, remaja  
Kristen, bunuh diri.

### **Abstract:**

This writing strives for solutions to the problems of adolescents who intend to commit suicide. The authors use literature research by reviewing various writings and previous studies. Suicide is often seen negatively, and it is found among teenagers in many countries. Many things can cause this behaviour, and there are also many negative impacts. The current world offering pleasure cannot be a solution for those who lost their passion for living, including teenagers. Teenagers thinking, which is still relatively narrow, makes many of them unable to accept the situation and the surrounding environment, causing them to do dangerous things, such as ending their lives. The study results show that many Christian youths have the potential to commit suicide, and the church can provide counselling services to Christian youths who are suicidal. This counselling service directs youth Christians to understand themselves in Christ as individuals who are valuable and worthy of life.

### **Abstrak:**

Penulisan ini mengupayakan solusi dari permasalahan yang terjadi pada remaja yang berniat untuk bunuh diri. Penulis menggunakan metode literature research dengan meninjau kembali berbagai tulisan dan penelitian-penelitian terdahulu. Bunuh diri merupakan suatu perilaku yang dinilai negatif dan di berbagai negara hal ini menjadi permasalahan yang sering terjadi terkhususnya yang dilakukan di kalangan remaja. Banyak hal yang dapat menjadi sumber dari perilaku ini dan banyak pula dampak negatif yang diakibatkan. Situasi dunia sekarang yang banyak menawarkan kesenangan bagi manusia tidak dapat menjadi solusi bagi mereka yang kehilangan gairah untuk menjalani hidup, termasuk di kalangan remaja. Pemikiran remaja yang masih tergolong sempit membuat banyak dari mereka tidak mampu menerima situasi yang terjadi pada diri mereka sendiri dan lingkungan sekitar mengakibatkan mereka dapat melakukan hal yang berbahaya yaitu dengan mengakhiri hidupnya. Hasil penelitian menunjukkan banyak remaja Kristen berpotensi untuk bunuh diri dan gereja dapat melakukan pelayanan konseling terhadap remaja Kristen yang berniat bunuh diri. Pelayanan konseling ini mengarahkan remaja Kristen untuk memahami dirinya di dalam Kristus sebagai individu yang berharga dan layak untuk hidup.

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa di mana seseorang mengalami perubahan-perubahan dalam dirinya baik secara fisik, mental dan pikiran. Hal tersebut merupakan tanda telah terjadinya peralihan menuju kedewasaan. Perubahan ini akan membawa seorang remaja pada suasana hati yang berbeda, sehingga ia dapat mengalami *strom and stress*, yaitu ketidaknyamanan serta rasa cemas akibat berbagai perubahan tersebut<sup>1</sup>, namun demikian yang diharapkan dari para remaja adalah mereka sanggup untuk melaluinya.<sup>2</sup> Definisi remaja memiliki banyak pemahaman tergantung kita melihat dari sudut pandang yang seperti apa, namun bila kita melihat dari bahasa aslinya, yaitu *adolescence*, kata remaja memiliki arti tumbuh (*to grow*) atau menumbuhkan kedewasaan (*to grow maturity*). Arti kata *adolensence* mengacu pada kedewasaan fisik, sosial, mental dan emosional seseorang. Bila dilihat dalam golongan, remaja berada di antara anak-anak dan orang dewasa (orang tua).<sup>3</sup> Artinya, remaja bukan lagi anak-anak tapi sudah menuju ke dewasa.<sup>4</sup>

Dalam masa peralihan menuju kedewasaan atau kematangan, seorang remaja akan mengalami perubahan. Hal ini bisa terlihat dari perubahan emosional, di mana seorang remaja bisa menahan amarahnya, harus bisa beradaptasi dengan perubahan yang sedang terjadi. Pada masa ini seseorang akan mengalami kesulitan untuk menentukan pilihan yang mengakibatkan terjadi masalah dalam hidupnya. Pada masa-masa ini seorang remaja akan menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan masalahnya. Akibatnya akan timbul perasaan mudah menyerah, perasaan gagal karena ia berpikir bahwa ia tidak dapat menyelesaikan masalahnya. Karena demikian maka ia akan selalu berpikir negatif, *overthinking* terhadap hidupnya, dan apabila pikiran negatif seperti ini tidak segera di atasi maka ia akan mengalami depresi.

Bila melihat keadaan remaja sekarang, maka kita akan melihat bahwa *life style* dan cara berpikir para remaja sangat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi.<sup>5</sup> Tidak dapat dipungkiri bahwa remaja saat ini sangat dekat dengan internet, media sosial, dan akses *online* lainnya. Kecenderungan untuk melihat dunia maya membuat sebagian besar dari kalangan

<sup>1</sup> A Laura et al., "Pengaruh Cooperative Learning Terhadap Resiliensi Akademik Remaja," *Psychopreneur Journal* 6, no. 1 (2022): 2.

<sup>2</sup> Lourensia Brigita A.P., Alifiati Fitriksari, and Titis Hadiati, "Hubungan Antara Prestasi Remaja SMA Yang Dikonsulkan Ke Bimbingan Dan Konseling Dengan Tingkat Depresi," *Media Medika Muda* Vol. 4 (2015): 1141.

<sup>3</sup> Marista Elisabeth Bala, Johny Senduk, and Anthonius Boham, "Peran Komunikasi Keluarga Dalam Mencegah Perilaku Merokok Bagi Remaja Di Kelurahan Winangun Kecamatan Malalayang Kota Manado," *e-journal "Acta Diurna"* IV (2015): 4.

<sup>4</sup> Ezra Tari and Talizaro Tafonao, "Tinjauan Teologis-Sosiologis Terhadap Pergaulan Bebas Remaja," *Dunamis: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* Vol.3, No. (2019): 201.

<sup>5</sup> Hendro Setyo Wahyudi and Mita Puspita Sukmasari, "Teknologi Dan Kehidupan Masyarakat," *Jurnal Analisa Sosiologi* Vol. 3, No (2019): 199.

remaja merasa bahwa diri mereka lebih buruk dari orang lain. Mereka tumbuh dengan meniru kehidupan orang-orang di dunia maya, mulai dari cara berbicara, berpakaian, bergaul, dan tindakan-tindakan lainnya. Penggunaan *medsos* (media sosial) yang salah juga memengaruhi cara remaja dalam berinteraksi dengan orang lain. Kasus-kasus *bullying* terhadap remaja melalui *medsos* juga menjadi alasan seorang remaja tidak memiliki kepercayaan diri.

Keadaan ini membuat remaja tidak dapat mengendalikan dirinya dan ikut terbawa arus, dan akibatnya banyak remaja Kristen juga mengalami kemerosotan dalam nilai moral dan kerohanian.<sup>6</sup> Kemerosotan dalam bidang spiritual membawa remaja tidak memiliki dasar yang tetap ketika meniti kehidupan, ditambah lagi jika dalam keluarga, kebutuhan yang seharusnya mereka terima (penerimaan, kasih sayang) tidak mereka rasakan, maka yang akan timbul hanyalah rasa penolakan dan rasa putus asa. Akibat lainnya adalah remaja tidak dapat menghadapi kenyataan, mengalami depresi, yang dapat membawa mereka pada solusi yang salah yaitu dengan mengakhiri hidupnya.

Pada tahun 2012 dan 2013 Nasional Geografi Indonesia mengungkapkan ada sebanyak 981 dan 921 kasus kematian akibat bunuh diri. Pada pertengahan tahun 2012 Komisi Perlindungan Anak menyebutkan terdapat kasus bunuh diri pada seorang remaja yang berusia 13 tahun, sedangkan faktor penyumbang resiko bunuh diri di kalangan remaja, yaitu: faktor psikologis, faktor keluarga, perilaku bunuh diri sebelumnya, faktor biologis, faktor lingkungan dan orientasi seks.<sup>7</sup> Keadaan ini juga berdampak pada remaja Kristen yang ada di Indonesia. Tahun 2018 silam Bilangan Research Center telah melakukan survey dengan melibatkan 4095 responden mengungkapkan bahwa ada sebanyak 14,2% remaja Kristen pernah memikirkan untuk bunuh diri, dan sedikitnya 15,5% responden mengatakan bahwa kondisi putus harapan ini dipicu oleh konflik dengan saudara, kecewa terhadap orangtua dan masalah-masalah keluarga yang lain. Setidaknya, kondisi buruk dalam keluarga menyumbang kepada sekitar 90 orang muda putus harapan dan ingin mati. Hal lain yang perlu dilihat adalah kekacauan dalam keluarga ini sangat dipengaruhi oleh tingkat kedalaman spiritualitas/religiositas orang tua sebagai pemimpin rumah tangga yang rendah.<sup>8</sup>

Bagi remaja korban pasca percobaan bunuh diri, rupanya mengalami situasi yang memprihatinkan. Selain luka secara fisik, ternyata berdampak juga pada kondisi

---

<sup>6</sup> Yenny Anita Pattinama, "Bimbingan Pastoral Kepada Kaum Muda Sebagai Upaya Peneguhan Iman Berdasarkan Ibrani 10:35," *Jurnal Scripta Teologi dan Pelayanan Kontekstual* Vol.2 (2017): 14.

<sup>7</sup> Nur Aulia, Yulastri, and Sasmita Heppi, "Analisis Hubungan Faktor Risiko Bunuh Diri Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja," *Jurnal Keperawatan* Vol. 11 (2019): 304.

<sup>8</sup> Bambang Budijanto, *Dinamika Spiritualitas Generasi Muda Kristen Indonesia* (Jakarta: PT Gramedia, 2018).

psikologisnya. Menurut Rima dkk., para remaja penyintas bunuh diri cenderung mengalami beberapa hal berikut; sukar menjalin hubungan, sangat tertutup, berpikiran negatif, dan tidak sedikit berencana melakukannya lagi.<sup>9</sup> Berbagai dampak tersebut pastinya akan memengaruhi tumbuh kembang seorang remaja, mengingat kondisi itu akan membentuk seorang remaja yang antisosial dan kemungkinan untuk melakukan bunuh diri akan semakin besar. Maka dari itu mereka perlu mendapatkan perhatian yang lebih serius dari berbagai pihak agar percobaan bunuh diri tidak terulang kembali.

Kondisi ini sangat memprihatinkan karena remaja generasi penerus bagi dunia, jika kondisi remaja memprihatinkan maka dunia kita sedang berada pada kondisi yang memprihatinkan. Di Indonesia, telah diprediksi akan ada bonus demografi di mana usia produktif khususnya remaja akan lebih banyak dibandingkan dengan usia yang tidak produktif.<sup>10</sup> Namun, bila kondisi remaja di Indonesia semakin merosot maka yang diprediksi sebagai bonus sebenarnya akan menjadi beban bagi bangsa kita. Maka, sekarang gereja perlu menyadari keadaan Indonesia dan memberi diri untuk mempersiapkan remaja Kristen secara spiritual dan mental yang sehat.

## METODE PENELITIAN

Penulisan ilmiah ini dilakukan untuk mengetahui penyebab banyaknya fenomena bunuh diri di kalangan remaja Kristen dan memberikan kontribusi dengan bimbingan yang tepat pada remaja Kristen saat ini. Metode yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah *library research*. Metode ini mengedepankan penelaahan, pengumpulan dan penyaringan data-data yang bersumber dari bahan-bahan kepustakaan semisal buku-buku, jurnal-jurnal ilmiah dan catatan-cataan penelitian.<sup>11</sup> Sedangkan analisis yang digunakan adalah analisis isi yaitu usaha yang menitikberatkan pada penafsiran terhadap bahan-bahan tertulis berdasarkan konteksnya. Ahmad mendefinisikan analisis isi sebagai pengupasan suatu teks untuk mendapatkan gambaran isinya secara apa adanya tanpa campur tangan peneliti.<sup>12</sup> Penulis melakukan beberapa langkah dalam analisis tersebut, *Pertama* menentukan unit analisis. *Kedua*, membuat kategorisasi data. *Ketiga*, menafsirkan data-data kepustakaan berdasarkan topik penelitian.

---

<sup>9</sup> Rima Angelina, Yelinda Sri Silvia, and Herman Titting, "Konseling Pastoral Dengan Teknik Cognitive Restructuring Pada Remaja Yang Melakukan Percobaan Bunuh Diri," *SANCTUM DOMINE: Jurnal Teologi* 12, no. 1 (2022): 8–10.

<sup>10</sup> Mutmainnah Sari, "Analisis Kejadian Depresi Dan Risiko Bunuh Diri Menggunakan Buddy App Pada Remaja Di Wilayah Kota Makassar," *Skripsi* (2018): 4.

<sup>11</sup> Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Research Sosial* (Bandung: Alumni Bandung, 1980), 78.

<sup>12</sup> Ahmad Jumal, "Desain Penelitian Analisis Isi (Content Analysis)," *ResearchGate*, 2018, 5.

*Keempat*, menyimpulkan data-data tersebut. Dalam menyusun langkah-langkah pastoral berupa konseling bagi remaja Kristen yang berniat melakukan bunuh diri, penulis mengkonstruksi dengan menggunakan metode sintesa berdasarkan pendekatan Jacob Daan Engel, Yakub B. Susabda, dan Norman Wright.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pengertian dan Faktor Penyebab Bunuh Diri

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, bunuh diri didefinisikan sebagai suatu tindakan yang dilakukan dengan sengaja untuk mematikan diri sendiri. Bunuh diri dikatakan sebagai tindakan mengakhiri hidup sendiri tanpa bantuan orang lain, tindakan ini dilakukan dengan upaya disadari dan bertujuan untuk mengakhiri kehidupan. Sedangkan semua suara-suara, keyakinan, pemikiran dan gambaran tentang keinginan untuk mematikan diri sendiri disebut sebagai ide-ide bunuh diri.<sup>13</sup> Namun demikian definisi dari Valentina dan Helmi mengabaikan faktor keinginan pelaku yang hanya sekadar ingin melukai diri saja tanpa menyebabkan kematian. Bunuh diri tidak selalu identik dengan mengakhiri hidup. Hal ini selaras dengan pandangan Febrianti dan Husniawati bahwa perbuatan melukai diri sendiri hingga mengakhiri hidupnya yang diakibatkan karena seseorang sedang mengalami stress yang berlebihan dan ketidakmampuan seseorang keluar dari stress yang sedang dialaminya diartikan sebagai bunuh diri.<sup>14</sup> Kendatipun demikian, pandangan ini memiliki kekurangan yaitu peneliti tidak menjelaskan arti dari stress yang berlebihan. Karena jika hanya stress saja, hal itu belum bisa dikatakan sebagai pemicu seseorang untuk melakukan bunuh diri.

Penyebab tindakan bunuh diri dapat dipengaruhi oleh faktor dan keinginan dari diri seseorang (internal) maupun dari luar diri seseorang (eksternal). Faktor dan motivasi dari dalam mencakup pemicu dari dalam diri pelaku itu sendiri, misalnya keadaan psikologis yang kurang stabil atau ingin lari dari perasaan sakit terhadap sesuatu. Faktor dan motivasi dari luar yaitu penyebab yang memiliki kaitan dengan pelaku, misalnya keadaan ekonomi yang sulit, menumpuknya berbagai persoalan hidup, dan keinginan untuk dikenang pascakematian sang pelaku.<sup>15</sup> Menurut *World Health Organization* (WHO) depresi merupakan pemicu utama

---

<sup>13</sup> Tience Debora Valentina and Avin Fadilla Helmi, "Ketidakberdayaan Dan Perilaku Bunuh Diri: Meta-Analisis," *Buletin Psikologi* Vol. 24 (2016): 124.

<sup>14</sup> Dwinara Febrianti and Neli Husniawati, "Hubungan Tingkat Depresi Dan Faktor Resiko Ide Bunuh Diri Pada Remaja SMPN," *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 13, no. 1 (2021): 85–94.

<sup>15</sup> Luluk Mukarromah and Fathul Lulabin Nuqul, "Dinamika Psikologis Pada Pelaku Percobaan Bunuh Diri," *Jurnal Psikoislamika* 11, no. 2 (2014): 31.

remaja untuk bunuh diri. Stress dan depresi banyak sekali dikaitkan sebagai penyebab terjadinya bunuh diri di kalangan remaja. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa remaja yang sedang depresi berisiko 12 kali untuk bunuh diri bila dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalami depresi.<sup>16</sup> Berdasarkan data tersebut tampak bahwa kondisi depresi pada remaja tidak boleh disepelekan mengingat faktor internal ini dapat menjadi pemicu terbesar seorang remaja melakukan percobaan bunuh diri. Hal ini selaras dengan pernyataan Anaman bahwa secara umum depresi dianggap penyebab internal yang paling dapat diterima dibandingkan kecemasan atau rasa takut.<sup>17</sup>

Untuk mengatasi masalah bunuh diri terhadap remaja, upaya yang telah dilakukan oleh WHO adalah melakukan tindakan pencegahan bagi orang-orang yang berisiko melakukan tindakan bunuh diri dengan melakukan identifikasi terhadap orang-orang tersebut.<sup>18</sup> Seseorang yang berpotensi mencoba tindakan bunuh diri biasanya memiliki karakteristik sebagai berikut: mereka dihantui oleh perasaan bersalah, cemas, dendam, marah, takut, tegang, depresi. Tidak hanya dari dalam diri, penyebab tindakan ini dapat dipicu dari rasa kehilangan, baik itu keluarga maupun orang yang dianggap penting dalam hidupnya, dan bunuh diri dilakukan sebagai media dalam mengungkapkan emosi-emosi negatif pada orang lain yang dirasakannya.<sup>19</sup>

Data berikut memberikan dapat memberikan gambaran penyebab seseorang melakukan bunuh diri. Penyebab seseorang bunuh diri 10% melakukan tanpa alasan yang jelas, 25% karena mental yang tidak stabil, 40% melakukannya karena mengalami gangguan emosi, yang di dalamnya mereka mengalami stress, kepedihan, emosi, atau kegagalan. Bunuh diri juga bisa dipicu karena depresi, yaitu keadaan seseorang yang mengalami kemarahan yang sangat memuncak disebabkan oleh beberapa kejadian dalam hidup yang tidak berada di bawah kendalinya. Kemarahan yang ditekan ini akan membawa akibat yang mengerikan yaitu dalam wujud bunuh diri. Sedangkan 25% orang bunuh diri setelah mengadakan pertimbangan yang sungguh-sungguh dan menghitung untung ruginya hidup dan mati. Mereka yang memiliki pandangan seperti ini beranggapan bahwa mati adalah pilihan yang

---

<sup>16</sup> Sari, "Analisis Kejadian Depresi Dan Risiko Bunuh Diri Menggunakan Buddy App Pada Remaja Di Wilayah Kota Makassar."

<sup>17</sup> Choirul Anam, "Peran Keluarga Dalam Kasus Bunuh Diri Anak Dan Remaja," *Jurnal Humanitas* 5, no. 2 (2008): 5, <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>.

<sup>18</sup> Febrianti and Husniawati, "Hubungan Tingkat Depresi Dan Faktor Resiko Ide Bunuh Diri Pada Remaja SMPN."

<sup>19</sup> Mukarromah and Nuqul, "Dinamika Psikologis Pada Pelaku Percobaan Bunuh Diri."

paling tepat.<sup>20</sup>

Untuk kasus bunuh diri dalam kalangan remaja, depresi tetap menjadi faktor utama penyebab internal yang perlu diperhitungkan.<sup>21</sup> Hal ini dapat disebabkan karena sakit hati atau karena penolakan dari orang lain. Penolakan ini membawa keinginan untuk balas dendam kepada orang-orang di sekitarnya. Keinginan mereka untuk hidup sangat kecil bila dibandingkan dengan keinginan mereka untuk membalas. Banyak remaja pada usia ini merasakan depresi lalu menyatakannya dengan cara-cara layaknya orang dewasa, seperti penggunaan obat-obat keras, hubungan seks bebas, hingga menunjukkan keinginan untuk bunuh diri.<sup>22</sup>

Melalui data ini, dapat disimpulkan bahwa penyebab utama remaja cenderung ingin bunuh diri adalah depresi yang sedang mereka alami. Depresi merupakan suatu keadaan di mana seseorang mengalami kesedihan yang terus-menerus sehingga dapat mengganggu kondisi fisik dan kehidupan sosial seseorang tersebut gangguan ini berasal dari alam perasaan. Kita harus mengenali apa saja gejala depresi, seseorang yang sedang mengalami depresi sering ditandai dengan perasaan yang mudah tersinggung, rasa takut, merasa tertekan, patah semangat atau hilang semangat, selalu terlihat sedih, konflik dengan keluarga atau saudara dan konflik dengan teman, cenderung menyendiri, selalu menghindari keramaian. Orang yang sedang depresi akan selalu merasa hidupnya tidak berguna. Maka orang tua perlu mewaspadai perubahan-perubahan pada remaja. Bila remaja depresi, remaja lebih mudah putus asa, merasa tidak memiliki harga diri, dan lebih suka menyendiri. Apabila depresi pada remaja tidak ditangani dengan segera dan dibiarkan berkelanjutan maka akan menimbulkan pemikiran-pemikiran yang negatif, *overthinking* dan ini termasuk dalam ide bunuh diri<sup>23</sup>.

Seseorang yang sedang mengalami depresi akan menunjukkan gejala-gejala yang timbul dari dalam dirinya, seperti: merasa kehilangan gairah hidup, sukacita, dan semangat bekerja. Gejala lainnya biasanya ditandai dengan sikap murung, putus asa, gangguan tidur, keinginan bunuh diri dan merasakan kelelahan mental, cenderung tidak ingin bersosialisasi, acuh tak acuh, dan meninggalkan kegiatan hidupnya. Orang-orang yang mengalami depresi pikirannya cenderung siklikus (terjerat pada siklus pikiran yang tidak ada ujung pangkalnya), sering menangis dan merasa gagal. Dampak yang ditimbulkan dari depresi yaitu mereka yang

---

<sup>20</sup> Norman Wright, *Konseling Krisis: Membantu Orang Dalam Krisis Dan Stres*, Cetakan ke. (Malang: Yayasan Penerbit Gandum Mas, 1996), 125–126.

<sup>21</sup> Anam, "Peran Keluarga Dalam Kasus Bunuh Diri Anak Dan Remaja," 5.

<sup>22</sup> Wright, *Konseling Krisis: Membantu Orang Dalam Krisis Dan Stres*.

<sup>23</sup> Mandasari Linda and Tobing Duma L., "Tingkat Depresi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja," *Indonesia Jurnal Of Health Development* Vol.2 (2020): 2.

depresi akan lebih suka menyendiri atau menarik diri dari pergaulan, terjebak dalam pikiran yang negatif (contoh: selalu memikirkan kegagalan), merasa tidak ada yang memedulikan mereka, menurunnya keberhasilan dalam hidupnya, dan kehilangan kepekaan terhadap perubahan yang terjadi di luar dirinya dan kehilangan kepekaan terhadap apa yang dialami orang lain.<sup>24</sup> Depresi membawa hal-hal negatif dan dapat memicu seseorang untuk melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri hingga mengakhiri hidupnya.

Selain faktor internal di atas, terdapat juga beberapa faktor eksternal yang dapat memicu terjadinya bunuh diri pada remaja. Mukkaromah dkk. menyebutkan tiga pemicu bunuh diri pada remaja yaitu keadaan ekonomi yang sulit, menumpuknya berbagai persoalan hidup, dan keinginan untuk dikenang pascakematian sang pelaku.<sup>25</sup> Ada kalanya keadaan ekonomi yang sulit pada remaja dapat memicu keinginan bunuh diri. Usia remaja merupakan fase mencari jati diri, kadang di fase ini seorang remaja tidak mau kalah dari sesamanya. Keadaan ekonomi yang sulit dapat menjadi penghambat baginya untuk mencapai yang ia inginkan. Hal ini dapat menumbuhkan rasa malu dan kecewa sehingga akhirnya ia memilih untuk bunuh diri. Menumpuknya berbagai persoalan hidup, rupanya juga dapat membuat seorang remaja melakukan bunuh diri. Ketidakmampuannya bertahan dari terpaan berbagai masalah membuatnya rapuh sehingga memilih bunuh diri sebagai jalan pintas untuk mengakhiri banyaknya persoalan tersebut. Faktor eksternal lainnya adalah keinginan untuk dikenang pascakematian sang pelaku. Faktor ini muncul akibat krisis kasih sayang pada sang pelaku. Keinginan untuk mendapatkan perhatian dan cinta dari orang lain yang tidak tersampaikan diekspresikan dengan bunuh diri. Harapannya, dirinya akan dikenang setelah melakukan hal tersebut. Wibisono dkk. menemukan pemicu eksternal lainnya yang menyebabkan seorang remaja melakukan bunuh diri, yaitu pola asuh keluarga yang otoriter.<sup>26</sup> Menurutnya, pola asuh keluarga yang otoriter dapat menciptakan *social pressure* pada remaja sehingga kecenderungan melakukan bunuh diri akan semakin besar.<sup>27</sup>

### **Bunuh Diri dalam Alkitab**

Terdapat beberapa kasus bunuh diri di dalam Alkitab. Ini terjadi baik dalam PL maupun PB. Kasus-kasus bunuh diri dalam Alkitab dilatarbelakangi oleh beberapa faktor, dan melaluinya orang percaya dapat belajar mewaspadaikan faktor-faktor tersebut agar tidak terulang kembali

---

<sup>24</sup> Yakub B. Susabda and Dkk, *Pelayanan Konseling Melalui Telepon*, Cet-1. (Yogyakarta: ANDI, 2007), 49–50.

<sup>25</sup> Mukarromah and Nuqul, “Dinamika Psikologis Pada Pelaku Percobaan Bunuh Diri,” 31.

<sup>26</sup> Bernardus Khrista Wibisono and Elly Yulindari Gunatirin, “Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Melukai-Diri Pada Remaja Perempuan,” *Calyptus: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 7, no. 2 (2018): 3675.

<sup>27</sup> *Ibid.*, 3685.



padanya.

*Pertama*, kasus Abimelekh yang tercatat dalam kitab Hakim-hakim 9:52-54. Peristiwa ini dikategorikan sebagai bunuh diri karena Abimelekh meminta bujangnya menghunus pedang untuk membunuhnya. Setelah ia membunuh ketujuh puluh saudara tirinya untuk merebut kekuasaan di Sikhem (Hak. 9: 6). Sesudah tiga tahun memerintah Israel, akhirnya Allah membangkitkan para lawannya yaitu para penduduk Sikhem sebagai bentuk pembalasan atas kematian ketujuh puluh saudara tirinya tersebut (Hak. 9:23-24). Saat Abimelekh menyerang dan mengepung kota Tebes, di situ ada menara yang kuat untuk melarikan diri bagi warga yang dikejanya ( Hak. 9:50-51). Ketika Abimelekh menerobos menara tersebut, ada seorang perempuan yang menjatuhkan batu kilangan sehingga memecahkan kepalanya (Hak 9:52-53). Rupanya Abimelekh tidak ingin diketahui bahwa kematiannya karena seorang perempuan, maka dia meminta bujangnya menghunus pedang untuk membunuhnya (Hak. 9:54). Rupanya tindakan bunuh diri ini dilatarbelakangi oleh keinginan untuk menjaga harga dirinya dari hinaan bangsanya bahwa dia mati terbunuh karena seorang perempuan (Hak. 9:54).

*Kedua*, Simson. Tragedi bunuh diri pada Simson tertulis dalam Hakim-hakim 16:29-31). Simson mati atas keputusannya sendiri, dengan tujuan agar orang-orang Filistin yang bersamanya ikut juga mati (Hak. 16:29). Saat itu, raja-raja Filistin dan penduduknya sedang berkumpul mengadakan perayaan kurban sembelihan yang besar bagi dewa Dagon di sebuah rumah karena mereka telah mengalahkan Simson (Hak. 16:23-24). Sewaktu Simson diminta melawak, maka ia meminta dilepaskan tangannya agar dapat meraba tiang-tiang rumah tersebut (Hak. 16:25). Saat itulah ia merobohkan rumah yang berisi kira-kira tiga ribu orang (Hak. 16:27-30). Motif dari aksi bunuh diri ini adalah untuk membalaskan tindakan orang Filistin mengambil kedua bola mata Simson (Hak. 16: 28).

*Ketiga*, Saul. Tindakan bunuh diri Saul dicatat dalam 1 Tawarikh 10: 1-14. Setelah melewati pertempuran yang sangat berat maka Saul terkena panah para pemanah Filistin (1 Taw. 10:3). Lalu Saul meminta pembawa senjatanya untuk menghunuskan pedang kepadanya, namun dia tidak mau karena segan (1 Taw. 10:4). Kemudian Saul mengambil pedang dan menjatuhkan dirinya ke atasnya (1 Taw. 10:4). Motif bunuh diri Saul sangat jelas yaitu supaya ia tidak dipermainkan oleh orang-orang Filistin (1 Taw. 10: 4). Keadaan tragis ini tidak dapat dilepaskan dari ketidaksetiaan Saul terhadap Tuhan sehingga ia harus mati dengan cara yang tragis (1 Taw. 10:13-14).

*Keempat*, Yudas. Dia adalah murid Yesus yang dipercaya memegang kas (Yoh. 13:29),

namun kehidupannya diwarnai dengan berbagai intrik dari kegemarannya mengambil uang kas yang dipegangnya (Yoh. 12:6), mengkhianati Yesus demi tiga puluh keping perak (Yoh. 18:2), dan akhirnya menggantung dirinya. Motif bunuh diri Yudas karena menyesal telah mengkhianati Yesus (Mat. 27:1-8). Rupanya Yudas tidak dapat menangani rasa bersalahnya sehingga mengambil jalan pintas dengan menggantung diri.

Dari semua contoh di atas tampak bahwa motif bunuh diri yang dilakukan oleh mereka adalah sebegini besar karena ego. Mereka tidak ingin jatuh harga dirinya, atau menjadikan bunuh diri sebagai jalan pintas untuk menyelesaikan konflik batin akibat rasa bersalah. Semua motif dan tindakan bunuh diri tentu tidak selaras dengan Firman Tuhan, karena bunuh diri merupakan tindakan “merampas hak hidup” secara paksa dan menjadikan dirinya sendiri sebagai tuan atas hidup dan matinya. Ini merupakan bentuk penyangkalan terhadap kedaulatan Allah.<sup>28</sup>

### **Pelayanan Konseling Terhadap Remaja yang Ingin Bunuh Diri**

Temuan Bilangan Riset Center pada tahun 2018 menunjukkan adanya tren persentase remaja yang tidak rutin beribadah meningkat seiring dengan kelompok usia.<sup>29</sup> Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah karena gereja sudah tidak menarik lagi bagi kaum remaja.<sup>30</sup> Fenomena ini perlu mendapatkan perhatian khusus dari gereja supaya mereka tidak terhilang. Gereja memiliki peran untuk membina, menjaga, dan memelihara kehidupan remaja dari awal sehingga para remaja dapat menjalani kehidupannya setiap hari sesuai dengan kebenaran firman Tuhan. Remaja dibina menjadi pribadi yang takut akan Tuhan dan yang berpegang teguh pada imannya, sehingga para remaja menjadi berkat bagi sesamanya dan bagi lingkungannya.<sup>31</sup> Gereja tidak dapat menghindari bahwa di antara jemaat ada remaja yang sedang mengalami krisis dalam hidupnya dan Gereja memiliki tanggung jawab untuk memberi asupan-asupan positif bagi setiap jemaat yang sedang dilayani. Asupan-asupan positif bukan hanya berbicara tentang melayani melalui pelayanan mimbar saja, namun lebih dari pada itu Gereja memberikan bimbingan kepada para remaja yang memerlukan pertolongan secara khusus.

Ketika seorang remaja memiliki niat untuk mengakhiri hidupnya, perlu diingat bahwa bukan hanya tentang diri remaja tersebut, namun Gereja perlu memerhatikan keadaan

---

<sup>28</sup> Dapot Nainggolan, “Kajian Teologis Terhadap Tindakan Bunuh Diri,” *Jurnal Luxnos* 7, no. 1 (2021): 26.

<sup>29</sup> Irawan and Cemara . Putra, “Gereja Sudah Tidak Menarik Bagi Kaum Muda,” *Bilanganresearch.Com* diakses pada 26 Januari 2023 pukul 21.57 WIB.

<sup>30</sup> Ibid.

<sup>31</sup> Tari and Tafonao, “Tinjauan Teologis-Sosiologis Terhadap Pergaulan Bebas Remaja.”

keluarga yang akan ditinggalkan dan bagaimana dampak dari perbuatan tersebut bagi orang-orang yang ada di sekitarnya. Untuk dapat menangani kasus ini, Gereja perlu mengambil tindakan yang tepat untuk membawa kembali remaja-remaja seperti ini dan tindakan yang akan diambil Gereja tidak dapat dilakukan dan dilimpahkan hanya kepada gembala saja. Semua orang di Gereja memiliki tanggung jawab untuk dapat melayani orang-orang yang berniat untuk bunuh diri, khususnya remaja. Salah satu tindakan yang dapat dilakukan di Gereja adalah dengan melakukan pendampingan pastoral kepada remaja-remaja yang ingin bunuh diri.

Kartadinata mendefinisikan pendampingan sebagai suatu proses pendidikan yang dilakukan guna mencapai jenjang kemandirian dan perkembangan diri selama hidup (*life long education*). Pendampingan menjadi sebuah upaya menolong seseorang untuk bisa meningkatkan kualitas dirinya kearah yang lebih baik lagi. Kata pendampingan dalam kata kerja memiliki arti suatu tindakan menolong orang yang membutuhkan pendampingan.<sup>32</sup> Pendampingan menjadi bentuk bantuan secara psikologis untuk meringankan beban penderitaan seseorang.<sup>33</sup> Maka pendampingan adalah proses membimbing, menolong individu dengan cara memfasilitasi, mengembangkan kemampuan dari individu tersebut untuk dapat bertanggung jawab atas pilihannya dan kehidupannya.

Kata pastoral berakar dari bahasa Yunani (*poimen*) yang memiliki arti gembala. Kata gembala menjelaskan hubungan Allah dengan manusia. Allah yang menjadi pembimbing bagi manusia.<sup>34</sup> Melalui pengertian ini, gembala memiliki tugas dan tanggung jawab untuk membimbing, merawat, memelihara dan mendampingi orang-orang untuk dapat membangun hubungan yang baik kepada Allah, sesama dan juga kepada diri mereka sendiri.

Pendampingan pastoral adalah proses mendampingi, membimbing, memfasilitasi individu dengan sengaja dengan tujuan mendorong individu untuk dapat menjalani kehidupannya dan bertumbuh dalam hubungannya dengan Allah dan orang di sekitarnya. Pendampingan pastoral bukanlah tanggung jawab pendeta atau rohaniawan saja, tetapi juga semua orang yang telah memahami panggilan Allah.

Pada saat mendampingi remaja yang berniat bunuh diri, pendampingan pastoral yang disarankan adalah dengan melakukan konseling pastoral terhadap remaja tersebut. Untuk itu kita perlu mengerti terlebih dahulu apa dan bagaimana konseling pastoral itu sendiri sehingga

---

<sup>32</sup>Sunaryo Kartadinata dalam J. D Engel, *Pastoral Dan Kebutuhan Dasar Konseling*, Cetakan ke. (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2016), 1.

<sup>33</sup> Kartadinata dalam Engel, *Pastoral Dan Kebutuhan Dasar Konseling*.

<sup>34</sup> Ibid.

kita dapat mengaplikasikannya.

Kata konseling dalam bahasa Inggris memiliki arti memberi arahan. Ada dua oknum dalam proses konseling, yakni seorang penolong (konselor) dan yang ditolong (konseli). Dalam memberi arahan, seorang konselor tidak hanya menolong konseli sebagai bentuk rasa mengasihani melainkan menolongnya sebagai bentuk cinta kepada konseli tersebut dengan tujuan memberdayakannya.<sup>35</sup>

Menurut Jacob Daan Engel, konseling pastoral termasuk dalam pendampingan pastoral untuk melaksanakan tanggung jawab yang bersifat memperbaiki. Hal ini perlu dilakukan bagi konseli yang terhalangi pertumbuhannya karena krisis yang sedang dialami.<sup>36</sup> Dalam interpretasi kekristenan, konseling pastoral masuk dalam bagian spiritual yang melaksanakan tugas-tugas yang bersifat memperbaiki, membimbing, mendukung, menyembuhkan, memulihkan dan memelihara. Tugas-tugas ini akan membuat konseli menerima dirinya secara realistis, dengan demikian konseli bisa melihat semua keburukan, kelebihan dan kebaikan yang ada dalam dirinya dan konseli mampu untuk menerimanya dengan baik. Penerimaan diri ini yang akan menolong konseli untuk dapat meningkatkan kemampuan dirinya dan memupuk kasih sayang, supaya konseli menyadari keberadaannya dalam hubungan dengan Tuhan dan sesama.

Dalam proses konseling pastoral, seorang konseli yang mengalami krisis kepribadian pasti membutuhkan perhatian dan kepedulian orang lain atau dari konselor, agar diterima dan dikasihi sebagaimana layaknya orang yang hidup dalam hubungan cinta kasih yang mesra. Cinta kasih itu menempatkan konseli dalam hubungan yang intim dengan Tuhan, yang membangkitkan semangat untuk tetap hidup dan berjuang menggapai masa depan yang cemerlang. Dalam hubungan ini, kesadaran akan sentuhan kasih akan menimbulkan aspek spiritual, kejiwaan dalam diri konseli dan dapat menolong dirinya sendiri dari berbagai permasalahannya.

Dari perspektif kekristenan, harus ada pemahaman dalam diri konseli dan konselor bahwa Allah hadir, Ia ikut terlibat dalam setiap kesulitan yang dihadapi oleh semua manusia. Konseling pastoral yang dilakukan memberi pemahaman kepada setiap orang bahwa pengharapan akan kasih Allah memulihkan hubungan manusia dengan Allah dan sesamanya. Maka, inti dari konseling pastoral adalah menolong orang untuk mengalami penyembuhan dan pertumbuhan dalam dimensi spiritual secara vertikal maupun memotivasi,

---

<sup>35</sup> Ibid.

<sup>36</sup> Ibid.

membebaskan, dan memelihara keutuhan hidup manusia dengan sesamanya dalam pelayanan.<sup>37</sup> Secara sederhana konseling pastoral merupakan salah satu fungsi pastoral sebagai cara untuk menolong orang untuk dapat keluar dari masalahnya dan pertumbuhan seseorang dalam hubungannya secara spiritual dengan Allah, dan hubungannya dengan sesamanya.

Untuk dapat melayani remaja yang memiliki kecenderungan melakukan bunuh diri, kita perlu melihat kembali keadaan yang sedang dialami remaja. Berdasarkan pembahasan sebelumnya, kita melihat bahwa penyebab remaja memiliki kecenderungan melakukan bunuh diri adalah mereka sedang mengalami depresi. Yakub B. Susabda memberikan prinsip bimbingan yang dapat dilakukan untuk orang-orang yang sedang mengalami depresi, yaitu:<sup>38</sup>

1. Menolong klien menyadari bahwa anugerah Tuhan cukup baginya (I Kor. 12:9) dan kuasa Tuhan itu harus dinyatakan di tengah-tengah kelemahan, sehingga klien tidak cenderung memanjakan diri sendiri. Dalam kenyataan seseorang yang sedang mengalami depresi akan merasa sulit untuk mengakui bahwa anugerah Tuhan ada untuk dirinya. Rasa gagal, kecewa dan pemikiran yang negatif akan cenderung menguasai mereka. Oleh karena itu, membimbing remaja Kristen untuk dapat melihat Tuhan dalam fase depresi yang sedang mereka alami penting untuk dilakukan. Dengan menunjukkan kasih dan cinta kepada mereka, memotivasi mereka melalui kebenaran-kebenaran firman-Nya dapat menolong mereka untuk menyadari bahwa Tuhan ada bersama-sama dengan mereka.
2. Menolong klien untuk menyadari kemungkinan perlunya bantuan obat-obatan, sehingga rela untuk bertemu dengan psikiater (bila diperlukan) dan tidak mengharapkan keajaiban ilahi melalui nasihat-nasihat saja. Depresi tidak dapat berlalu dengan cepat. Seorang remaja yang sedang mengalami depresi harus melewati berbagai proses untuk bisa keluar dari lingkaran tersebut. Psikiater yang benar-benar memahami depresi yang sedang dialami remaja tersebut dapat membantu proses penyembuhannya. Memberi pengertian yang benar tentang psikiater juga perlu dilakukan agar remaja tidak merasa diperlakukan seperti orang-orang yang tertolak.
3. Menolong klien menyadari faktor-faktor penyebab depresinya dan menyusun strategi yang tepat untuk menyelesaikannya, contohnya: mengembangkan variasi hidup yang

---

<sup>37</sup> J. D Engel, *Konseling Pastoral Dan Isu-Isu Kontemporer*, Cetakan ke. (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2016), 1–6.

<sup>38</sup> Susabda and Dkk, *Pelayanan Konseling Melalui Telepon*.

lebih sehat, berolah raga dan membangun persahabatan dengan saudara-saudara seiman di Gereja). Dengan bimbingan dari Gereja, remaja diarahkan untuk bisa mengidentifikasi dirinya sendiri. Hal ini perlu dilakukan agar remaja dengan bimbingan Gereja dapat memikirkan solusi yang akan dilakukan dengan tujuan agar remaja tersebut dapat keluar dari depresi yang menjeratnya. Remaja juga didorong untuk bisa memulai kebiasaan-kebiasaan baru dan menjalin hubungan dengan orang-orang di sekitarnya.

Norman Wright juga memberikan langkah-langkah dalam melayani remaja yang memiliki kecenderungan untuk melakukan bunuh diri. Hal yang paling utama yang harus dimiliki Gereja adalah kepedulian terhadap remaja-remaja yang seperti ini. Gereja tidak memiliki pilihan lain. Gereja harus ikut campur dan menolong remaja ini untuk tetap hidup. Gereja memiliki peran untuk memberi pertolongan sebanyak mungkin untuk remaja yang seperti ini. Norman Wright memberikan langkah-langkah pelayanan khususnya konseling melalui via telepon. Namun prinsip ini juga bisa diaplikasikan dalam konseling secara tatap muka untuk remaja yang ketika melakukan konseling menunjukkan kecenderungan untuk bunuh diri. Langkah-langkah yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut:<sup>39</sup>

1. Adakan hubungan, pelihara kontak dengan remaja tersebut, jalin hubungan yang simpatik, dan dapatkan informasi. Norman Wright mengungkapkan bahwa keinginan untuk bunuh diri bukanlah suatu keputusan yang terjadi secara tiba-tiba. Keinginan bunuh diri merupakan solusi terakhir untuk permasalahan yang sedang dihadapi seseorang tanpa terkecuali remaja. Ketika seorang remaja ingin bunuh diri, sebenarnya dia berada pada tahap bimbang, karena dia juga ingin diselamatkan oleh orang lain. Jika remaja ini menghubungi, adakanlah hubungan yang baik dengan dirinya. Hubungan ini dapat membuat remaja tersebut tidak melakukan niatan bunuh diri dan memutuskan untuk tetap hidup. Orang yang berniat bunuh diri membutuhkan perkataan-perkataan yang tenang atau lembut, penuh keyakinan. Dan Gereja penting harus memberi perhatian, penerimaan, dan kepedulian yang tulus bagi remaja.
2. Kenalilah dan jelaskanlah masalahnya. Untuk bisa mengenali masalah yang sedang dialami, maka sangat penting untuk mendengarkan cerita remaja tersebut dengan

---

<sup>39</sup> H. Norman Wright, *Konseling Krisis: Membantu Orang Dalam Krisis Dan Stress*, Cet. ke-2. (Malang: Yayasan Penerbit Gandum Ma, n.d.), 140–147.

memberikan interupsi sesedikit mungkin. Ketika remaja sedang menceritakan permasalahan yang sedang dihadapinya maka dengarkanlah dengan cermat tentang permasalahan tersebut. Fokuskan perhatian pada apa yang dirasakan remaja itu, bantulah remaja tersebut untuk menjelaskan apa yang sedang dirasakannya, dan bantulah ia untuk menyebutkannya. Ajaklah remaja untuk memikirkan keinginannya untuk bunuh diri, bagaimana keyakinannya tentang kematian, dan apa yang akan terjadi setelah kematian. Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah remaja ini benar-benar ingin bunuh diri atau hanya ingin mendapatkan perhatian dari orang di sekitarnya. Ketika remaja dapat melihat dengan realistis tentang kematian, itu akan mencegah mereka untuk bunuh diri.

3. Menilai potensi untuk bunuh diri atau keadaan yang mematikan. Ketika seorang remaja menelepon, ada beberapa faktor yang harus diperhatikan untuk bisa menilai seberapa besar potensi remaja tersebut untuk melakukan tindakan bunuh diri. Faktor-faktor tersebut adalah: *Pertama, umur dan jenis kelamin*. Semakin tinggi umur remaja semakin tinggi potensi untuk melakukan bunuh diri dan remaja laki-laki lebih berpotensi melakukan bunuh diri dibandingkan remaja perempuan. *Kedua, Sejarah tingkah laku yang menunjukkan niat bunuh diri*. Jika remaja tersebut masih baru dalam mencoba tindakan bunuh diri maka akan semakin mudah penanganannya begitu pula sebaliknya semakin sering remaja tersebut mencoba melakukan tindakan bunuh diri maka akan ada kemungkinan ia akan berhasil untuk bunuh diri. *Ketiga, Menilai rencana bunuh diri*. Beberapa kasus remaja yang melakukan bunuh diri mencoba tindakan-tindakan seperti menggantung diri, menggunakan obat tidur, memotong urat nadi, dll. Jika remaja tersebut sudah merencanakan bunuh diri secara spesifik maka Gereja harus tetap menjalin komunikasi dengannya dan memastikan bahwa remaja tersebut tidak akan melakukan rencananya. Dengan menyadari faktor-faktor ini, Gereja akan lebih mudah memikirkan cara untuk mengantisipasi tindakan-tindakan bunuh diri yang akan dilakukan oleh remaja.
4. Rumuskan suatu rencana untuk menolong remaja yang menelepon. Jika seorang remaja telah memikirkan suatu rencana bunuh diri atau sudah mempersiapkan rencana tersebut dengan sempurna, mintalah dia untuk melakukan hal yang sebaliknya. Berikanlah instruksi-instruksi khusus, dan tetap menjalin komunikasi dengannya. Jika dia telah mempersiapkan tali dan menutup pintu serta jendela, mintalah dia untuk

membuka pintu dan jendela dan meletakkan tali di tempat yang sulit untuk dijangkau oleh dirinya. Jika dia telah mempersiapkan pisau dan obat-obatan, mintalah dia untuk membuang obat-obatan ke toilet dan meletakkan pisau di tempat yang sulit untuk dijangkaunya kemudian mintalah dia untuk keluar dari ruangnya, dan mencari tempat yang lebih tenang untuk dirinya. Setelah itu mintalah dia untuk kembali menelepon bila dia sedang mengalami masalah lain atau bila dia sudah memiliki rencana untuk bunuh diri. Mintalah dia untuk berhubungan secara pribadi dengan seseorang baik itu kepada Gereja atau lembaga lain untuk dapat menolong remaja tersebut.

Dengan mempertimbangkan beberapa pandangan para pakar di atas maka penulis mengusulkan tahap-tahap yang dapat dilakukan dalam pelayanan konseling pastoral kepada remaja yang berniat melakukan bunuh diri, yaitu:

1. Identifikasi konseli. Proses konseling akan sulit dilakukan apabila konselor tidak mengetahui kondisi dari konseli. Dalam hal ini gembala harus mengenali remaja (yang berniat bunuh diri) dengan baik. Identifikasi terhadap remaja ini dapat dilakukan dengan mengumpulkan data-data yang dapat menolong gembala untuk memahami penyebab utama dari perilaku remaja tersebut. Seperti kondisi keluarga remaja tersebut, hubungan dengan orang tua, hal-hal yang berkaitan dengan pendidikan remaja tersebut, dan juga lingkungan sekitar dari remaja tersebut. Gembala dapat mendapatkan informasi ini dengan cara bertanya kepada orang-orang yang berkaitan langsung dengan remaja ataupun dengan menanyakan secara langsung kepada remaja tersebut. Pada tahap ini gembala juga mengumpulkan informasi tentang apa saja tindakan yang telah dilakukan oleh remaja tersebut dalam usahanya untuk bunuh diri, berapa kali dia telah melakukan tindakan-tindakan tersebut, seberapa sering dia melakukan tindakan untuk bunuh diri, dan juga tempat-tempat dia melakukan tindakan untuk bunuh diri. Informasi ini akan menolong gembala untuk mengatur strategi dalam mengatasi tindakan-tindakan remaja untuk bunuh diri. Gembala juga dapat bekerja sama dengan orang tua ataupun orang lain yang bisa dipercaya untuk bisa mengawasi si remaja khususnya apabila remaja tidak berada dalam jangkauan gembala.
2. Memupuk kepercayaan terhadap konseli. Konseling tidak akan bisa berjalan dengan lancar apabila tidak ada kepercayaan diantara konselor dan konseli. Dalam proses konseling, gembala dituntut untuk memiliki integritas agar remaja dapat menceritakan



kondisi yang sedang dialami dengan jujur. Integritas seorang gembala dapat terlihat melalui kehidupannya sehari-hari dan bagaimana informasi yang dipandang remaja sebagai suatu rahasia juga dapat dijaga oleh gembala. Kepercayaan tentu tidak dapat langsung diberikan oleh remaja tersebut oleh karena itu gembala harus tetap menjalin komunikasi yang baik dan memberikan simpati kepada remaja. Semakin terjalin komunikasi yang baik kemungkinan persentase kepercayaan yang diberikan oleh remaja kepada gembala juga semakin meningkat. Artinya, remaja dapat menceritakan kondisinya dengan jujur. Hal ini akan sangat berpengaruh pada pemilihan cara dan juga keberhasilan proses konseling dalam memulihkan kondisi remaja.

3. Menolong konseli untuk membangun kepribadian yang sehat. Ketika gembala menyusun rencana untuk bisa membantu remaja tersebut untuk pulih, maka dalam rencana yang akan dilakukan, gembala harus membantu remaja tersebut mengenali pribadinya sendiri dan membangun kepribadian yang sehat. Dalam tulisan ini, penulis telah memaparkan pemicu remaja melakukan tindakan bunuh diri adalah depresi yang mereka alami baik itu karena tekanan dari dalam diri mereka maupun dari lingkungan sekitar. Kondisi ini akan membuat remaja mudah putus asa, merasa tidak berharga dan terjebak dalam perasaan-perasaan buruk lainnya. Hal ini menunjukkan ada bagian yang hilang dalam diri seorang remaja ketika mereka depresi, dan untuk itu remaja melakukan tindakan bunuh diri untuk mendapatkan perhatian dari orang yang mereka kasahi dan juga sebagai jalan keluar dari depresi yang mereka alami. Pada tahap ini, gembala menolong remaja tersebut untuk menyadari bahwa dia telah menerima kasih dari Allah dan betapa dirinya berharga di mata Tuhan, memberikan motivasi berdasarkan firman Tuhan, dan menunjukkan sikap menghargai keberadaan mereka.

Dalam pelayanan ini gereja dituntut untuk menyampaikan kepedulian kepada remaja yang mengalami kondisi seperti ini. Kepedulian yang didasarkan pada Yesus yang melayani orang-orang dari berbagai latar belakang akan membawa remaja yang sedang dilayani dapat merasakan ada orang-orang yang peduli kepada dirinya dan dia tidak ditinggalkan sendirian dalam menjalani kehidupannya. Kerja sama antara gereja dan orang tua sangat dibutuhkan untuk bisa membawa remaja-remaja yang mengalami krisis menjalani kehidupannya dengan baik dan berpengaruh positif bagi orang-orang di sekitarnya.

## KESIMPULAN

Bunuh diri adalah kasus yang terjadi tidak hanya di kalangan orang dewasa tetapi juga di kalangan remaja. Penyebab utama remaja ingin bunuh diri adalah kondisi kehidupan remaja yang sulit diterima sehingga menyebabkan remaja mengalami depresi. Depresi yang terjadi akan membuat remaja melampiaskannya dalam wujud perilaku yang menyimpang bahkan berlanjut hingga melakukan bunuh diri. Kondisi ini akan membuat remaja mudah putus asa, merasa tidak berharga dan terjebak dalam perasaan-perasaan buruk lainnya. Untuk melakukan pelayanan konseling pastoral, penulis memberikan tiga tahapan yaitu: (1) Identifikasi konseli, (2) Memupuk kepercayaan terhadap konseli (3) Menolong konseli untuk membangun kepribadian yang sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

- A.P., Lourensia Brigita, Alifiati Fitrikasari, and Titis Hadiati. "Hubungan Antara Prestasi Remaja SMA Yang Dikonsulkan Ke Bimbingan Dan Konseling Dengan Tingkat Depresi." *Media Medika Muda* Vol. 4 (2015).
- Anam, Choirul. "Peran Keluarga Dalam Kasus Bunuh Diri Anak Dan Remaja." *Jurnal Humanitas* 5, no. 2 (2008): 1–18. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>.
- Angelina, Rima, Yelinda Sri Silvia, and Herman Titting. "Konseling Pastoral Dengan Teknik Cognitive Restructuring Pada Remaja Yang Melakukan Percobaan Bunuh Diri." *SANCTUM DOMINE: Jurnal Teologi* 12, no. 1 (2022): 1–16.
- Aulia, Nur, Yulastri, and Sasmita Heppi. "Analisis Hubungan Faktor Risiko Bunuh Diri Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja." *Jurnal Keperawatan* Vol. 11 (2019).
- Bala, Marista Elisabeth, Johny Senduk, and Anthonius Boham. "Peran Komunikasi Keluarga Dalam Mencegah Perilaku Merokok Bagi Remaja Di Kelurahan Winangun Kecamatan Malalayang Kota Manado." *e-journal "Acta Diurna" IV* (2015).
- Budijanto, Bambang. *Dinamika Spiritualitas Generasi Muda Kristen Indonesia*. Jakarta: PT Gramedia, 2018.
- Engel, J. D. *Konseling Pastoral Dan Isu-Isu Kontemporer*. Cetakan ke. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2016.
- . *Pastoral Dan Kebutuhan Dasar Konseling*. Cetakan ke. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2016.
- Febrianti, Dwinara, and Neli Husniawati. "Hubungan Tingkat Depresi Dan Faktor Resiko Ide Bunuh Diri Pada Remaja SMPN." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 13, no. 1 (2021): 85–94.
- Irawan, and Cemara . Putra. "Gereja Sudah Tidak Menarik Bagi Kaum Muda." *Bilanganresearch.Com*.
- Jumal, Ahmad. "Desain Penelitian Analisis Isi (Content Analysis)." *ResearchGate*, 2018.
- Kartono, Kartini. *Pengantar Metodologi Research Sosial*. Bandung: Alumni Bandung, 1980.
- Laura, A, AD Nugroho, A A Wulandari, A B Wibisono, and DT Budiman. "Pengaruh Cooperative Learning Terhadap Resiliensi Akademik Remaja." *Psychopreneur Journal* 6, no. 1 (2022): 1–9.
- Linda, Mandasari, and Tobing Duma L. "Tingkat Depresi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja." *Indonesia Jurnal Of Health Development* Vol.2 (2020).
- Mukarromah, Luluk, and Fathul Lulabin Nuqul. "Dinamika Psikologis Pada Pelaku Percobaan Bunuh Diri." *Jurnal Psikoislamika* 11, no. 2 (2014).
- Nainggolan, Dapot. "Kajian Teologis Terhadap Tindakan Bunuh Diri." *Jurnal Luxnos* 7, no. 1 (2021): 20–35.
- Pattinama, Yenny Anita. "Bimbingan Pastoral Kepada Kaum Muda Sebagai Upaya

- Peneguhan Iman Berdasarkan Ibrani 10:35.” *Jurnal Scripta Teologi dan Pelayanan Kontekstual* Vol.2 (2017).
- Sari, Mutmainnah. “Analisis Kejadian Depresi Dan Risiko Bunuh Diri Menggunakan Buddy App Pada Remaja Di Wilayah Kota Makassar.” *Skripsi* (2018).
- Susabda, Yakub B., and Dkk. *Pelayanan Konseling Melalui Telepon*. Cet-1. Yogyakarta: ANDI, 2007.
- Tari, Ezra, and Talizaro Tafonao. “Tinjauan Teologis-Sosiologis Terhadap Pergaulan Bebas Remaja.” *Dunamis: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* Vol.3, No. (2019).
- Valentina, Tience Debora, and Avin Fadilla Helmi. “Ketidakberdayaan Dan Perilaku Bunuh Diri: Meta-Analisis.” *Buletin Psikologi* Vol. 24 (2016).
- Wahyudi, Hendro Setyo, and Mita Puspita Sukmasari. “Teknologi Dan Kehidupan Masyarakat.” *Jurnal Analisa Sosiologi* Vol. 3, No (2019).
- Wibisono, Bernardus Khrisma, and Elly Yuliandari Gunatirin. “Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Melukai-Diri Pada Remaja Perempuan.” *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 7, no. 2 (2018): 3675–3690.
- Wright, H. Norman. *Konseling Krisis: Membantu Orang Dalam Krisis Dan Stress*. Cet. ke-2. Malang: Yayasan Penerbit Gandum Ma, n.d.
- Wright, Norman. *Konseling Krisis: Membantu Orang Dalam Krisis Dan Stres*. Cetakan ke. Malang: Yayasan Penerbit Gandum Mas, 1996.