
Mencegah Bunuh Diri di Kalangan Orang Muda Katolik NTT Berdasarkan Perspektif Pastoral Konseling

Maximus Manu,¹ Rikardus Mantero,^{2*} Akrimianus Suhardi,³ Sabinus Bake Lado⁴

¹⁻⁴*Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero-Maumere, Indonesia*

**Corresponding Author*

Email: rikimanterox@gmail.com

Submitted: 21-11-2024

Accepted: 12-12-2024

Published: 27-12-2024

Abstract

This research aims to offer an approach to preventing suicide through a Pastoral Counseling perspective, especially for Catholic Young People (OMK) in East Nusa Tenggara (NTT). When they are growing, developing, trying to find their identity, and trying to do everything useful for their life and future, OMK needs good and correct guidance to support and direct their lives, as well as prevent and keep them away from the threat of suicide. This research uses qualitative methods by conducting in-depth interviews and literature reviews to collect and analyze data. We found that pastoral counseling functions as healing, supporting, guiding, restoring, and nurturing. These functions have methods, stages, and concrete and specific steps to prevent the potential problem of suicide among NTT OMK. The research is built in a flow of analysis starting from various theories that review the problem of suicide, understanding the pastoral counseling approach, and applying it to OMK NTT.

Keywords: Suicide; Pastoral Counseling; Prevention; Catholic Youth (OMK).

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menawarkan pendekatan mencegah bunuh diri melalui perspektif Pastoral Konseling, khususnya bagi kalangan Orang Muda Katolik (OMK) di Nusa Tenggara Timur (NTT). Saat sedang bertumbuh, berkembang, berusaha mencari jati diri, serta mengusahakan segala sesuatu yang berguna bagi hidup dan masa depan mereka, OMK membutuhkan tuntunan dan bimbingan yang baik dan benar untuk menopang dan mengarahkan kehidupan mereka, sekaligus mencegah dan menjauhkan mereka dari ancaman bunuh diri. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan melakukan wawancara mendalam dan kajian pustaka untuk mengumpulkan data sekaligus analisis. Kami menemukan bahwa pastoral konseling memiliki fungsi menyembuhkan, mendukung, membimbing, memulihkan, serta memelihara atau mengasuh. Fungsi-fungsi tersebut memiliki cara-cara, tahap-tahap, serta langkah-langkah konkret dan spesifik untuk mencegah potensi dan persoalan bunuh diri di kalangan OMK NTT. Penelitian dibangun dalam alur analisis mulai dari berbagai teori yang mengulas masalah bunuh diri, memahami pendekatan pastoral konseling, dan menerapkannya bagi OMK NTT.

Kata-kata Kunci: Bunuh Diri; Pastoral Konseling; Pencegahan; Orang Muda Katolik (OMK).



PENDAHULUAN

Saat ini, bunuh diri merupakan salah satu fenomena sosial yang sering terjadi di dunia. Anisur Rahman Khan, dkk berpendapat bahwa perilaku bunuh diri adalah fenomena manusia yang kompleks dan penyumbang utama beban kesehatan masyarakat. Secara global, setiap tahun lebih dari 700.000 orang meninggal karena bunuh diri yang membawa konsekuensi sosial, emosional, dan ekonomi yang luas.¹ Kasus bunuh diri juga terjadi di Nusa Tenggara Timur (NTT). Pelaku dan korban bunuh diri mencakup berbagai kalangan, mulai dari anak usia remaja, mahasiswa dan para pemuda, hingga orang tua (laki-laki dan perempuan).

Ada beberapa contoh peristiwa bunuh diri yang terekam oleh media di NTT, antara lain: Pertama, 3 (tiga) mahasiswa/i dari perguruan tinggi berbeda di NTT bunuh diri pada periode Oktober 2023, dengan 2 (dua) orang gantung diri dan 1 (satu) orang melompat ke jurang. Para korban adalah mahasiswa/i semester atas yang tidak lama lagi diwisuda. Adapun alasan-alasannya ialah karena korban sudah jarang masuk kampus dengan alasan yang tidak jelas, korban belum bisa wisuda karena beberapa tugas belum rampung dan terancam *drop out*, dan masalah asmara.² Kedua, ada pemuda yang bernama AA alias Asril (21) di Kelurahan Lewa Paku, Kecamatan Lewa, Kabupaten Sumba Timur, NTT ditemukan tewas gantung diri pada Kamis (21/12/2023) karena kecewa dengan orang tuanya yang tidak memberikan tempat usaha gunting rambut kepadanya.³ Ketiga, ada seorang mahasiswi di Kabupaten Timor Tengah Utara (TTU), NTT yang tewas dengan kondisi gantung diri karena hamil dengan seorang laki-laki di Surabaya, Jawa Timur yang sudah memiliki istri dan anak.⁴ Keempat, awal tahun 2024, sudah ada 3 (tiga) kasus gantung diri di Sikka, yaitu HM (seorang bapak keluarga) yang gantung diri di pohon lamtoro, seorang pelajar Sekolah Menengah Atas (SMA) asal Lembata yang gantung diri di gedung sekolah karena orangtua

¹ Anisur Rahman Khan, S M Anowarul Kayes Shimul, dan Kopano Ratele, "Psychological Perspective of Suicidal Behaviour in South Africa," *Journal of Suicide Prevention* 5 (2023), 3-16.

² Kornelis Kewa Ama, "Tiga Mahasiswa di NTT Bunuh Diri pada Periode Oktober 2023," *Kompas.id*, last modified 2024, accessed September 3, 2024, <https://www.kompas.id/baca/nusantara/2023/10/31/tiga-mahasiswa-di-ntt-bunuh-diri-periode-oktober-2023>.

³ Imanuel Lodja, "Kecewa Tak Punya Tempat Usaha Penyebab Warga Lewa-Sumba Timur Gantung Diri," *Katanntt.com*, last modified 2024, accessed September 9, 2024, <https://www.katanntt.com/artikel/48213/kecewa-tak-punya-tempat-usaha-penyebab-warga-lewa-sumba-timur-gantung-diri/>.

⁴ *Ibid.*

bersikap masa bodoh kepadanya, dan R (karyawan di sebuah toko) yang melakukan bunuh diri di gudang Charlito, Desa Wairkoja, Kecamatan Kewapante.⁵

Dari beberapa kasus bunuh diri di atas, penyebab internal yang tampak dari pelaku bunuh diri di NTT ialah tak mampu menghadapi realitas kehidupan pribadi yang pahit atau tidak mampu menghadapi aneka tantangan dalam hidup pribadi. Di samping itu, penyebab eksternal yang tampak dari pelaku bunuh diri di NTT ialah kehidupan sosial, situasi lingkungan, religiositas, serta kontrol dalam keluarga yang kurang memperhatikan, dan peduli terhadap sesama yang menderita. Menurut Marentiano Jefry Padji, Ketua Orang Muda Katolik (OMK) Paroki St. Yosef Pekerja Wairpelit, Maumere, NTT, kasus bunuh diri di NTT cukup memprihatinkan dan merupakan solusi yang salah untuk menyelesaikan sesuatu dengan jalan bunuh diri ketika menghadapi masalah.⁶

Berhadapan dengan situasi demikian, kita tidak boleh tinggal diam. Kita perlu mencegah terjadinya kasus bunuh diri pada masyarakat NTT dengan pendampingan pastoral dari para pelayan pastoral karena bunuh diri dapat dialami oleh semua orang, termasuk OMK. Oleh karena itu, suatu pendekatan pastoral dibutuhkan untuk mencegah terjadinya bunuh diri di kalangan OMK, khususnya OMK NTT. OMK adalah penganut agama Katolik yang berusia 16 sampai 35 tahun dan belum menikah. Mereka dipilih karena pada rentangan usia tersebut OMK sedang mengalami perkembangan psikologis. OMK menjadi sebuah wadah yang dapat menghimpun pemuda dan pemudi Katolik untuk terus melayani Tuhan dan sesama melalui kreativitas, pengembangan, dan pengaderan generasi muda di setiap Komunitas Basis Gerejawi (KBG), Stasi, Paroki, dan Keuskupan dari Gereja Katolik Roma.⁷

Dalam konteks ilmu psikologi perkembangan, OMK masuk dalam kategori remaja sampai orang dewasa awal.⁸ Pada masa-masa itu, OMK seperti para pemuda umumnya sedang berusaha mencari jati diri serta mengusahakan segala sesuatu yang berguna bagi

⁵ Albert Aquinaldo, "Awal Tahun 2024, Sudah Ada Tiga Kasus Gantung Diri di Sikka," *Kupang.tribunnews.com*, last modified 2024, accessed September 3, 2024, <https://kupang.tribunnews.com/amp/2024/02/04/awal-tahun-2024-sudah-ada-tiga-kasus-gantung-diri-di-sikka>.

⁶ Hasil Wawancara dengan Marentiano Jefry Padji, Ketua Orang Muda Katolik (OMK) Paroki St. Yosef Pekerja Wairpelit, Maumere, 04 Desember 2024.

⁷ Reliana Atian Sinta dan Fatmawati, "Kesadaran Keterlibatan Orang Muda Katolik (OMK) dalam Lingkungan Gereja dan Jemaat di Paroki St Markus Pateng Desa Lewat Kecamatan Macang Pacar Kabupaten Manggarai Barat," *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 9, No. 20 (2023), 651-663.

⁸ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Kencana, 2011), 219 - 246.

hidup dan masa depan mereka. Tak heran, OMK selalu bergumul dengan diri sendiri dan dengan banyak hal di luar dirinya. Pada titik ini, OMK membutuhkan tuntunan dan bimbingan yang baik dan benar untuk menopang dan mengarahkan mereka ke hal-hal yang baik dan benar, sekaligus mencegah dan menjauhkan mereka dari hal-hal yang buruk atau negatif, seperti bunuh diri. Oleh karena itu, dalam tulisan ini, kami menggunakan perspektif pastoral konseling untuk mencegah bunuh diri di kalangan OMK NTT.

Fenomena bunuh diri telah menjadi kajian dari beberapa penulis. Alexis D. S. Itao dan Randy E. Pederi berusaha mengidentifikasi dan mendeskripsikan berbagai faktor spesifik yang mempengaruhi fenomena bunuh diri tahun 2016 - 2017 di Kota Cebu, Filipina berdasarkan tanggapan orang terdekat korban. Dari identifikasi itu, Itao dan Pederi menemukan bahwa tren bunuh diri tahun 2016 - 2017 di Kota Cebu lebih banyak terjadi pada laki-laki yang berusia antara 25 - 40 tahun, sudah menikah atau kumpul kebo, lulusan pendidikan menengah, pengangguran, dan beragama Katolik. Di samping itu, faktor sosial dan faktor psikologis memainkan peran penting dalam tindakan bunuh diri.⁹ Malangnya, tulisan Itao dan Pederi tidak memberikan atau menunjukkan penjelasan tentang upaya mencegah kasus bunuh diri. Dengan demikian, kebaruan tulisan kami ialah adanya upaya pencegahan kasus bunuh diri di kalangan OMK NTT berdasarkan perspektif pastoral konseling.

Alban Kryezi berusaha memberikan gambaran mengenai pendapat atau pemikiran umum warga masyarakat Kota Madya Prizren tentang penyebab, metode, dan pengobatan dari kasus bunuh diri di Prizren. Kryezi menemukan bahwa penyebab utama dari kasus bunuh diri di Prizren ialah kurangnya kondisi ekonomi yang berkelanjutan, penggunaan zat narkotika, dan tekanan psikologis. Penyebab sampingannya ialah pengabaian keluarga, pengaruh sosial, penggunaan jejaring sosial, serta faktor agama dan politik.¹⁰ Selain itu, Kryezi juga menunjukkan 4 (empat) upaya untuk mencegah kasus bunuh diri, antara lain: 1) struktur keluarga adalah pihak nomor satu yang bertanggung jawab dalam menangani kasus bunuh diri, seperti dengan merawat dan memberi pengobatan sedekat mungkin dan sepanjang waktu untuk orang yang stres, berada dalam kesedihan, mengisolasi diri, tenang mendadak, penampilan dan kepribadiannya tiba-tiba berubah, serta sikap, perilaku, dan

⁹ Alexis Deodato Sitoy Itao and Randy Edradan Pederi, "Factors Affecting the Suicide Phenomenon in Cebu City, Philippines, Based on the Responses of the Victims' Significant Others," *AGATHOS* 12, No. 2 (2023), 235-245.

¹⁰ Alban Kryezi, "Suicide as A Phenomenon in the Municipality of Prizren from Citizens' Perspective," *Prizren Social Science Journal* 6, No. 3 (2022), 48-55.

tindakan buruk lainnya; 2) Pengobatan dan pelayanan kesehatan mental masyarakat yang cenderung akan bunuh diri harus dilakukan dan disediakan oleh lembaga-lembaga negara Republik Kosovo; 3) Dari sisi faktor sosial, masyarakat juga mempunyai tanggung jawab moral dan spiritual dalam merawat individu yang terkena dampak fenomena bunuh diri, seperti menangani situasi yang dialami oleh individu yang hendak bunuh diri dengan mendiskusikan pendapat dan permasalahan individu yang hendak bunuh diri kepada anggota masyarakat; 4) Para pengkhotbah agama juga bertanggung jawab untuk menangani fenomena bunuh diri dengan cara mempengaruhi individu yang hendak bunuh diri lewat aspek spiritual dan keagamaan dalam menciptakan keyakinan bahwa tindakan tersebut adalah tindakan yang bertentangan dengan hukum kehidupan.¹¹

Tulisan Kryezi memang telah menunjukkan upaya-upaya pencegahan terhadap kasus bunuh diri. Namun, upaya-upaya pencegahan yang diberikan Kryezi masih sangat umum. Berbeda dengan upaya-upaya pencegahan dari Kryezi, tulisan kami bertujuan untuk memberikan upaya-upaya pencegahan bunuh diri yang lebih spesifik, yaitu upaya pencegahan melalui perspektif pastoral konseling.

METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan metode penelitian kualitatif untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang fenomena atau masalah bunuh diri. Fenomena seperti ini berkaitan dengan berbagai pengalaman atau situasi yang dialami oleh subjek penelitian, seperti perilaku, persepsi, motivasi, atau tindakan. Dengan pendekatan yang bersifat holistik, penelitian ini menyajikan deskripsi yang komprehensif dan mendetail lewat penggunaan kata-kata untuk menggambarkan kondisi tersebut sebagaimana adanya.¹²

Penelitian ini menggunakan beberapa tahapan. Pertama, kajian pustaka terhadap fenomena bunuh diri di NTT dan perspektif pastoral konseling dibuat untuk mengumpulkan data. Kedua, wawancara dilakukan kepada beberapa OMK NTT sebagai informan untuk mendapatkan persepsi mereka tentang kasus bunuh diri, sehingga penulis dapat menemukan urgensi dari upaya mencegah bunuh diri dengan perspektif pastoral konseling. Ketiga, data dari kajian pustaka dan wawancara ditranskrip dan dianalisis menggunakan pendekatan

¹¹ *Ibid.*

¹² Feny Rita Fiantika et al., *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Cetakan I. (Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2022), 5.

tematik untuk menghubungkan perspektif pastoral konseling dengan upaya mencegah bunuh diri di kalangan OMK NTT.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Teori-teori mengenai Bunuh Diri

Teori Emile Durkheim

Dalam teorinya tentang fakta sosial, Emile Durkheim meneliti persoalan bunuh diri. Menurut Durkheim, bunuh diri merupakan tindakan fakta sosial yang terjadi karena dorongan eksternal dan bukan internal. Durkheim menolak klaim-klaim bahwa secara statistik angka bunuh diri meningkat pada masyarakat modern diakibatkan oleh faktor-faktor internal seperti masalah kejiwaan, ras dan keturunan, konsumsi alkohol, faktor alam (musim), atau bahkan faktor genetis.¹³ Bagi Durkheim, tindakan bunuh diri tidak selalu dipandang sebagai keputusan yang muncul akibat kehilangan akal sehat atau di luar batas kewajaran. Sebaliknya, bunuh diri sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial dan psikologis yang kompleks.¹⁴ Pada titik ini, bunuh diri dapat dilihat sebagai sebuah tindakan yang dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Tekanan dari lingkungan sosial kepada individu dan ketidakmampuan individu untuk merespons dan menerima tekanan tersebut dengan baik dapat berpengaruh pada terjadinya tindakan bunuh diri.

Durkheim mengklasifikasikan fenomena bunuh diri ke dalam 4 (empat) fakta sosial, yakni bunuh diri egoistik, bunuh diri pengorbanan (altruistik), bunuh diri fatalistik, dan bunuh diri anomi. Menurut Durkheim, bunuh diri egoistik didorong oleh faktor sifat egois. Pada kasus ini, individu melepaskan dirinya sendiri dengan sengaja dari sistem masyarakat (yang bisa jadi akibat adanya ketegangan antara relasi individu dengan kelompoknya), kemudian melakukan tindakan bunuh diri.¹⁵ Lalu, bunuh diri altruistik menurut Durkheim terjadi pada individu yang memiliki relasi yang sangat dekat dengan kelompoknya. Individu tersebut merasa memiliki tanggung jawab yang terlalu berlebihan untuk kelompoknya. Akibatnya, individu yang seperti ini sering kali akan merelakan dirinya untuk melakukan tindakan bunuh diri dengan mengatasnamakan masyarakat.¹⁶ Kemudian, bunuh diri anomi, kata Durkheim, dipicu oleh faktor regulasi dan norma sebagai kontrol sosial. Dalam situasi

¹³ Emile Durkheim, *Suicide: A Study in Sociology*, ed. George Simpson (New York: The Free Press, A Division of Macmillan Publishing Co., Inc., 1951), 57 - 361.

¹⁴ Alvary Exan Rerung, "Bunuh Diri Bukan Kehendak Bebas Perspektif Neurosains dan Psikoanalisis Sigmund Freud," *DANUM PAMBELUM: Jurnal Teologi dan Musik Gereja* 2, No. 1 (2022), 45-59.

¹⁵ Emile Durkheim, *Suicide: A Study in Sociology*.

¹⁶ *Ibid.*

yang kacau, yaitu saat kekuatan norma dan regulasi terganggu, manusia seperti kehilangan kendali atas hidupnya. Hal ini dapat terlihat ketika seseorang kehilangan pekerjaan. Dengan kata lain, tindakan bunuh diri jenis ini diakibatkan oleh perubahan regulasi dan berbagai tuntutan.¹⁷ Di samping itu, menurut Durkheim, bunuh diri fatalistik dipicu oleh adanya tuntutan norma dalam masyarakat. Tuntutan norma yang mengikat dalam masyarakat mengharuskan individu untuk berbuat sesuai dengan tuntutan norma itu. Adanya norma itu akhirnya membuat setiap pergerakan individu semakin kecil. Segala sesuatu dibatasi termasuk kebebasan untuk berkreasi. Hal ini yang akhirnya membuat individu merasa tertekan dan frustrasi.¹⁸

Dalam kaitannya dengan kasus bunuh diri di NTT, teori Durkheim ini sangat sesuai. Bunuh diri di NTT banyak disebabkan oleh pengaruh dari lingkungan sosial. Dalam hal ini, tekanan dari lingkungan sosial kepada individu dan ketidakmampuan individu untuk merespons tekanan tersebut dengan baik berpengaruh pada terjadinya tindakan bunuh diri di NTT. Selain itu, berdasarkan klasifikasi fakta sosial, bunuh diri di NTT masuk dalam kategori bunuh diri fatalistik. Sebab, para pelaku bunuh diri di NTT cenderung bunuh diri karena mereka tidak mampu menghadapi tuntutan norma dalam masyarakat saat mereka menghadapi masalah atau tantangan dalam hidup. Hal itu membuat mereka merasa tertekan dan frustrasi, sehingga mereka memilih untuk bunuh diri.

Pandangan Edwin Shneidman

Edwin Shneidman adalah tokoh dan kontributor kontemporer yang utama untuk hal-hal seputar psikologi bunuh diri.¹⁹ Shneidman mendalilkan bahwa bunuh diri disebabkan oleh *psychache* yang merupakan keadaan penderitaan pribadi, rasa sakit, dan ketidakpuasan. Secara intrinsik, *psychache* bersifat psikologis dan mengacu pada sakit hati, derita, pegal-pegal, serta nyeri pada jiwa dan pikiran. Bunuh diri terjadi ketika *psychache* dianggap tak tertahankan. Saat rasa sakit mencapai puncak ambang batas, seseorang mungkin terlibat dalam perilaku dan tindakan bunuh diri sebagai sarana untuk melarikan diri dari hal-hal yang tidak menyenangkan, yaitu keadaan yang disebabkan oleh *psychache*.²⁰

¹⁷ *Ibid.*

¹⁸ Marista Christina Shally Kabelen dan Maellanie Putri, *Teori Sosiologi Kontemporer* (Sukabumi: Penerbit CV Jejak, 2022), 74.

¹⁹ Khan, Shimul, dan Ratele, "Psychological Perspective of Suicidal Behaviour in South Africa."

²⁰ *Ibid.*

Pada titik ini, bunuh diri bagi Shneidman merupakan tindakan yang dilakukan oleh individu yang terganggu dengan persepsi yang agak terbatas tentang pilihan yang mungkin ada di dunia dan memutuskan bahwa penghentian adalah solusi terbaik yang dapat dipilih.²¹ Dengan kata lain, bunuh diri merupakan cara untuk mengatasi atau solusi akhir dalam mengatasi berbagai persoalan atau cara untuk mencari solusi suatu masalah. Seorang individu yang akan melakukan bunuh diri menempatkan dirinya dalam situasi yang tepat ketika berada di bawah tekanan dan menganggap hal itu sebagai pilihan terbaik dari semua pilihan.²² Menurut Shneidman, sebagaimana dikutip Alvary Rerung, semua itu merupakan bentuk hilangnya kontrol kehidupan, sehingga menyebabkan individu tertentu melakukan bunuh diri. Roda kehidupan yang dipenuhi masalah akan memunculkan energi negatif yang berpotensi membeludak dan pada akhirnya meledak yang berakhir pada kasus bunuh diri.²³

Berdasarkan uraian di atas, kami dapat menyimpulkan bahwa bunuh diri adalah sebuah tindakan individu yang dilakukan dengan niat atau tujuan tertentu, serta menggunakan otoritas diri untuk mengakhiri hidup sendiri. Tindakan tersebut dinilai sebagai solusi akhir dari semua persoalan yang ada. Dalam kaitannya dengan kasus bunuh diri di NTT, teori Shneidman ini menunjukkan bahwa penyebab utama adalah *psychache* yang merupakan keadaan penderitaan pribadi, rasa sakit, dan ketidakpuasan. Misalnya, bunuh diri yang disebabkan oleh kegagalan untuk wisuda, hubungan asmara yang hancur dan hamil di luar nikah, serta permintaan yang tidak terpenuhi dan minimnya kepedulian orang tua merupakan contoh-contoh kasus bunuh diri di NTT yang dipengaruhi oleh faktor ketidakpuasan dan penderitaan pribadi, sehingga mereka memilih bunuh diri untuk mengatasi berbagai persoalan dan melepaskan diri dari tekanan. Mereka menganggap bunuh diri sebagai pilihan terbaik dan terakhir dari semua pilihan yang tersedia di dunia ini.

Faktor-faktor Penyebab Bunuh Diri

Menurut Darmaningtyas, *actus* bunuh diri menunjukkan sisi ketakberdayaan atau kepasarahan manusia untuk mengakhiri hidup secara paksa. Keterpaksaan melakukan bunuh diri ini disebabkan oleh macam-macam faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal pada korban. Faktor internal mencakup tekanan psikologis, sedangkan faktor-faktor

²¹ Edwin Shneidman, *Suicide as Psychache: A Clinical Approach to Self-Destructive Behavior* (New York: Rowman & Littlefield Published, 1993), 15.

²² Marista Christina Shally Kabelen dan Maellanie Putri, *Teori Sosiologi Kontemporer*.

²³ Rerung, "Bunuh Diri Bukan Kehendak Bebas Perspektif Neurosains dan Psikoanalisis Sigmund Freud."

eksternal ialah tekanan kehidupan ekonomi, sosial, pendidikan, politik, agama, dan lain-lain.²⁴

Konkretnya, faktor-faktor penyebab atau pemicu bunuh diri tampak dalam masalah kesehatan mental, krisis kehidupan atau peristiwa traumatis, isolasi diri, stigma sosial, adanya riwayat bunuh diri atau genetik, penyalahgunaan zat tertentu, faktor krisis hubungan dan peristiwa kehilangan, serta adanya metode atau akses terhadap bunuh diri dan alat atau instrumen untuk bunuh diri.²⁵ Masalah kesehatan mental, isolasi diri, dan adanya riwayat bunuh diri atau genetik menjadi faktor penyebab bunuh diri secara internal, sedangkan krisis kehidupan atau peristiwa traumatis, stigma sosial, penyalahgunaan zat tertentu, faktor krisis hubungan dan peristiwa kehilangan, tidak adanya orang yang mau peduli untuk mendengarkan sesama yang menderita, serta adanya metode, akses, alat, atau instrumen untuk bunuh diri menjadi faktor penyebab bunuh diri secara eksternal. Dengan takaran pengaruh yang berbeda-beda, faktor-faktor tersebut telah banyak memicu terjadinya kasus bunuh diri di tengah masyarakat, baik di daerah, nasional, maupun dunia internasional. Misalnya, faktor krisis hubungan dan peristiwa kehilangan telah merenggut nyawa dari seorang mahasiswi di Kabupaten TTU, NTT yang gantung diri karena hamil dengan seorang laki-laki di Surabaya, Jawa Timur yang sudah memiliki istri dan anak.²⁶

Mencegah Bunuh Diri dengan Perspektif Pastoral Konseling

Ada banyak cara untuk mencegah terjadinya bunuh diri. Hemat kami, salah satu caranya ialah dengan menggunakan perspektif pastoral konseling. Menanggapi peristiwa dari 3 (tiga) mahasiswa di NTT yang bunuh diri pada periode Oktober 2023, Lasarus Jehamat, seorang peneliti dari Universitas Nusa Cendana Kupang, mengatakan bahwa untuk mencegah kasus bunuh diri ke depannya, orang tua dan tokoh agama harus berperan.²⁷ Selain itu, Alban Kryezi, dosen *University of Prizren*, Republik Kosovo, mengatakan bahwa salah satu cara untuk mencegah terjadinya kasus bunuh diri ialah para pengkhotbah agama bertanggung jawab untuk menangani fenomena bunuh diri dengan cara mempengaruhi individu yang hendak bunuh diri lewat aspek spiritual dan keagamaan dalam menciptakan

²⁴ Darmaningtyas, *Pulung Gantung Menyingkap Tragedi Bunuh Diri di Gunung Kidul* (Yogyakarta: Penerbit Salwa, 2002), vii-viii.

²⁵ Adriani et.al., "Pandangan Iman Kristen mengenai Bunuh Diri," *Jurnal Sosiologi Pendidikan dan Pendidikan IPS (SOSPENDIS)* 1, No. 3 (2023), 166.

²⁶ Lodja, "Kecewa Tak Punya Tempat Usaha Penyebab Warga Lewa-Sumba Timur Gantung Diri."

²⁷ Ama, "Tiga Mahasiswa di NTT Bunuh Diri pada Periode Oktober 2023."

keyakinan bahwa tindakan tersebut adalah tindakan yang bertentangan dengan hukum kehidupan.²⁸ Kemudian, Yermias Milla, OMK Paroki St. Arnoldus Janssen Tambolaka, Sumba Barat Daya, NTT, mengatakan bahwa kerja sama dengan pihak pemerintah merupakan salah satu jalan untuk mengatasi persoalan bunuh diri, teristimewa untuk mengatasi persoalan lapangan kerja di bidang ekonomi. Di samping itu, Gereja melalui mimbar perlu menyosialisasikan persoalan bunuh diri, lalu membuat kegiatan yang lebih spesifik sebagai lanjutan dari sosialisasi tersebut. Sebab, selama ini Gereja Katolik di Sumba Barat Daya pernah melakukan hal-hal itu, tetapi tidak sering. Kunjungan kepada keluarga korban juga jarang dilakukan. Hal itu kontradiktif dengan ajaran kasih dalam Gereja Katolik.²⁹

Berbeda dengan di Sumba Barat Daya, Maria Jeane Pea mengatakan bahwa Gereja Katolik di Kupang, khususnya di Paroki St. Petrus Rasul Tuak Daun Merah (TDM) secara tidak langsung sudah melakukan berbagai kegiatan positif yang berfokus pada pengembangan *skill* dan kesehatan jasmani dan rohani OMK melalui Pekan OMK (lomba-lomba sesuai minat dan bakat), katekese, doa OMK tiap wilayah, serta penyuluhan kesehatan dan kekerasan. Gereja memberikan ruang dan wadah bagi OMK untuk bisa bertemu dan bersosialisasi. Khusus untuk orang dengan kepribadian yang agak tertutup, mereka bisa bertemu dengan orang-orang tertentu yang bisa dipercaya untuk ‘berbagi’ masalah-masalah yang sedang dihadapi oleh OMK. Semuanya itu sudah memberikan dampak positif bagi hidup OMK Paroki St. Petrus Rasul TDM Kupang.³⁰

Selain itu, pendasaran lainnya ialah terletak pada salah satu misi Gereja yang tak kalah penting dari zaman ke zaman, yaitu membebaskan individu-individu yang menunjukkan kecenderungan atau dorongan untuk bunuh diri. Untuk mencegah munculnya kasus bunuh diri dari anggota Gereja, khususnya OMK, peran Pastoral Konseling sangatlah penting. Maka, ada banyak langkah pencegahan yang bisa diambil dan salah satunya adalah Pastoral Konseling preventif.³¹

²⁸ Kryezi, “Suicide as A Phenomenon in the Municipality of Prizren From Citizens’ Perspective.”

²⁹ Hasil Wawancara dengan Yermias Milla, OMK Paroki St. Arnoldus Janssen Tambolaka, Sumba Barat Daya, NTT, 04 Desember 2024.

³⁰ Hasil Wawancara dengan Maria Jeane Pea, Ketua OMK Wilayah 6 Paroki St. Petrus Rasul Tuak Daun Merah (TDM) Kupang, NTT, 04 Desember 2024.

³¹ Ryanto F. Sumendap dan Theresia Tumuju, “Pastoral Konseling bagi Kesehatan Mental ‘Studi Kasus Pastoral Konseling Preventif Pada Fenomena Bunuh Diri,’” *POIMEN: Jurnal Pastoral Konseling* 4, No. 1 (2023), 106.

Pastoral konseling preventif adalah suatu pendekatan dalam pelayanan pastoral yang berfokus pada upaya untuk mencegah atau mengurangi kemungkinan munculnya masalah yang dapat memerlukan penanganan lebih intensif di kemudian hari.³² Dalam konteks ini, Pastoral Konseling menitikberatkan pada langkah-langkah pencegahan yang dilakukan sebelum masalah atau kondisi tersebut berkembang menjadi lebih kompleks atau memburuk.³³ Artinya, para pelayan pastoral membuat atau menyelenggarakan langkah-langkah konseling yang bersifat mencegah terjadinya kasus bunuh diri. Misalnya, orang-orang yang terlihat atau terdeteksi memiliki kecenderungan atau potensi untuk bunuh diri disapa, dipanggil, dan diberikan perhatian, arahan, bimbingan, pendampingan, tuntunan, dan penyembuhan. Oleh karena itu, kami berpikir bahwa perspektif pastoral konseling dapat membantu menangani kasus bunuh diri di kalangan OMK NTT.

Karena pada dasarnya, pelayanan pastoral adalah bentuk pelayanan yang dilakukan oleh Gereja yang mencerminkan perhatian dan kasih Tuhan terhadap ciptaan-Nya, dengan fokus utama pada pemeliharaan dan kesejahteraan umat manusia.³⁴ Dalam konteks pelayanan pastoral, Aart Van Beek lebih memilih untuk menggunakan istilah "pendampingan pastoral". Istilah ini berasal dari kata kerja "mendampingi" yang merujuk pada tindakan memberikan bantuan atau dukungan kepada seseorang yang tengah menghadapi masalah dan membutuhkan pendampingan untuk melewati situasi tersebut.³⁵ John Foskett and David Lyall, sebagaimana dikutip oleh Widodo Gunawan, berpendapat bahwa pendampingan pastoral adalah salah satu ciri khas yang mencerminkan kehidupan Gereja.³⁶ Pendampingan pastoral, lanjut Gunawan, berperan penting dalam membantu umat Kristiani untuk tetap setia pada ajaran dan tradisi Kristiani, baik dalam kehidupan sosial maupun dalam keterlibatan mereka di dalam Gereja.³⁷

Konseling pastoral adalah respons terhadap kebutuhan individu untuk memperoleh kesembuhan, topangan, bimbingan, dan kedamaian dalam menghadapi berbagai masalah hidup yang dialami oleh anggota jemaat. Kebutuhan akan pelayanan konseling pastoral ini

³² *Ibid.*

³³ *Ibid.*

³⁴ Rini Wulandari, "Pelayanan Pastoral bagi Istri yang Berduka dan Signifikansinya terhadap Proses Penemuan Makna Hidup Jemaat Gereja Kristen Jawa Kismorejo Karanganyar," *Missio Ecclesiae* 8, No. 1 (2019), 21.

³⁵ Aart van Beek, *Pendampingan Pastoral* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2001), 9.

³⁶ Widodo Gunawan, "Pastoral Konseling: Deskripsi Umum dalam Teori dan Praktik," *Jurnal ABDIEL* 2, No. 1 (2018), 92.

³⁷ *Ibid.*

menjadi sangat signifikan dan mendesak, terutama ketika anggota jemaat mengalami krisis dalam hidup, baik secara pribadi maupun dalam konteks kehidupan sosial mereka.³⁸

Don S. Browning, sebagaimana dikutip oleh Gunawan, memberi penekanan pada aspek moral dari pendampingan pastoral. Menurut Browning, jika dibandingkan dengan pendampingan atau pelayanan yang non-kristiani, ada suatu ciri yang melekat pada pendampingan pastoral kristiani, yaitu pendampingan pastoral kristiani memiliki tujuan untuk membantu memperbaiki dan membangun kembali aspek moral dari individu atau kelompok yang menerima pelayanan.³⁹ Menurut William A. Clebsch dan Charles R. Jaekle, sebagaimana dikutip oleh Howard Clinebell, ada 4 (empat) fungsi pendampingan pastoral atau penggembalaan di sepanjang abad, antara lain menyembuhkan (*healing*), mendukung (*sustaining*), membimbing (*guiding*), dan memulihkan (*reconciling*).⁴⁰ Kemudian, Howard Clinebell menambahkan 1 (satu) lagi fungsi pendampingan pastoral, yaitu fungsi memelihara atau mengasuh (*nurturing*).⁴¹ Hemat kami, fungsi-fungsi pendampingan pastoral ini merupakan model pendampingan yang baik, benar, dan sangat dibutuhkan untuk mencegah terjadinya bunuh diri di kalangan OMK NTT.

Fungsi Pendampingan Pastoral

Menyembuhkan

Menyembuhkan (*healing*) adalah salah satu fungsi utama dalam pendampingan pastoral yang bertujuan untuk menuntun atau membimbing individu yang sedang mengalami gangguan kesehatan mental dan spiritual, membantu memulihkannya, dan mengembalikan kondisi individu tersebut ke keadaan yang lebih baik, seperti sebelum mengalami kesulitan tersebut.⁴² Atau dengan kata lain, fungsi menyembuhkan adalah suatu fungsi pastoral yang ditujukan untuk mengatasi kerusakan atau penderitaan yang dialami seseorang dengan cara memperbaiki kondisi orang itu dan membimbingnya ke usaha pemulihan serta perkembangan yang lebih baik, melebihi keadaan dirinya sebelum mengalami kesulitan tersebut.⁴³ Dalam proses penyembuhan ini, penting untuk diingat bahwa “*no man is an island*”, tetapi hidup dalam suatu kelompok sosial dan keluarga

³⁸ Hesky C Opit, “Hati yang Terluka: Pastoral Konseling bagi Orang yang Mengalami Kepahitan atau Luka Batin,” *POIMEN: Jurnal Pastoral Konseling* 1, No. 2 (2020), 64.

³⁹ Gunawan, “Pastoral Konseling: Deskripsi Umum dalam Teori dan Praktik.”

⁴⁰ Howard Clinebell, *Tipe-tipe Dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral* (Yogyakarta: Kanisius, 2002), 53 - 54.

⁴¹ *Ibid.*

⁴² Gunawan, “Pastoral Konseling: Deskripsi Umum dalam Teori dan Praktik.”

⁴³ Howard Clinebell, *Tipe-tipe Dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral*.

tertentu. Oleh karena itu, manusia harus dipandang secara menyeluruh atau holistik, baik fisik, sosial, psikologis, maupun spiritual.⁴⁴ Saat ini, menurut Hesky C. Opit, pelayanan pastoral yang berfokus pada penyembuhan luka batin yang mengganggu hati dan jiwa seseorang sangatlah penting dan dibutuhkan. Di sinilah peran dan fungsi utama dari konseling pastoral, yaitu memberikan dukungan kepada individu-individu yang sedang menghadapi kepahitan atau luka batin. Tujuannya ialah membantu mereka menemukan pemulihan dan kedamaian batin.⁴⁵

Fungsi pendampingan pastoral semacam ini memiliki peran yang sangat penting bagi individu yang sedang berdukacita karena kehilangan atau perasaan terasing. Sebab, tekanan mental yang dialami individu bisa menyebabkan penyakit psikosomatis, yaitu penyakit yang timbul akibat tekanan mental yang berat, baik secara langsung maupun tidak langsung. Tekanan mental sering kali tampak melalui gangguan pada tubuh. Dalam situasi seperti ini, pendamping diharapkan dapat memberikan bantuan melalui pendekatan yang sesuai, sehingga individu yang didampingi dapat mengungkapkan perasaan tertekan yang dialami.⁴⁶

Tindakan pertolongan yang harus diambil oleh pendamping ialah mendorong konseli untuk membuka dan mengungkapkan perasaan batinnya yang tertekan. Tujuan dari tindakan ini ialah untuk membantu konseli mencapai keseimbangan emosional yang baru, lebih sehat, fungsional, dan dinamis. Dalam kasus atau persoalan bunuh diri yang dihadapi dan dialami oleh banyak OMK NTT, pelayanan pastoral tersebut bertujuan untuk membantu dan menolong konseli, sembari pelayan pastoral (seperti pastor, suster, diakon, atau frater yang dipercayakan oleh otoritas wilayah) mempertimbangkan berbagai masalah yang dihadapi oleh konseli beserta seluruh kompleksitas yang terkandung di dalamnya. Untuk sampai pada tahap itu, setiap aspek dalam kehidupan konseli harus dipertimbangkan secara menyeluruh, guna memastikan pemahaman yang mendalam dan lengkap tentang berbagai kesulitan yang sedang dihadapi oleh konseli. Pada kesempatan ini, untuk menyederhanakan kompleksitas hidup manusia, kita dapat menangani persoalan bunuh diri dengan fokus pada empat aspek hidup manusia, yaitu aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial.⁴⁷

⁴⁴ Wulandari, "Pelayanan Pastoral bagi Istri yang Berduka dan Signifikansinya terhadap Proses Penemuan Makna Hidup Jemaat Gereja Kristen Jawa Kismorejo Karanganyar."

⁴⁵ Opit, "Hati yang Terluka: Pastoral Konseling bagi Orang yang Mengalami Kepahitan atau Luka Batin."

⁴⁶ Howard Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care & Counseling* (Abingdon Press, 1966), 42-43.

⁴⁷ J. D. Engel, *Konseling Suatu Fungsi Pastoral* (Salatiga: Tisara Grafika), 25.

Aspek fisik. Aspek ini sangat terkait dengan dimensi yang tampak dari kehidupan kita. Fokus utamanya ialah pada interaksi manusia dengan bagian luar dirinya, terutama dalam hal-hal yang bersifat fisik. Melalui aspek fisik ini, manusia dapat diamati, dirasakan, disentuh, dan diukur secara langsung.⁴⁸ Dalam tahap ini, selama proses pendampingan bagi OMK yang berpotensi atau terdeteksi untuk bunuh diri, konselor pastoral seperti pastor, suster, diakon, atau frater yang dipercayakan oleh otoritas wilayah dapat mengadakan kegiatan untuk mengelola kemampuan fisik, seperti berolahraga. Dengan terlibat dalam kegiatan-kegiatan mengelola fisik seperti olahraga, OMK yang berpotensi atau terdeteksi untuk bunuh diri dapat melepaskan atau melampiaskan semua persoalan dan tekanan hidup, serta stres dan depresi secara perlahan ke dalam kegiatan tersebut, sehingga energi-energi negatif dalam diri dapat tersalurkan melalui tenaga dan keringat yang keluar melalui tubuh atau badan. Sebab, menurut Rahayu Dwi Astuti, dkk., olahraga merupakan salah satu cara yang banyak dilakukan untuk mengelola perasaan jenuh, tertekan, dan stres. Olahraga memiliki hubungan yang signifikan dan dapat dijadikan cara yang efektif untuk mengelola dan mengurangi stres yang dialami individu, sekaligus untuk meningkatkan kesehatan mental.⁴⁹

Aspek mental. Aspek ini berhubungan dengan aspek-aspek internal manusia, seperti pikiran, perasaan, dan kepribadian. Aspek mental juga mencakup elemen-elemen seperti cipta, rasa, karsa, motivasi, serta integrasi diri. Aspek mental lebih mengarah pada hubungan seseorang dengan dunia batin atau jiwanya. Berbeda dengan aspek fisik, aspek ini tidak dapat dilihat, diraba, disentuh, atau diukur secara langsung. Namun, aspek mental ini memungkinkan manusia untuk menjalin hubungan yang lebih mendalam dengan dirinya sendiri dan dengan lingkungannya, serta memberikan kemampuan untuk beradaptasi, menciptakan jarak emosional, membedakan diri, dan bahkan berinteraksi dengan identitas pribadinya.⁵⁰

Terkait aspek mental ini, konselor pastoral seperti pastor, suster, diakon, atau frater yang dipercayakan oleh otoritas wilayah dapat mendukung individu untuk mengembangkan kemampuan, nilai-nilai, dan sikap positif melalui proses pembinaan dan pengembangan diri yang dapat meningkatkan kecerdasan emosional, penguatan rasa percaya diri, serta perbaikan dalam kualitas hubungan interpersonal. Dalam aspek ini, konselor pastoral

⁴⁸ *Ibid.*

⁴⁹ Rahayu Dwi Astuti, et.al., "Narrative Review: Pengaruh Olahraga terhadap Penurunan Tingkat Stres," in *Proceedings National Conference PKM Center Sebelas Maret University*, 2020, 245-248.

⁵⁰ J. D. Engel, *Konseling Suatu Fungsi Pastoral*.

menyelenggarakan kegiatan-kegiatan yang menyenangkan dan membagikan tanggung jawab kepada OMK yang berpotensi atau terdeteksi untuk bunuh diri, agar mereka bisa berani untuk menerima dan menjalankan tugas yang dipercayakan. Misalnya, dalam proses pendampingan, ada pembagian tugas tertentu kepada OMK yang berpotensi atau terdeteksi untuk bunuh diri dalam memandu acara pentas seni atau mengerjakan sesuatu demi terlaksananya acara pentas seni tersebut. Sebab, menurut Sukadiyanto, ada beberapa cara untuk mengurangi stres, antara lain mengonsumsi makanan sehat dan bergizi, menjaga kebugaran jasmani, melakukan senam nafas, melakukan relaksasi dengan berolahraga, melakukan aktivitas yang menyenangkan, berlibur, menjalin keharmonisan hubungan, menghindari kebiasaan buruk, merencanakan rutinitas sehari-hari, memelihara tanaman dan hewan, meluangkan waktu untuk diri sendiri atau keluarga, dan menghindari kesepian.⁵¹

Aspek spiritual. Aspek ini berkaitan dengan jati diri manusia. Secara khusus, manusia mampu menjalin hubungan dengan Tuhan Yang Maha Esa. Aspek ini merujuk pada relasi manusia dengan sesuatu yang berada di luar batas kemampuannya. Dalam konteks ini, manusia berinteraksi dengan suatu kekuatan agung yang melampaui dirinya sendiri dan mengatasi kehidupannya.⁵² Terkait aspek spiritual ini, konselor pastoral seperti pastor, suster, diakon, atau frater yang dipercayakan oleh otoritas wilayah dapat mendukung OMK yang berpotensi atau terdeteksi untuk bunuh diri dalam memperbaiki kesehatan spiritual melalui berbagai praktik rohani, seperti berdoa, membaca Kitab Suci, bermeditasi, merenung, berefleksi, berkontemplasi, dan melaksanakan ibadah. Dalam hal ini, para pelayan pastoral mengajak dan menuntun OMK yang berpotensi bunuh diri untuk membawa dan menceritakan semua persoalan yang dihadapinya kepada Tuhan. Sebab, menurut Andri Yan Prima Zani, dkk., terapi doa efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi.⁵³

Aspek sosial. Aspek ini berhubungan dengan kenyataan bahwa manusia tidak mungkin hidup sendiri. Manusia harus dilihat dalam konteks hubungan horizontal dengan lingkungan di sekitarnya, yaitu dunia luar yang mengelilinginya. Kehidupan manusia selalu melibatkan hubungan dan interaksi yang terus-menerus. Tanpa adanya relasi dan interaksi, manusia tidak dapat tumbuh dan berkembang. Aspek ini memungkinkan manusia untuk

⁵¹ Sukadiyanto, "Stress dan Cara Mengurangnya," *Cakrawala Pendidikan* 29, No. 1 (2010), 55-66.

⁵² J. D. Engel, *Konseling Suatu Fungsi Pastoral*.

⁵³ Andri Yan Prima Zani dan Weni Widya Shari, "EFT, Terapi Doa, dan SEFT untuk Mengurangi Tingkat Stres, Kecemasan dan Depresi: *Literatur Review*," *Jurnal Ners* 8, No. 2 (2024), 1246.

tidak hanya berhubungan dan berinteraksi dengan sesama manusia, tetapi juga dengan makhluk lain yang ada di dunia ini, seperti udara, air, tanah, tumbuhan, hewan, dan sebagainya.⁵⁴

Terkait aspek sosial ini, konselor pastoral seperti pastor, suster, diakon, atau frater yang dipercayakan oleh otoritas wilayah dapat memberikan bantuan kepada OMK yang berpotensi atau terdeteksi untuk bunuh diri dalam membangun dan memperluas jaringan sosial yang mendukung. Jaringan dukungan sosial yang solid dapat memberikan kontribusi signifikan dalam membantu OMK yang berpotensi atau terdeteksi untuk bunuh diri dalam mengatasi stres, mengurangi rasa terisolasi, serta meningkatkan kesejahteraan mental dan spiritual. Sebab, menurut Sarafino, sebagaimana dikutip Fatimah Ibda, dukungan sosial merupakan faktor sosial di luar individu yang dapat meningkatkan kemampuan dalam menghadapi stres akibat konflik. Dukungan sosial memotivasi individu untuk merasakan bahwa mereka dicintai, diperhatikan, dihargai, dan dimiliki dalam hubungan timbal balik yang saling menguntungkan.⁵⁵ Dalam aspek ini, konselor pastoral misalnya bisa melibatkan OMK yang berpotensi atau terdeteksi untuk bunuh diri dalam kegiatan-kegiatan yang membutuhkan aspek kerja sama atau kolaborasi. Sebab, menurut Maria Jeane Pea, Ketua OMK Wilayah 6 Paroki St. Petrus Rasul Tuak Daun Merah (TDM) Kupang, NTT, salah satu cara atau solusi untuk mencegah bunuh diri di kalangan OMK NTT ialah memilih lingkungan pergaulan yang baik, mendukung, serta mau maju dan berkembang secara bersama-sama.⁵⁶

Mendukung (Sustaining)

Mendukung (*sustaining*) adalah salah satu fungsi dalam pendampingan pastoral yang bertujuan untuk memberikan bantuan dengan cara memberikan dukungan kepada individu yang sedang menghadapi masalah berat, sehingga individu dapat tetap bertahan dan menghadapi masalah hidupnya dengan penuh ketekunan.⁵⁷ Fungsi mendukung ini diimplementasikan dengan memberikan bantuan kepada orang yang sedang sakit atau terluka, agar orang tersebut dapat bertahan dan menghadapi peristiwa yang telah terjadi di masa lalu, yaitu peristiwa yang membuat penyembuhan atau perbaikan terhadap kondisi

⁵⁴ J. D. Engel, *Konseling Suatu Fungsi Pastoral*.

⁵⁵ Fatimah Ibda, "Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan," *Intelektualita: Journal of Education Sciences and Teacher Training* 12, No. 2 (2023), 153-172.

⁵⁶ Hasil Wawancara dengan Maria Jeane Pea, Ketua OMK Wilayah 6 Paroki St. Petrus Rasul Tuak Daun Merah (TDM) Kupang, NTT, 04 Desember 2024.

⁵⁷ Gunawan, "Pastoral Konseling: Deskripsi Umum dalam Teori dan Praktik."

sakit atau terluka itu sudah tidak lagi mungkin dilakukan, atau kemungkinan untuk sembuh sangat kecil, sehingga tidak dapat diharapkan.⁵⁸ Menurut Clebsch dan Jaekle, fungsi menopang atau mendukung ini terdiri atas 4 (empat) tugas, yaitu penjagaan (*preservation*), penghiburan (*consolation*), penguatan (*consolidation*), dan pemulihan (*redemption*).⁵⁹ Dalam usaha mencegah masalah bunuh diri OMK NTT, keempat tugas dari fungsi mendukung di atas perlu dilakukan secara bertahap.

Pertama, pada tahap penjagaan, konselor pastoral seperti pastor, suster, diakon, atau frater yang dipercayakan oleh otoritas wilayah memberikan dukungan kepada individu yang telah mengalami kehilangan, agar individu itu tidak terlarut dalam kesedihan yang mendalam dan sebisa mungkin dapat menghadapinya dengan cara yang lebih baik.⁶⁰ Sebab, korban dalam situasi ini sedang meratapi dirinya sendiri serta menyalahkan diri sendiri dan orang lain. Korban sering bertanya-tanya tentang dasar dan alasan dari penderitaan yang dialaminya.⁶¹ Oleh karena itu, seorang konselor berusaha membangun dialog tanpa harus menekan korban. Seorang konselor hanya perlu untuk memberikan perhatian penuh dan mendengarkan dengan empati semua keluhan serta perasaan terdalam yang disampaikan oleh penderita.⁶²

Kedua, pada tahap penghiburan, konselor pastoral seperti pastor, suster, diakon, atau frater yang dipercayakan oleh otoritas wilayah memberi dorongan (motivasi) kepada korban sejauh mereka terbuka terhadap penghiburan.⁶³ Konselor pastoral tidak diperkenankan untuk memberikan nasihat yang banyak dan memaksa korban untuk mendengarkannya, tetapi berbicara sesuai kebutuhan korban. Ketiga, pada tahap penguatan, konselor pastoral seperti pastor, suster, diakon, atau frater yang dipercayakan oleh otoritas wilayah berupaya untuk mengarahkan dan membantu konseli dalam menyusun kembali kekuatan dan kemampuan diri, sehingga konseli dapat mengatasi dan mengelola situasi yang sedang dihadapinya secara mandiri.⁶⁴ Di sini, konselor pastoral bersama konseli menyusun rencana

⁵⁸ Howard Clinebell, *Tipe-tipe Dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral*.

⁵⁹ Ruth Betty Panjitan, "Pendampingan Pastoral terhadap Jemaat yang Belum Siap Menghadapi Kematian di HKBP Pasar Minggu," *Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 2, No. 1 (2021), 50.

⁶⁰ Romantoh Sibarani, "Mengembangkan Pelayanan Pendampingan Pastoral kepada Lanjut Usia di Gereja HKBP Letare Ciledug," *Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 1, No. 2 (2020), 111.

⁶¹ Daniel Susanto, "Mencermati Pelayanan Penyembuhan pada Masa Kini," *The New Perspective in Theology and Religious Studies* 1, No. 1 (2020), 15.

⁶² *Ibid.*

⁶³ Romantoh Sibarani, "Mengembangkan Pelayanan Pendampingan Pastoral kepada Lanjut Usia di Gereja HKBP Letare Ciledug."

⁶⁴ *Ibid.*

untuk menolong konseli agar keluar dari masalah. Kemudian, konseli sendiri yang melakukannya, tetapi dalam pengawasan konselor pastoral.

Keempat, pada tahap pemulihan, konseli mampu menerima perubahan yang terjadi dalam dirinya dan mulai menciptakan hal-hal baru, agar dapat berdiri kokoh dan beradaptasi dengan situasi baru yang dihadapinya.⁶⁵ Langkah ini dilakukan setelah konseli menemukan solusi dan berkomitmen untuk menjalani hidup sesuai komitmen yang sudah ditemukan secara bersama oleh konseli dan konselor pastoral.

Membimbing (Guiding)

Membimbing (*guiding*) adalah salah satu fungsi dalam pendampingan pastoral yang bertujuan untuk memberikan dukungan kepada individu yang sedang menghadapi berbagai pilihan alternatif yang perlu diambil sebagai keputusan penting dalam hidupnya.⁶⁶ Fungsi membimbing ini bertujuan untuk membantu individu yang sedang berada dalam kebingungan untuk mengambil pilihan yang pasti di antara berbagai opsi dan tindakan yang tersedia, yang dianggap akan berdampak pada kondisi emosional individu, baik saat ini maupun di masa depan.⁶⁷

Urgennya fungsi membimbing itu disebabkan oleh pertimbangan akan adanya kebimbangan dan kebingungan yang dialami oleh seorang konseli yang berada dalam situasi sulit saat menghadapi setiap persoalan hidupnya. Bisa saja, seorang konseli akan merasa dilema dan kemudian putus asa dalam mengambil keputusan. Dalam situasi sulit seperti ini seorang konseli tidak mungkin bisa mengatasi setiap persoalan hidupnya sendiri, ia memerlukan seseorang yang dapat memberikan arahan dan bimbingan untuk membantunya.⁶⁸ Oleh karena itu, kehadiran konselor pastoral dapat membantu untuk membimbing setiap orang yang sedang ada dalam masalah.

Untuk mencegah kasus bunuh diri pada OMK NTT, konselor pastoral seperti pastor, suster, diakon, atau frater yang dipercayakan oleh otoritas wilayah dapat mengarahkan konseli untuk dapat memilih berbagai alternatif solusi guna “mengeluarkan” konseli dari masalah. Di samping itu, menurut Samuel Irwan Santoso, hal penting yang sangat dibutuhkan dan harus dilakukan oleh seorang konselor dalam situasi ini ialah membantu

⁶⁵ *Ibid.*

⁶⁶ Gunawan, “Pastoral Konseling: Deskripsi Umum dalam Teori dan Praktik.”

⁶⁷ Howard Clinebell, *Tipe-tipe Dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral*.

⁶⁸ Maximus Manu, *Mendekap yang Terhempas: Masalah-Masalah Sosial dan Strategi Pastoral Konseling* (Maumere: Penerbit Ledalero, 2023), 16.

mendampingi, mengarahkan, dan memberi penyembuhan jiwa,⁶⁹ sebagai pertolongan awal. Dalam hal ini, tugas seorang konselor pastoral ialah untuk mendampingi, mengarahkan, serta memberi masukan dan nasihat yang perlu diinterpretasi, dimengerti, dipahami, dan diterapkan oleh konseli. Sebab, menurut Maximus Manu, tanggung jawab seorang konselor pastoral dilaksanakan melalui respons yang bersifat interpretatif untuk mengajak berpikir, memberikan arahan, mengajarkan, menjelaskan, dan memberikan bimbingan.⁷⁰ Namun, perlu diingat bahwa konselor pastoral hanya sebatas mendampingi dan menuntun. Untuk sampai pada tahap perubahan diri, semua keputusan diberikan kepada “tangan” konseli. Konseli bertanggung jawab atas dirinya, termasuk atas setiap pilihan dan perubahan yang terjadi dalam dirinya.

Rekonsiliasi/Memulihkan (Reconciling)

Rekonsiliasi atau memulihkan (*reconciling*) adalah salah satu fungsi dalam pendampingan pastoral yang bertujuan untuk menyatukan kembali hubungan yang telah retak, baik antar sesama manusia maupun antara manusia dengan Allah, sehingga tercipta kembali hubungan yang harmonis dan penuh kedamaian.⁷¹ Fungsi rekonsiliasi atau memulihkan ini adalah upaya untuk memperbaiki dan mengembalikan hubungan yang telah hancur, baik antara sesama manusia maupun antara manusia dengan Allah.⁷² Dasar dari pelayanan pendamaian sesungguhnya berakar pada karya pendamaian yang dilakukan oleh Kristus. Melalui Kristus, manusia diperdamaikan dengan Allah, diperdamaikan dengan sesama, serta dipulihkan hubungannya dengan alam. Dalam proses pendamaian ini, peran pengampunan sangatlah krusial.⁷³

Pada bagian ini, konselor pastoral seperti pastor, suster, diakon, atau frater yang dipercayakan oleh otoritas wilayah berperan sangat penting karena konselor pastoral harus bertindak dan menjadi pendamping untuk mengarahkan konseli atau pribadi yang terluka kepada sebuah pendamaian. Dalam konteks kasus atau persoalan bunuh diri yang dihadapi dan dialami oleh banyak OMK NTT, pelayanan pastoral yang dibuat bertujuan untuk membantu dan menolong konseli, sehingga konseli dapat mengekspresikan perasaan serta

⁶⁹ Samuel Irwan Santoso, “Peranan Konseling Pastoral dalam Gereja bagi Pemulihan Kesehatan Rohani Jemaat,” *Jurnal LOGON ZOES* 4, No. 2 (2021), 113.

⁷⁰ Manu, *Mendekap yang Terhempas: Masalah-Masalah Sosial dan Strategi Pastoral Konseling*.

⁷¹ Gunawan, “Pastoral Konseling: Deskripsi Umum dalam Teori dan Praktik.”

⁷² Howard Clinebell, *Tipe-tipe Dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral*.

⁷³ Daniel Susanto, “Pelayanan Pastoral di Indonesia pada Masa Transisi – Orasi Dies Natalis ke – 72 Sekolah Tinggi Teologi Jakarta” (Jakarta: UPI STT, 2006), 32.

menyadarkan konseli akan arti dan makna dari setiap tantangan atau realitas kehidupan demi perbaikan dan pertumbuhan iman konseli tersebut, sekaligus berusaha bersama untuk dapat menemukan solusi terbaik.⁷⁴ Dalam hal ini, fungsi rekonsiliasi/memulihkan dimaksudkan agar pelayan atau konselor pastoral dapat membantu konseli untuk meminimalisasi terjadinya tindakan bunuh diri yang sudah direncanakan.

Fungsi rekonsiliasi atau memulihkan yang digunakan mesti didasari pada sebuah pendampingan yang berpedoman pada karya pendamaian Kristus sendiri, seperti yang telah dilukiskan dalam 2 Korintus 5:18.⁷⁵ Hal ini memberikan suatu penegasan bahwa pertobatan dan pengampunan merupakan poin paling penting dalam fungsi rekonsiliasi/memulihkan ini. Kristus telah hadir untuk mendamaikan dan memperbaiki hubungan atau relasi yang sudah rusak antara manusia dengan Allah Tritunggal, hubungan antar sesama manusia, serta relasi manusia dengan lingkungan hidup yang menjadi tempat tinggalnya.

Lebih dari itu, para pelayan atau konselor pastoral seperti pastor, suster, diakon, atau frater yang dipercayakan oleh otoritas wilayah perlu memberikan hal-hal konkret untuk memulihkan atau memperbaiki hubungan dan relasi yang telah rusak dalam diri konseli, sehingga konseli mampu memperbaiki diri dan bertumbuh menjadi pribadi yang matang dalam relasinya dengan Allah Tritunggal, sesama, dan alam ciptaan lainnya. Oleh karena itu, hal-hal urgen yang perlu dibuat oleh seorang konselor pastoral ialah: *Pertama*, konselor pastoral memberikan pendalaman iman tentang pengampunan dan pendamaian dalam hidup kepada konseli (OMK yang bermasalah). Pendalaman iman seperti ini perlu dibuat agar konseli dapat melihat kembali situasi-situasi hidup yang dimiliki dan berusaha untuk bangkit kembali dari keterpurukan yang dialaminya. Konselor pastoral dapat mengarahkan konseli untuk memperluas pemahaman tentang kehadiran dan karya kasih Allah Tritunggal dalam seluruh realitas kehidupannya melalui pengampunan dan pendamaian, sehingga konseli dapat menemukan arti dan tujuan hidupnya kembali; *Kedua*, konselor pastoral mengajak konseli untuk mengakui semua kesalahannya dan mau menerima pengampunan. Hal yang paling utama ialah konselor pastoral harus mengajak konseli untuk mengampuni dirinya sendiri. Pengampunan yang ia terima dari dirinya sendiri dapat membuka kesempatan yang baik untuk dapat mengampuni dan menerima pengampunan dari Allah Tritunggal dan sesama. Pada titik ini, pertobatan dan pengampunan menjadi poin paling penting, sehingga

⁷⁴ Harianto GP, *Teologi Pastoral: Pastoral sebagai Strategi Penggembalaan untuk menuju Gereja yang Sehat dan Bertumbuh* (Yogyakarta: PBMR ANDI, 2020), 111.

⁷⁵ 2 Korintus 5:18 = “Dan semuanya ini dari Allah, yang dengan perantaraan Kristus telah mendamaikan kita dengan diri-Nya dan yang telah memercayakan pelayanan pendamaian itu kepada kami”.

konselor pastoral perlu membuat sakramen tobat, supaya konseli memperoleh pertobatan dan pengampunan yang hakiki. Sakramen tobat yang diterima konseli menjadi tanda pertobatan dari dosa untuk memperbaiki dan merekonstruksi relasi yang telah retak atau terganggu dengan Allah Tritunggal, sesama, dan alam ciptaan. Dengan demikian, konseli dapat membarui hidupnya menjadi baru kembali.⁷⁶

Memelihara atau Mengasuh (Nurturing)

Memelihara atau mengasuh (*nurturing*) adalah salah satu fungsi dalam pendampingan pastoral yang bertujuan untuk memberdayakan individu agar dapat mengembangkan aspek keilahianya sepanjang perjalanan hidupnya, baik dalam keadaan bahagia maupun saat menghadapi kesulitan.⁷⁷ Atau dengan kata lain, fungsi memelihara atau mengasuh ini bertujuan untuk memberdayakan individu agar dapat mengembangkan potensi-potensi yang dianugerahkan oleh Allah kepadanya di sepanjang perjalanan hidupnya dengan berbagai tantangan, pencapaian, dan keadaan yang dihadapinya.⁷⁸ Melalui pelayanan pastoral yang bersifat memelihara ini, berbagai potensi yang belum tergalikan dalam diri individu diharapkan dapat dikembangkan secara optimal.⁷⁹

Terkait hal itu, konselor pastoral seperti pastor, suster, diakon, atau frater yang dipercayakan oleh otoritas wilayah mendapat peran penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan OMK, sehingga konselor pastoral perlu mendengarkan, memahami, dan mengenal lebih baik konseli dalam hidup mereka.⁸⁰ Oleh karena itu, ada beberapa fungsi memelihara atau mengasuh yang perlu diperhatikan oleh konselor pastoral untuk mencegah kasus bunuh diri di kalangan OMK NTT, antara lain:

Pertama, mengenal situasi mental OMK. Dalam hal ini, dengan pengetahuan dasar yang mereka miliki, konselor pastoral seperti pastor, suster, diakon, atau frater yang dipercayakan oleh otoritas wilayah dapat membantu OMK untuk dapat mengenal dan mendeteksi gangguan atau kesehatan mental dalam diri mereka, sehingga mereka juga

⁷⁶ Angelina Jelly Niron, "Partisipasi Umat dalam Penerimaan Sakramen Tobat dan Relevansinya terhadap Realitas Sosial Umat," *JAPB: Jurnal Agama, Pendidikan dan Budaya* 1, No. 1 (2020), 30.

⁷⁷ Gunawan, "Pastoral Konseling: Deskripsi Umum dalam Teori dan Praktik."

⁷⁸ Howard Clinebell, *Tipe-tipe Dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral*.

⁷⁹ Wulandari, "Pelayanan Pastoral bagi Istri yang Berduka dan Signifikansinya terhadap Proses Penemuan Makna Hidup Jemaat Gereja Kristen Jawa Kismorejo Karanganyar."

⁸⁰ Bunda Novi, *Cara-cara Mengasuh Anak yang Sering Diabaikan Orang Tua* (Yogyakarta: Penerbit FlashBooks, 2015), 55.

memiliki keterampilan untuk menghadapi situasi sulit dan pahit secara adaptif, serta meningkatkan kesejahteraan mental dan mencegah gangguan mental, sehingga tercapailah kesejahteraan psikologis yang baik dan kualitas hidup yang memuaskan.

Kedua, melibatkan OMK dalam aneka kegiatan. Para konselor pastoral seperti pastor, suster, diakon, atau frater yang dipercayakan oleh otoritas wilayah dituntut bukan hanya memahami dan mengenal cara merawat OMK, melainkan membentengi mereka dari hal-hal negatif agar tidak mengganggu kesehatan mental OMK, seperti melibatkan mereka dalam kegiatan pastoral, olahraga bersama, diskusi, kor, konser, pementasan seni, jalan salib hidup, dan lain-lain. Sebab, menurut Blasius Bhadho, Ketua OMK Paroki St. Petrus dan Paulus Bekek, Ngada, NTT, cara Gereja Katolik untuk mencegah bunuh diri di kalangan OMK NTT ialah dengan membuat kegiatan pemberdayaan manusia, khususnya yang berkaitan dengan pemberdayaan psikologis.⁸¹

Ketiga, membentuk karakter dan kepribadian melalui latihan-latihan khusus konselor pastoral seperti pastor, suster, diakon, atau frater yang dipercayakan oleh otoritas wilayah dapat membentuk karakter dan kepribadian OMK yang tahan uji dan tahan banting. Melalui latihan-latihan fisik (Tunggal Hati Suci-Tunggal Hati Maria), emosional (ret-ret dan rekoleksi), dan spiritual (meditasi dan kontemplasi), OMK dapat memahami dengan baik cara mengelola *stress* dan tantangan dalam hidup.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian-uraian di atas, para penulis menyimpulkan bahwa pada dasarnya perspektif pastoral konseling adalah kepedulian terhadap sesama, sebagaimana Allah peduli terhadap manusia. Dari titik berangkat tersebut, perspektif pastoral konseling dapat mencegah terjadinya bunuh diri di kalangan OMK NTT karena pastoral konseling memiliki fungsi menyembuhkan, mendukung, membimbing, memulihkan, dan memelihara atau mengasuh. Fungsi-fungsi tersebut memiliki cara-cara, tahap-tahap, dan langkah-langkah konkret dan spesifik untuk mencegah potensi dan persoalan bunuh diri di kalangan OMK NTT. Semua unsur pelayanan, konselor atau pelayan pastoral seperti pastor, suster, diakon, atau frater yang dipercayakan oleh otoritas wilayah harus menerapkan fungsi-fungsi pastoral konseling tersebut secara baik, benar, sistematis, terorganisir, dan rutin, tanpa perlu

⁸¹ Hasil Wawancara dengan Blasius Bhadho, Ketua OMK Paroki St. Petrus dan Paulus Bekek, Ngada, NTT, n.d., 06 Desember 2024.

menunggu kasus bunuh diri terjadi. Sebab, mencegah terjadinya kasus bunuh diri lebih baik daripada kita “memunguti” dan menangisi korban bunuh diri di NTT.

DAFTAR PUSTAKA

- Aart van Beek. *Pendampingan Pastoral*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2001.
- Adriani, et.al. “Pandangan Iman Kristen mengenai Bunuh Diri.” *Jurnal Sosiologi Pendidikan dan Pendidikan IPS (SOSPENDIS)* 1, No. 3 (2023).
- Ama, Kornelis Kewa. “Tiga Mahasiswa di NTT Bunuh Diri pada Periode Oktober 2023.” *Kompas.id*. Last modified 2024. Diakses September 3, 2024. <https://www.kompas.id/baca/nusantara/2023/10/31/tiga-mahasiswa-di-ntt-bunuh-diri-periode-oktober-2023>.
- Angelina Jelly Niron. “Partisipasi Umat dalam Penerimaan Sakramen Tobat dan Relevansinya terhadap Realitas Sosial Umat.” *JAPB: Jurnal Agama, Pendidikan dan Budaya* 1, No. 1 (2020).
- Aquinaldo, Albert. “Awal Tahun 2024, Sudah Ada Tiga Kasus Gantung Diri di Sikka.” *Kupang.tribunnews.com*. Last modified 2024. Diakses September 3, 2024. <https://kupang.tribunnews.com/amp/2024/02/04/awal-tahun-2024-sudah-ada-tiga-kasus-gantung-diri-di-sikka>.
- Bunda Novi. *Cara-cara Mengasuh Anak yang Sering Diabaikan Orang Tua*. Yogyakarta: Penerbit FlashBooks, 2015.
- Daniel Susanto. “Pelayanan Pastoral di Indonesia pada Masa Transisi – Orasi Dies Natalis ke – 72 Sekolah Tinggi Teologi Jakarta.” Jakarta: UPI STT, 2006.
- Darmaningtyas. *Pulung Gantung Menyingkap Tragedi Bunuh Diri di Gunung Kidul*. Yogyakarta: Penerbit Salwa, 2002.
- Emile Durkheim. *Suicide: A Study in Sociology*. Diedit oleh George Simpson. New York: The Free Press, A Division of Macmilan Publishing Co., Inc., 1951.
- Fatimah Ilda. “Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan.” *Intelektualita: Journal of Education Sciences and Teacher Training* 12, No. 2 (2023).
- Fatmawati, Reliana Atian Sinta. “Kesadaran Keterlibatan Orang Muda Katolik(Omk) Dalam Lingkungan Gereja Dan Jemaat Di Paroki St Markus Pateng Desa Lewat Kecamatan Macang Pacar Kabupaten Manggarai Barat.” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 9, No. 20 (2023).
- Fiantika, Feny Rita, Mohammad Wasil, Sri Jumiati, Leli Honesti, Sri Wahyuni, Erland Mouw, Jonata, et al. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Cetakan I. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2022.
- Gunawan, Widodo. “Pastoral Konseling: Deskripsi Umum dalam Teori dan Praktik.” *Jurnal ABDIEL* 2, No. 1 (2018).
- Hariato GP. *Teologi Pastoral: Pastoral sebagai Strategi Penggembalaan untuk menuju*

- Gereja yang Sehat dan Bertumbuh*. Yogyakarta: PBMR ANDI, 2020.
- Howard Clinebell. *Basic Types of Pastoral Care & Counseling*. Abingdon Press, 1966.
- . *Tipe-tipe Dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral*. Yogyakarta: Kanisius, 2002.
- J. D. Engel. *Konseling Suatu Fungsi Pastoral*. Salatiga: Tisara Grafika.
- Jahja, Yudrik. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana, 2011.
- Khan, Anisur Rahman, S M Anowarul Kayes Shimul, dan Kopano Ratele. “Psychological Perspective of Suicidal Behaviour in South Africa.” *Journal of Suicide Prevention* 5 (2023).
- Kryezi, Alban. “SUICIDE AS A PHENOMENON IN THE MUNICIPALITY OF PRIZREN FROM CITIZENS’ PERSPECTIVE.” *Prizren Social Science Journal* 6, No. 3 (2022).
- Lodja, Imanuel. “Kecewa Tak Punya Tempat Usaha Penyebab Warga Lewa-Sumba Timur Gantung Diri.” *Katanntt.com*. Last modified 2024. Diakses September 9, 2024. <https://www.katanntt.com/artikel/48213/kecewa-tak-punya-tempat-usaha-penyebab-warga-lewa-sumba-timur-gantung-diri/>.
- Manu, Maximus. *Mendekap yang Terhempas: Masalah-Masalah Sosial dan Strategi Pastoral Konseling*. Maumere: Penerbit Ledalero, 2023.
- Marista Christina Shally Kabelen dan Maellanie Putri. *Teori Sosiologi Kontemporer*. Sukabumi: Penerbit CV Jejak, 2022.
- Opit, Hesky C. “Hati yang Terluka: Pastoral Konseling bagi Orang yang Mengalami Kepahitan atau Luka Batin.” *POIMEN: Jurnal Pastoral Konseling* 1, No. 2 (2020).
- Panjitan, Ruth Betty. “Pendampingan Pastoral terhadap Jemaat yang Belum Siap Menghadapi Kematian di HKBP Pasar Minggu.” *Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 2, No. 1 (2021).
- Pederi, Alexis Deodato Sitoy Itao and Randy Edradan. “Factors Affecting the Suicide Phenomenon in Cebu City, Philippines, Based on the Responses of the Victims’ Significant Others.” *AGATHOS* 12, No. 2 (2023).
- Rahayu Dwi Astuti, et.al. “Narrative Review: Pengaruh Olahraga terhadap Penurunan Tingkat Stres.” In *Proceedings National Conference PKM Center Sebelas Maret University*, 2020.
- Rerung, Alvary Exan. “Bunuh Diri Bukan Kehendak Bebas Perspektif Neurosains dan Psikoanalisis Sigmund Freud.” *DANUM PAMBELUM: Jurnal Teologi dan Musik Gereja* 2, No. 1 (2022).
- Romantoh Sibarani. “Mengembangkan Pelayanan Pendampingan Pastoral kepada Lanjut Usia di Gereja HKBP Letare Ciledug.” *Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 1, No. 2 (2020).
- Ryanto F. Sumendap dan Theresia Tumuju. “Pastoral Konseling bagi Kesehatan Mental ‘Studi Kasus Pastoral Konseling Preventif Pada Fenomena Bunuh Diri.’” *POIMEN : Jurnal Pastoral Konseling* 4, No. 1 (2023).
- Santoso, Samuel Irwan. “Peranan Konseling Pastoral dalam Gereja bagi Pemulihan Kesehatan Rohani Jemaat.” *Jurnal LOGON ZOES* 4, No. 2 (2021).

Shari, Andri Yan Prima Zani dan Weni Widya. "EFT, Terapi Doa, dan SEFT untuk Mengurangi Tingkat Stres, Kecemasan dan Depresi: Literatur Review." *Jurnal Ners* 8, No. 2 (2024).

Shneidman, Edwin. *Suicide as Psychache: A Clinical Approach to Self-Destructive Behavior*. New York: Rowman & Littlefield Published, 1993.

Sukadiyanto. "Stress dan Cara Mengurangnya." *Cakrawala Pendidikan* 29, No. 1 (2010).

Susanto, Daniel. "Mencermati Pelayanan Penyembuhan pada Masa Kini." *The New Perspective in Theology and Religious Studies* 1, No. 1 (2020).

WULANDARI, RINI. "Pelayanan Pastoral bagi Istri yang Berduka dan Signifikansinya terhadap Proses Penemuan Makna Hidup Jemaat Gereja Kristen Jawa Kismorejo Karanganyar." *Missio Ecclesiae* 8, No. 1 (2019).

Wawancara:

Hasil Wawancara dengan Blasius Bhadho, Ketua OMK Paroki St. Petrus dan Paulus Bekek, Ngada, NTT, 06 Desember 2024.

Hasil Wawancara dengan Marentiano Jefry Padji, Ketua Orang Muda Katolik (OMK) Paroki St. Yosef Pekerja Wairpelit, Maumere, 04 Desember 2024.

Hasil Wawancara dengan Maria Jeane Pea, Ketua OMK Wilayah 6 Paroki St. Petrus Rasul Tuak Daun Merah (TDM) Kupang, NTT, 04 Desember 2024.

Hasil Wawancara dengan Yermias Milla, OMK Paroki St. Arnoldus Janssen Tambolaka, Sumba Barat Daya, NTT, 04 Desember 2024.