Pusat Studi Pentakosta Indonesia

JURNAL PENTAKOSTA INDONESIA

Vol 04, No 01, April 2024;
ISSN 2797-7676 (online); 2797-717X (print)
Available at: *pspindonesia.org*

Tawanan Harapan: Eksplorasi Peran Pendampingan Gembala Sidang Dalam Mengatasi Pencobaan Bunuh Diri di Kalangan Jemaat Dengan Fondasi Iman Kristen

Andreas Danang Rusmiyanto[1]
andreasdanang@stbi.ac.id

Abstract

This journal seeks a solution to every problem that occurs to congregants who want to attempt suicide. The author uses the literature research method in this paper by looking back or reviewing previous studies that have the same theme. Suicide or attempted suicide is an act that is seen as negative. In various countries, this act is a problem that often occurs, which is carried out by all ages. The causes of this behavior can occur from various things that trigger it and the negative impacts resulting from this behavior. The self-pleasure for humans offered by the world today and in the digital era and the ease of accessing anything on the internet cannot be a way out for people who have lost their enthusiasm for life. When a member of the congregation attempts suicide, the assistance of the pastor and an attitude of acceptance by all members of the congregation is needed. Self-recovery from within after the incident is an effective and intensive way to recover congregation members. The results of this research can provide a contribution to future pastors in providing assistance services to congregation members. This counseling and mentoring service directs Christians to revive their confidence in Christ as individuals who are valuable and worthy to live in the time entrusted by God to be a blessing to others. Controlling oneself from a fatal act and being actively involved in every church activity gives a person self-confidence and effective steps to be free from thoughts of suicide.

Keywords: *Suicide, Mentoring, Christians, Pastor, Counseling Services*

Abstrak

Jurnal ini mengusahakan jalan keluar dari setiap masalah yang terjadi kepada jemaat yang ingin melakukan percobaan bunuh diri. Metode literature research dipakai penulis dalam paper ini dengan melihat kembali atau meninjau dari penelitian-penelitian sebelumnya yang mempunyai tema yang sama. Bunuh diri atau percobaan bunuh suatu perbuatan yang dipandang negatif. Di berbagai negara perbuatan tersebut adalah masalah yang sering terjadi, yang dilakukan oleh semua usia. Penyebab perilaku ini dapat terjadi dari berbagai hal yang menjadi pemicu untuk melakukannya dan dampak negatif yang diakibatkan dari perilaku tersebut. Kesenangan diri bagi manusia yang ditawarkan oleh dunia pada jaman sekarang dan di era digital serta mudahnya mengakses apa saja di internet tidak dapat menjadi jalan keluar bagi orang yang sudah kehilangan semangat hidup. Ketika percobaan bunuh diri dilakukan oleh anggota jemaat, maka diperlukan pendampingan gembala sidang dan sikap penerimaan seluruh warga jemaat. Pemulihan diri dari dalam pasca kejadian tersebut adalah cara efektif dan intensif untuk memulihkan anggota jemaat tersebut. Adapun hasil dari penelitian

Copyright©2024; Jurnal Pentakosta Indonesia, ISSN 2797-7676 (online), 2797-717X (print)|

ini dapat memberikan sumbangsih kepada para gembala sidang dikemudian hari dalam pelayanan pendampingan kepada anggota jemaat. Pelayanan pendampingan ini memberikan petunjuk kepada seseorang untuk memunculkan kembali kepercayaan diri. Mengontrol diri dari sebuah tindakan yang fatal dan terlibat aktif dalam setiap kegiatan gereja memberikan suatu kepercayaan diri dan suatu langkah-langkah yang efektif dalam diri seseorang supaya terbebas dari pemikiran untuk bunuh diri.

Kata kunci: Bunuh Diri, Pendampingan, Orang Kristen, Gembala Sidang, Pelayanan Konseling

[1] STT Baptis Indonesia

PENDAHULUAN

Mendengar dan melihat suatu peristiwa bunuh diri di masyarakat sekitar tentu membuat hati menjadi miris dan memunculkan suatu kesedihan. Terlebih lagi jika yang menjadi pelaku bunuh diri adalah orang yang kita kenal, tetangga, atau saudara seiman kita. Tentu hal itu akan semakin menjadikan hati kita seolah teriris, hati kita bercampur dengan rasa belas kasihan dan dukacita yang mendalam. Semakin membuat sedih adalah jika pelaku adalah orang Kristen. Dalam kurun waktu kurang dari satu tahun ini, penulis mendata ada 3 orang yang melakukan bunuh diri di daerah Lampung Timur. Pelaku bunuh diri terdiri dari 2 orang adalah beragama Kristen dan 1 orang beragama Islam. Ada alasan-alasan yang melatarbelakangi tindakan bunuh diri tersebut, baik masalah pribadi, depresi, broken home, masalah kesehatan, susah tidur, ditinggal pasangan, perceraian dan lain-lain. Menurut WHO (World Health Organization) diperkirakan ada sekitar setiap tahun lebih delapan ratus ribu orang bunuh diri. Tindakan bunuh diri menjadi penyebab kematian tertinggi kedua pada rentang usia 15 sampai dengan 29 tahun. Sangat miris dan menjadi sebuah keprihatinan yang terjadi di dunia ini berkaitan dengan bunuh diri.

Selaras dengan data dari WHO, menurut Infodatin Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, jumlah kisaran kematian yang diakibatkan oleh bunuh diri setara dengan satu kematian per empatpuluh detik, yang mana angka kasus bunuh diri dilakukan oleh seseorang di usia lima belas sampai usia dua puluh sembilan tahun. Hal itu tentu menjadi perhatian dan suatu fenomena yang terjadi dari jaman di Alkitab sampai masa kini. Tindakan tersebut adalah suatu pelampiasan dari keadaan depresi yang sangat akut, hal itu terjadi akibat dari suatu masalah kejiwaan yang tidak boleh dianggap enteng dan harus menjadi perhatian bagi orang-orang dan lingkungan terdekatnya, hal itu juga termasuk gereja. Donna menyampaikan bahwa tindakan bunuh diri yang dilakukan oleh seseorang dengan alasan apapun bukanlah sebuah fenomena baru dan hal itu merupakan fenomena yang tidak pernah berhenti untuk terjadi. Melihat fenomena tersebut muncul perbedaan pandangan tentang

keselamatan orang yang melakukan bunuh diri. Penelitian ini berbeda dengan penelitian penelitian sebelumnya, dimana penelitian sebelumnya fokus membahas keinginan bunuh diri di kalangan remaja. Beberapa orang mengatakan bahwa orang yang bunuh diri tidak selamat, sebagian lagi berpandangan tetap selamat karena sudah percaya Yesus. Perbedaan tersebut menjadikan suatu perdebatan yang tidak akan ada akhirnya yang berujung kepada suatu keraguan dan ketidak pastian dalam sebuah pernyataan iman.

Penulis lebih memfokuskan untuk mendalami sampai ke solusinya, agar keinginan bunuh diri tersebut dapat dihilangkan dari pikiran orang Kristen dan perdebatan tentang keselamatan dari orang yang bunuh diri. Tujuan penelitian ini menitikberatkan kepada peran seorang gembala sidang dalam memberikan edukasi, bimbingan dan pendampingan kepada anggota jemaat agar tetap memegang iman kepada Kristus sebagai juru selamat, iman dan pengharapan yang sungguh kepada-Nya. Selain itu diharapkan menjadi umat Tuhan atau orang percaya yang tangguh dalam iman. Siap menghadapi setiap permasalahan yang dialami yang datang dalam kehidupan sehari-hari sebagai umat pemenang di jaman akhir. Berkat dijanjikan kepada orang percaya yang taat menuruti kehendak Tuhan. Sehingga seberat apapun tekanan yang datang kepada seseorang diharapkan tidak melupakan akan penyertaan Tuhan dalam kehidupan orang percaya.

METODE PENELITIAN

Metode kualitatif menggunakan dalam artikel ini, secara deskriptif untuk mendapatkan gambaran dan kajian secara teologi yang berkaitan sebab dan akibat dari bunuh diri. Penulis juga menggunakan sumber-sumber literatur yang relevan yang berkaitan dengan pokok pembahasan untuk melengkapi jurnal ilmiah ini. Metode deskriptif penulis gunakan untuk memberikan informasi dari masalah yang sedang diteliti. Dengan metode yang dipakai memberikan validasi bagi sebuah penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bunuh diri seringkali menjadi sebuah pilihan keputusan pamungkas dalam pikiran seseorang pada saat mengalami problematika atau permasalahan dalam kehidupannya, seolah tidak ada jalan keluar. Arti bunuh diri menurut KBBI, adalah tindakan seseorang yang disengaja untuk menghilangkan nyawa.[1] Di situs internet, arti bunuh diri adalah suatu perbuatan yang sengaja

[1] https://kbbi.web.id, ‘Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Versi Online"’.

dilakukan dengan sadar untuk membunuh dirinya sendiri.[2] Artinya upaya pembunuhan itu disengaja dan pelaku pembunuhannya adalah orang yang bunuh diri. Oleh karena itu, bunuh diri adalah perbuatan sadar seseorang yang memiliki keinginan bebas untuk mengakhiri atau membunuh hidupnya. Di dalam Alkitab, tidak secara detail membahas tentang bunuh diri, kecuali dalam perintah keenam dalam sepuluh hukum taurat "Jangan membunuh" (Keluaran 20:13 dan Ulangan 5:17. Namun karena bunuh diri adalah perbuatan yang disengaja dan dilakukan secara sadar, maka jika dilihat dari sudut pandang firman Tuhan, maka hal tersebut melanggar dan mengingkari wibawa Tuhan sebagai pemilik hukum seluruh eksistensi hidup manusia.

Dalam Alkitab disebutkan bahwa sejumlah orang melakukan bunuh diri, di antaranya:

1. Raja Zimri mengorbankan dirinya di istana raja, dimana dia sendirian di istana. Zimri menjadi raja melalui pemberontakan kepada Raja Elah, putra Baasya. Elah dibunuh, lalu Zimri menggantikan sebagai raja yang tertulis di kitab 1 Raja 16:8-13.
2. Raja Abimelekh meninggal dengan pedangnya atas perintahnya dan mengatakan: "Tarik pedangmu dan bunuh aku, agar tidak ada yang berbicara tentang aku: Seorang wanita telah membunuhku.(Hak. 9:54). Abimelekh adalah putra Yerubaal dan selirnya Sikhem (Hakim 8:1-31). Abimelekh naik takhta dengan cara yang keji dengan membunuh 70 orang saudaranya, yaitu anak-anak Yerubaal, agar ia bisa menjadi raja (Hak. 9:5-6).
3. Raja Saul tewas melawan orang Filistin. Pada saat-saat kritis perang, ketika banyak anak buahnya terbunuh, bahkan putranya, Yonatan, Abinadab dan Malkisua, dibunuh oleh tentara Philisiton, sedangkan dia sendiri terluka parah akibat perang tersebut. Kemudian Raja Saul merasa hidupnya sudah berakhir, ia mengambil pedang pembawa senjatanya dan bunuh diri.
4. Simson adalah seorang Nasir Tuhan (Hakim 13:1-7). Dia menjadi hakim orang Israel 20 tahun lamanya (Hakim-Hakim 16:31). Tuhan memberikan kekuatan kepada dirinya memungkinkan dia untuk lebih banyak membunuh orang Filistin. Di kemudian hari, berkat bujukan istrinya Delila, dia akhirnya mengungkapkan kepadanya bahwa rahasia kekuatannya terletak di "rambutnya". Kemudian, istrinya mencukur rambut suaminya, akhirnya Simson hilang kekuatannya. Pada saat keadaan lemah, ia dibawa oleh orang Filistin, kedua matanya dibutakan dan dijebloskan ke penjara. Setelah lama dirantai di penjara, pada suatu saat rambutnya mulai tumbuh kembali, pada saat itulah Simson dibawa ke sebuah gedung. Simson dirantai pada tiang bangunan tempat orang Filistin berpesta. Kemudian ia berseru kepada TUHAN, "Ingatlah ini, ya TUHAN, dan kuatkanlah aku sekali saja, ya Allah, agar aku dapat membalas musuh-musuhku, bangsa Filistin dengan satu pembalasan." (ayat 28). Simson kemudian menghancurkan seluruh bangunan dan semua orang Filistin yang ada di dalamnya tewas. Namun Simson sendiri juga

[2] 'Http://Eprints.Mercubuana-Yogya.Ac.Id/942/3/5.%20BAB%20II.Pdf Http://Etheses.Uinmalang.Ac.Id/806/6/10410163%20Bab%202.Pdf. Http://Repository.Usu.Ac.Id/Bitstream/Handle/123456789/18244/Chapter%20II.Pdf;Jsessionid=823E174616E5C 72CE87ED375D46FEB9D?Sequence='.

ikut tewas dalam kejadian tersebut. Kisah kematian Simson menjadi kontroversi, ada yang mengatakan tentang kematian Simson bukan bunuh diri tetapi sebagai dampak dari upayanya melawan musuh-musuhnya dalam pertempuran yang biasa terjadi pada saat itu. Mengalahkan musuh dengan strateginya, rela mengorbankan nyawanya adalah hal yang sangat patriotik dalam perang. Namun, ada yang berpendapat bahwa tindakannya adalah bunuh diri, yang tersirat di ayat 30.

5. Yudas berkhianat dengan menjual Yesus kepada imam-imam. Saat gurunya dihukum mati, lalu menyesali perbuatannya dan bunuh diri.

Saat ini tindakan bunuh diri masih sering terjadi, penelitian teologis tentang bunuh diri tampaknya diperlukan. Berusaha untuk menemukan cara pandang yang benar berdasarkan Alkitab. Kajian ini dapat memberikan informasi kepada orang percaya agar dapat lebih menghargai kehidupan sebagai persembahan untuk memuliakan Tuhan. Dalam pandangan Yahudi, jika melanggar hukum Tuhan seseorang akan menebus kesalahnnya dengan hukuman dari orang lain atau bunuh diri. Tiga peristiwa yang sering menyebabkan mereka mengakhiri hidup adalah terjadinya pembunuhan, adanya praktek penyembahan berhala, dan terjadinya perzinahan diantara mereka. Dari gambaran kasus bunuh diri, dapat diamati pola serupa individu yang bunuh diri karena adanya rasa bersalah yang berlebihan. Seseorang pernah menghadapi masalah besar akibat kejahatan yang dilakukannya sebelum melakukan bunuh diri. Kemudian, mereka justru mengandalkan kekuatan mereka sendiri daripada berpaling kepada Tuhan sebagai pribadi yang memberi pengampunan, kekuatan baru, dan damai sejahtera. Dengan mencari jalan keluar sampai akhirnya menyerah, kehilangan pengharapan, lalu mencari jalan keluar secara cepat dengan bunuh diri.

Thomas Aquinas menyatakan bahwa salah satu ciri manusia yang tidak percaya terhadap Tuhan adalah dengan tindakan mengakhiri hidup dengan cepat. Manusia melarikan diri dari kenyataan hidup dengan cara bunuh diri. Dengan demikian, tindakan bunuh diri adalah dosa dan Tuhan tidak ingin manusia melakukan hal itu. Tindakan tersebut dilakukan dengan sengaja dan sadar, pada saat seseorang tidak memiliki pengendalian diri dan melakukan bunuh diri. Jelas sekali dosa ini adalah mengingkari kehendak Tuhan. Kedaulatan Tuhan dalam disampaikan sebagai sebuah paradoks. Oposisi adalah dua kebenaran yang tampaknya tidak sejalan.[3] Siapa pun yang telah mendengar Injil bertanggung jawab atas respon terhadap Injil tersebut. perbuatan bunuh diri memerlukan suatu tanggung jawab dari seseorang sebagai bentuk pengingkaran terhadap kehendak-Nya.[4] Hal itu dengan jelas memberikan suatu edukasi bahwa dalam setiap kehidupan seseorang yang ada di dunia, Tuhan mempunyai hak memberi kehidupan dan manusia tidak mempunyai hak untuk mengakhirinya.

[3] J.J. Parker, *Penginjilan Dan Kedaulatan Allah* (Surabaya: Momentum, 2003).

[4] Dapot Nainggolan, 'Kajian Teologis Terhadap Tindakan Bunuh Diri', *JURNAL LUXNOS*, 7.1 (2021), 20–35.

Penyebab Bunuh Diri

Bunuh diri dapat dicegah dan diminimalkan jika diketahui ciri-ciri, riwayat dan alasan remaja ingin mengakhiri hidup.[5] Mendeteksi perilaku atau gejala orang yang ingin bunuh diri tidaklah mudah. Jarang sekali ditemukan penyebab tunggal dari bunuh diri seseorang. Hal ini selalu berubah tergantung waktu dan situasinya. Oleh karena itu, bagi seseorang menyulitkan penerapan tindakan untuk mencegah pikiran untuk bunuh diri. Di antara sekian banyak pelaku, tidak ada alasan tunggal. Penyebab tama seseorang bunuh diri karena mengalami depresi. Depresi bermula dari citra yang palsu menjadikan seseorang seolah tidak diharapkan, harga diri jatuh, dan seolah-olah tidak dicintai oleh siapa pun.[6] Depresi merupakan suatu pengalaman yang menyakitkan, suasana hati yang terganggu, perasaan putus asa dan kondisi tersebut berlangsung dalam jangka waktu lama serta mempengaruhi seluruh proses mental. Dari perasaan tersebut dapat muncul pemikiran yang dapat berbahahaya.[7] Seolah tidak ada jalan keluar atas masalah yang menyiksanya, ia menganggap bunuh diri adalah tindakan yang paling tepat. Ciri-ciri kecenderungan depresi adalah adanya perasaan depresi hampir setiap hari, hilangnya minat terhadap hobi atau aktivitas yang biasa dilakukan sehari-hari, perubahan kebiasaan tidur yang berujung pada insomnia atau mania berlebihan, nafsu makan menurun, perubahan aktivitas, perasaan bersalah dan tidak berharga.[8]

Jika tidak segera ditangani dapat menimbulkan gangguan seperti hilangnya gairah dan kegembiraan hidup, perasaan tidak berarti dan putus asa, perasaan bersalah, rendah diri, kehilangan minat, sulit tidur nyenyak, cepat lelah, kehilangan nafsu makan dan kurangnya motivasi.[9] Kesepian merupakan perasaan emosional yang dialami ketika terdapat perasaan tidak puas terhadap kehidupan sosial seseorang dan individu merasa cemas karena lingkungan sosialnya kurang dari yang diinginkan individu, serta adanya rasa cemas dan kehilangan emosi dalam hubungan sosial jika hal tersebut terjadi.Apakah ini kasusnya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan.[10] Penyebab bunuh diri yang disebutkan di atas adalah depresi, rendah diri, dan kesepian, kecenderungan tidak bersyukur, sulit menerima kegagalan, kemarahan yang berlebihan dan frustasi karena kegagalan, memandang kehidupan dan berbagai kejadian secara negatif, mengalami kesulitan dalam

[5] Suherman and Suaidy.

[6] Hermin Mallo and Daniel Ronda., 'Analisis Faktor Penyebab Utama Kecenderungan Bunuh Diri Di Kalangan Remaja Yang Berusia 15-17 Tahun Di Makassar', *Jurnal Jaffray*, 8.1 (2010), 35–43.

[7] Chenia Ilma Kirana Santoso, Meilanny Budiarti, and Dessy Hasanah Siti Asiah HasaSiti, 'Bunuh Diri Dan Depresi Dalam Perspektif Pekerjaan Sosial Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat', *Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4.3 (2018), 390–398 <https://doi.org/https://doi.org/10.24198/jppm.v4i3.18617>.

[8] Nainggolan.

[9] Aries Dirgayunita, 'Depresi: Ciri, Penyebab Dan Penangannya', *JOURNAL AN-NAFS: KAJIAN PENELITIAN PSIKOLOGI*, 1.1 (2016), 235 <https://doi.org/https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>.

[10] C. E. Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, 'The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence', *The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. Journal of Personality and Social Psychology*, 39.3 (1980), 472–480. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>.

berinteraksi/menjaga hubungan dekat dengan orang lain, pesimis dan tidak berpikir konstruktif. Harga diri berkorelasi signifikan dengan depresi. Citra diri lebih dominan berpengaruh terhadap depresi dibandingkan akibat kesepian.[11] Hal tersebut menjadi pemicu dari sebuah Tindakan yang mengarah kepada tindakan negatif dan membahayakan.

Jika memiliki citra diri yang tinggi terhadap dirinya sendiri, maka kecenderungan terjadinya depresi berkurang, karena ia memandang dirinya sendiri sangat berharga. Akan tetapi disaat seseorang memandang citra dirinnya rendah, akan mempunyai kecenderungan depresi kuat karena mereka memandang dirinya negatif. Oleh karena itu, terjadi hubungan antara citra diri, kesepian serta depresi.[12] Cara-cara yang dikerjakan orang untuk mengakhiri hidupnya diantaranya; menggantung diri, minum racun, menenggelamkan diri, melompat dari atas ke bawah, tempat, menusuk dirinya dengan benda tajam lalu menabrakkan diri kepada kereta yang lewat.

Tidak memiliki suatu pegangan yang kuat dalam pengenalan akan Tuhan dan pengharapan dalam Kristus menjadi alasan nomor satu seseorang mengakhiri hidup. Orang yang tidak lahir baru melalui kasih karunia Tuhan tidak dapat mengerti arti sebuah kehidupan.[13] Tujuan Allah kepada manusia sebagai milik Tuhan memberikan suatu anugrah terindah dan suatu kesatuan yang membawa penghargaan tersendiri kepada manusia.

Peran pendampingan gembala sidang kepada Umat-Nya untuk meminimalisir bunuh diri

Gembala sidang adalah orang yang dipercaya oleh Tuhan dan dipercayakan oleh Tuhan untuk menggembalakan kawanan domba Tuhan. Karena kepercayaannya kepada Tuhan, maka pendeta dituntut untuk memperhatikan pengembangan iman, mengurus dan membantu gereja dalam kehidupan berkeluarga. Kepedulian pendeta terhadap komunitas yang dipercayakan kepadanya berdampak besar terhadap pertumbuhan iman.[14] Oleh karena itu, seorang gembala sidang dianggap sebagai orang yang patut mendapat penghormatan dan tanggung jawab yang besar berupa mampu memberikan perhatiannya setiap saat.

Selain kehormatan yang diterima dari komunitas yang dipercayakan kepada gereja, ada juga tugas yang harus diselesaikan, yaitu mendampingi komunitas yang sedang mengalami depresi, terhambat oleh masalah-masalah yang mereka hadapi, bahkan komunitas yang mungkin sedang berjuang, di mana salah satu anggotanya melakukan bunuh diri. Gereja adalah tempat berkumpulnya orang-orang yang mengakui Yesus sebagai Juru Selamat suatu komunitas dan dengan sukarela menyerahkan diri berdasarkan kasih Kristus dalam karya keselamatan-Nya di kayu salib. Susanto menulis, perkembangan Gereja saat ini dapat dilihat dari berbagai sisi. Khususnya dalam kitab Kisah

[11] M. P. McKay and Fanning, *Self Esteem. Third Edition.* (Canada: New Harbinger Publications, Inc., 2000).

[12] Agustinus Sugeng Widodo and Niken Titi Pratitis, 'Harga Diri Dan Interaksi Sosial Ditinjau Dari Status Sosial Ekonomi Orang Tua', *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 2.2 (2013), 131–38.

[13] Nainggolan.

[14] Andreas Danang Rusmiyanto and Yonatan Alex Arifianto, 'Gembala Sidang Dan Pendampingan Pastoral Bagi Jemaat Yang Mengalami Kekerasan Dalam Rumah Tangga', *Pneumatikos: Jurnal Teologi Kependetaan*, 14.1 (2023), 78–87.

Para Rasul. Melanjutkan karya Gereja dalam masyarakat merupakan tantangan yang dihadapi Gereja saat ini.[15] Peran besar seorang gembala sidang Bagi pendampingan keluarga yang melakukan bunuh diri? Apa dampaknya terhadap keluarga yang mengalami hal ini dan bagaimana peran Gereja dan pendeta selaras dengan Alkitab?

Setiawan dan kawan-kawan mengatakan, banyak faktor yang bisa memicu perilaku bunuh diri dan juga menimbulkan dampak negatif. Kemajuan jaman sekarang ini memberikan banyak kesenangan bagi seseorang, tetapi tidak bisa menjadi jalan keluar bagi mereka yang semangat hidupnya telah hilang.[16] Sementara itu, Mukarromah mengemukakan bahwa jika seseorang mampu melakukan bunuh diri, seringkali ia menunjukkan ciri-ciri antara lain; rasa bersalah yang sering menghantui, rasa cemas yang berlebihan, rasa dendam, amarah, perasan takut yang berlebihan, stres akut, dan depresi.[17] Dari hal-hal yang disampaikan di atas, jelas bahwa suatu pendampingan bagi orang yang mencoba akan melakukan bunuh diri sangat diperlukan untuk mengantisipasi terjadinya tindakan bunuh diri. Dalam tugas penggembalaan seorang gembala sidang, sangat penting adanya pendampingan bagi calon korban yang notabene adalah salah satu anggota jemaat yang dilayani atau dipercayakan Tuhan.

Menghilangkan Perasaan bersalah

Pertolongan pertama dari gembala sidang adalah menghilangkan rasa bersalah seseorang yang sedang depresi dan bunuh diri. Suatu kesalahan merupakan hal yang umum terjadi kepada semua orang. Karena kesalahan tersebut, seringkali menjadikan seseorang merasa sangat bersalah dan menyesal. Merasa bersalah adalah hal yang wajar, namun sebagian orang merasakan rasa bersalah yang berlebihan meski hanya karena kesalahan kecil. Menurut psikologi, cara terbaik mengatasi rasa bersalah yang berlebihan adalah dengan menghargai diri sendiri terlebih dahulu. Kedua, lihatlah permasalahan dari sudut pandang orang lain. Ketiga, tidak melihat lebih dalam. keempat, menghilangkan pikiran negatif. Di dalam ajaran Buddha, untuk menanggulangi rasa bersalah adalah menyatakan rasa cinta kepada dirinya sendiri dengan mengampuni kesalahan yang telah dilakukan serta memperbaiki sikap.[18] Dalam Alkitab perjanjian lama dan Baru ada tokoh yang mempunyai suatu pengalaman atau mengalami suatu perasaan bersalah yang luar biasa karena suatu tindakan atau kesalahan yang sangat fatal dan memalukan.

Tokoh dalam Perjanjian lama yaitu Raja Daud dalam kasus perzinahan dengan Betsyeba

[15] Hery Susanto, 'Gereja Yang Berfokus Pada Gerakan Misioner', *FIDEI: Jurnal Teologi Sistematika Dan Praktika*, 2.1 (2019), 62–83 <https://doi.org/DOI: 10.34081/fidei.v2i1.23>.

[16] David Eko Setiawan and others, 'PELAYANAN KONSELING TERHADAP REMAJA KRISTEN YANG BERNIAT BUNUH DIRI', *Sola Gratia: Jurnal Teologi Biblika Dan Praktika*, 3.2 (2023), 128–46 <https://doi.org/DOI: http://dx.doi.org/10.47596/sg.v3i2.155>.

[17] Luluk Mukarromah and Fathul Lubabin Nuqul, 'Dinamika Psikologis Pada Pelaku Percobaan Bunuh Diri', *PSIKOISLAMIKA: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 11.2 (2014), 31–36 <https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.18860/psi.v11i2.6387>.

[18] Amita Wardhani, 'CARA MENGATASI PERASAAN BERSALAH YANG BERLEBIHAN DARI PERSPEKTIF PSIKOLOGI DAN AGAMA BUDDHA', *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7.10 (2022).

yang tertulis dalam 1 Samuel mengalami suatu perasaan bersalah karena telah melakukan perzinahan, merancangkan suatu pembunuhan panglima perangnya atau suami dari Betsyeba. Hal itu dilakukan Daud bertujuan untuk menutupi dosanya dengan caranya sendiri, tentu hal itu adalah perbuatan yang memalukan. Daud begitu terpukul, sedih dan merasa sangat berdosa dan timbul rasa bersalah atas kesalahan dan dosa yang dilakukannya pada saat Nabi Natan menegurnya. Daud begitu frustasi dan merasa tidak berharga dengan perasaan malu yang tidak mudah untuk diobati, dan dilupakan. Seorang Raja Israel yang gagah perkasa, mempunyai kedekatan yang luar biasa dengan Tuhan, tetapi juga saat jatuh dalam dosa menjadi seorang pezinah dan seorang pembunuh berdarah dingin. Menuruti keinginan sedirilah awal mula kejatuhan Raja Daud dan berdampak bagi kehidupannya. Kesedihan dan penyesalan menyelimuti dalam kehidupan Daud, akan tetapi saat Daud menyadari akan kesalahnnya dan kembali datang kepada Tuhan dalam doa dan puasa. Hal itu menjadi suatu titiak awal pemulihan diri Daud saat mengalami keterpurukan dalam kejatuhannya dalam dosa.

Pengalaman Daud dapat menjadi contoh bagi seseorang yang mengalami suatu perasaaan bersalah. Dengan mendekatkan diri kepada Tuhan, mencari wajah Tuhan, tidak terus menghulum diri sendiri, dan sikap penyerahan yang sungguh akan kehendak Tuhan menjadi suatu formula yang mendatangkan pemulihan diri dari rasa bersalah yang seringkali menghantui. Sikap melawan perasaan bersalah dengan suatu penyerahan diri dan berusaha mendekatkan diri secara pribadi atau kelompok harus dikerjakan dengan tekad yang kuat dan siap membayar harga. Seiring perjalanan waktu berangsur-angsur pemulihan diri dari rasa bersalah terjadi karena ada rekan-rekan yang ada di sekitar atau pertemanan yang memberikan kembali rasa percaya diri tersebut. Peran seorang gembala sidang dalam memulihkan kepercayaan diri dan jemaat yang mengalami perasaan bersalah dari jemaat yang dilayani memberikan andil yang luar biasa sebagai suatu penyataan kasih kepada jemaat yang dipercayakan. Sikap peduli dan siap menjadi mentor di segala waktu dan kesempatan.

Menghilangkan perasaan cemas, takut dan gelisah

Pendampingan gembala sidang kepada pelaku yang akan melakukan percobaan bunuh diri dan keluarga yang kedua adalah menghilangkan perasan dan gelisah. Emosi yang sering muncul pada penderita depresi adalah rasa khawatir yang berlebihan, ketakutan yang tidak diketahui, dan sikap gelisah yang membuat penderita tidak bisa tenang, berpikir jernih, dan stabil secara emosi. Rasa cemas adalah motivasi untuk bertindak menuju kemajuan dan kesuksesan jika rasa cemas masih dalam keadaan normal, namun kecemasan yang melebihi batas (kecemasan neurotik), maka mengganggu stabilitas pribadi.[19] Manajemen kecemasan merupakan upaya untuk mengatasi kecemasan yang bersifat intermiten atau kecemasan yang tinggi.[20] Mengontrol rasa cemas merupakan bagian dari pengendalian diri. Dengan demikian memberikan suatu kemampuan untuk

[19] Abdul Hayat, 'KECEMASAN DAN PRESTASI BELAJAR MATEMATIKA', *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 6.2 (2008).

[20] Richard Clark, 'Self Control Dan Self Control Therapy. (Online 6/3/2004).Http://Www.Ph.Weingarten.de/Homepage/Facher/Psychologie/Konrad/Theory.Htm', 1990.

menguasai diri secara emosi, pikiran dan tindakan seseorang, sehingga tidak berdampak kepada suatu tindakan yang tidak merugikan orang lain dan diri sendiri. Dengan begitu sesorang dapat mengalami suatu ketenangan dan menjadikan diri sendiri suatu keyakinan dalam mengatasi setiap masalah yang dating terhadap dirinya.

Dalam dunia psikologi klinis dan konseling, metode yang sangat dikenal untuk menanggulangi gangguan emosional adalah dengan relaksasi.[21] Relaksasi sebagai alat pengendali rasa cemas dan mengatur stress adalah bukanlah sesuatu yang baru, agama timur sering menggunakan teknik seperti bersemadi dan olah raga yoga sekian lama waktunya. Kedua tekhnik ini mampu bertahan walaupun sudah ada relaksasi klinis secara modern.[22] Sebagaimana dikemukakan oleh Powel dan Enright, relaksasi adalah suatu ketrampilan yang mempelajari suatu respons, dimana seseorang dapat menggunakan untuk menyerang pengalaman stress dan rasa cemas. Dengan hal itu seseorang mampu mengetahui untuk menurunkan pikiran tegang di dalam dirinya tanpa harus minum obat.[23] Memberikan suatu dampak yang efektif bagi seorang pasien dalam masa penyembuhan dari apa yang dialaminya.

Penguatan-penguatan iman yang dikerjakan oleh gembala sidang kepada pelaku percobaan bunuh diri dan keluarga pelaku menjadi seperti air yang membasahi tanah yang kering. Hal itu mengandung arti bahwa, pelaku dan keluarga mendapatkan suatu perhatian yang khusus dan intensif dari seorang gembala sidang dalam hal kerohanian, Sehingga memberi secercah harapan dan semangat hidup dengan penuh semangat, wajah yang berseri dan penuh dengan sukacita. Diharapkan denganbentuk perhatian yang diberikan gembala tersebut memberikan kepercayaan diri dan menghilangkan rasa cemas, takut dan gelisah. Bimbingan yang baik dan efisien adalah ketika gembala sidang bersama dengan istri dan seluruh jemaat memberikan hati untuk memperhatikan dan memberikan hati hamba untuk melayani jemaat tersebut.

Gembala Sidang melibatkan pelaku percobaan bunuh diri dalam pelayanan gerejawi, pelayanan misi dan pelayanan sosial sesuai dengan kemampuan.

Pada saat seseorang hampir mengalami suatu kejadian yang cukup tragis, maka pendampingan gembala sidang sangat diperlukan. Tidak hanya sebatas pendampingan, akan tetapi gembala sidang juga melibatkan jemaat yang akan melakukan tindakan bunuh diri tersebut dengan berbagai kegiatan gerejawi. Baik dalam pelayanan di sekolah minggu, remaja, dewasa, kelompok sel, dan diajak dalam pelayanan misi penginjilan ke daerah atau suku pedalaman. Pelayanan sosial ke panti jompo, panti asuhan, atau mengadakan bakti sosial kesehatan atau bagi sembako kepada kaum duafa atau keluarga tidak mampu. Semua kegiatan-kegiatan tersebut sangat efektif jika gembala sidang melibatkan jemaat yang sedang mengalami masalah tersebut. Pemulihan diri dengan

[21] G. Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Edisi Ke-5.* (Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company, 1996).

[22] S.M Powell, T .P. dan Enright, *Anxiety and Management* (London: Routledge, 1990).

[23] Powell, T .P. dan Enright.

kebenaran firman Tuhan setiap hari dengan kata-kata berkat yang dapat dibagikan melalui media online seperti whatsapp, facebook dan secara lisan. Dengan kegiatan tersebut, menambah suatu kepercayaan diri dan pemulihan dalam cara pikir terhadap dirinya sendiri. Mungkin selama ini berpikir menjadi orang yang paling menderita, paling bersalah, rendah diri, tidak berharga dan penuh kekuarangan. Akan tetapi, disaat melihat dan merasakan pada saat melibatkan diri dalam kegiatan sosial, maka pada saat itu memandang diri lebih berharga, penuh ucapan syukur dengan keadaan keluarga dan lingkungan yang dimiliki selama ini ternyata lebih baik, lebih beruntung dibandingkan dengan orang lain atau keluarga yang dikunjungi.

Pelibatan diri dengan kegiatan sosial dalam pelayanan gereja memberi secercah harapan bagi orang yang mengalami depresi. Selain masalahnya sementara waktu dapat terlupakan, hal itu juga efektif dalam meningkatkan suatu kepercayaan dalam konsep, paradigma dan persepsi selama ini yang terbangun. Terlibat aktif dalam pelayanan dan diberi semangat serta merasa diterima dengan baik oleh seluruh warga gereja mendatangakan suatu kebanggaan, merasa sebagai bagian keluarga besar yang nyaman dan aman sangat dibutuhkan oleh jemaat jemaat yang mencoba untuk melakukan bunuh diri tersebut. Semakin banyak kegiatan pelayanan yang diikuti dan pelayanan sosial akan memberikan formula yang efektif dalam pemulihan diri dan penguatan iman serta menikmati kehidupan yang dipercayakan dengan penuh ucapan syukur karena Tuhan ingin supaya kehidupan seseorang harus berdampak bagi sesama.

KESIMPULAN

Peran pendampingan dari gembala sidang memiliki dampak signifikan dalam mengatasi pencobaan bunuh diri di kalangan jemaat dengan fondasi iman Kristen. Pendampingan ini mungkin memberikan dukungan emosional, spiritual, dan praktis yang diperlukan untuk membantu individu menghadapi tantangan tersebut. Fondasi iman Kristen memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi pencobaan bunuh diri. Keyakinan, doa, dan dukungan dari komunitas iman memiliki dampak positif dalam memberikan harapan dan motivasi untuk melawan keputusan bunuh diri. Meskipun individu dalam komunitas Kristen memiliki fondasi iman yang kuat, mereka masih menghadapi tantangan khusus yang dapat memicu pencobaan bunuh diri. Hal ini dapat melibatkan stigmatisme, tekanan sosial, atau masalah psikologis yang memerlukan pendekatan khusus dari pendampingan gembala sidang. Adanya pelatihan khusus untuk gembala sidang dalam memberikan pendampingan yang efektif untuk mereka yang mengalami pencobaan bunuh diri.

Diperlukan upaya bersama untuk mewujudkan lingkungan yang kondusif dan kooperatif. Pemahaman lebih mendalam tentang bagaimana pendampingan gembala sidang dan fondasi iman Kristen dapat lebih efektif dalam mengatasi pencobaan bunuh diri. Dengan

adanya pendampingan dari gembala siding kepada jemaat maka sangat efektif dalam memberikan penguatan iman dan suatu bentuk perhatian yang dapat dirasakan secara langsung oleh jemaat. Pentingnya gereja dan pemimpin rohaniah untuk menjadi responsif terhadap isu-isu kesehatan mental di antara jemaat. Percobaan bunuh diri adalah bagian dari spektrum yang lebih luas terkait kesehatan mental, dan responsif terhadap isu-isu ini menjadi suatu keharusan.

Perasaan cemas yang seringkali dialami oleh sesorang sebelum melakukan percobaan bunuh diri adalah dampak dari suatu rasa bersalah atau dampak dari tindakan yang berakibat fatal dari suatu kesalahan yang dilakukan secara sengaja atau tidak. Dengan relaksasi dan mengontrol diri serta memperkuat iman melalui hubungan yang dekat dengan Tuhan akan memberikan suatu ketenangan dalam diri sesorang. Adanya program-program pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai kesehatan mental, mengidentifikasi tanda-tanda pencobaan bunuh diri, dan memberikan keterampilan dasar dalam memberikan dukungan. Kegiatan yang mengarah kepada hal-hal yang positif bagi jemaat dan terlibat aktif dalam setiap kegiatan adalah suatu sarana yang efektif untuk mengatasi masalah percobaan bunuh diri.

DAFTAR PUSTAKA

Bavinck, Herman, *Dogmatika Reformed, Jilid 3* (Surabaya: Momentum, 2016)

Clark, Richard, 'Self Control Dan Self Control Therapy. (Online 6/3/2004).Http://Www.Ph.Weingarten.de/Homepage/Facher/Psychologie/Konrad/Theory.Htm', 1990

Corey, G., *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Edisi Ke-5.* (Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company, 1996)

Cormier, William H, Cormier Sherilyn L., *Interwiewing Strategi For Helpers: Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Intervention.* (Pasific California.: Brook/Cole Publishing Com-pany., 1991)

Dirgayunita, Aries, 'Depresi: Ciri, Penyebab Dan Penangannya', *JOURNAL AN-NAFS: KAJIAN PENELITIAN PSIKOLOGI*, 1.1 (2016), 235 <https://doi.org/https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>

DONNA, SYLVA, 'KESELAMATAN DARI ORANG KRISTEN YANG BUNUH DIRI', *Veritas:Jurnal Teologi Dan Pelayanan*, 14.1 (2013), 53–64 <https://doi.org/https://doi.org/10.36421/veritas.v14i1.275>

Hayat, Abdul, 'KECEMASAN DAN PRESTASI BELAJAR MATEMATIKA', *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 6.2 (2008)

Herman Ridderbos, Paulus, *Pemikiran Utama Theologinya*, ed. by Terjemahan Hengky Ongkowidjojo (Surabaya: Momentum, 2008)

'Http://Eprints.Mercubuana-Yogya.Ac.Id/942/3/5.%20BAB%20II.Pdf Http://Etheses.Uinmalang.Ac.Id/806/6/10410163%20Bab%202.Pdf. Http://Repository.Usu.Ac.Id/Bitstream/Handle/123456789/18244/Chapter%20II.Pdf;Jsessionid=823E174616E5C 72CE87ED375D46FEB9D?Sequence='

https://kbbi.web.id, 'Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Versi Online"'

https://www.intothelightid.org/, 'Tentang-Bunuh-Diri/Apa-Itu-Bunuh-Diri-Yang-Orang-Sering-Tanyakantentang-Bunuh-Diri/', 2020

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 'Situasi Dan Pencegahan Bunuh Diri', *Pusat Data Dan Informasi*, 2019

Mallo, Hermin, and Daniel Ronda., 'Analisis Faktor Penyebab Utama Kecenderungan Bunuh Diri Di Kalangan Remaja Yang Berusia 15-17 Tahun Di Makassar', *Jurnal Jaffray*, 8.1 (2010), 35–43

Mukarromah, Luluk, and Fathul Lubabin Nuqul, 'Dinamika Psikologis Pada Pelaku Percobaan Bunuh Diri', *PSIKOISLAMIKA: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 11.2 (2014), 31–36 <https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.18860/psi.v11i2.6387>

Nainggolan, Dapot, 'Kajian Teologis Terhadap Tindakan Bunuh Diri', *JURNAL LUXNOS*, 7.1 (2021), 20–35

P. McKay, M., and Fanning, *Self Esteem. Third Edition.* (Canada: New Harbinger Publications, Inc., 2000)

Panjaitan, Firman, and Hendro Siburian, 'Misi Kristologi Dalam Konteks Kebudayaan', *Logia: Jurnal Teologi Pentakosta*, 1.1 (2020), 42–59 <https://doi.org/https://doi.org/10.37731/log.v1i1.19.>

Parker, J.J., *Penginjilan Dan Kedaulatan Allah* (Surabaya: Momentum, 2003)

Powell, T .P. dan Enright, S.M, *Anxiety and Management* (London: Routledge, 1990)

Rachmawati, AA, 'Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja AA Rachmawati - Egsa Ugm', (Egsa Ugm, 2020)

Rusmiyanto, Andreas Danang, 'Memaknai Berkat Tuhan Sebagai Dampak Dari Ketaatan Kepada Perintah Tuhan Dan Penerapannya Dalam Kehidupan Orang Percaya Masa Kini', *EULOGIA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 3.1 (2023), 44–57

Rusmiyanto, Andreas Danang, and Yonatan Alex Arifianto, 'Gembala Sidang Dan Pendampingan Pastoral Bagi Jemaat Yang Mengalami Kekerasan Dalam Rumah Tangga', *Pneumatikos: Jurnal Teologi Kependetaan*, 14.1 (2023), 78–87

Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E., 'The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence', *The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. Journal of Personality and Social Psychology*, 39.3 (1980), 472–480. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>

Santoso, Chenia Ilma Kirana, Meilanny Budiarti, and Dessy Hasanah Siti Asiah HasaSiti, 'Bunuh Diri Dan Depresi Dalam Perspektif Pekerjaan Sosial Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat', *Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4.3 (2018), 390–398 <https://doi.org/https://doi.org/10.24198/jppm.v4i3.18617>

Setiawan, David Eko, Nitani Harita, Ima Dewi Prianti, and Nemensri Selan, 'PELAYANAN KONSELING TERHADAP REMAJA KRISTEN YANG BERNIAT BUNUH DIRI', *Sola Gratia: Jurnal Teologi Biblika Dan Praktika*, 3.2 (2023), 128–46 <https://doi.org/DOI: http://dx.doi.org/10.47596/sg.v3i2.155>

Siburian, Togardo, 'Kasus Orang Kristen "Murtad" Dan "Bunuh Diri" Dalam Hubungannya Dengan Peran Roh Kudus Bagi Orang Percaya', *Jurnal Teologi Stulos*, 1.2 (2002), 87

Suherman, Amalia Putri, and Sitti Evangeline Imelda Suaidy, 'Ide Bunuh Diri Pada Remaja; Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi', *Tazkiya: Journal of Psychology*, 2019 <https://doi.org/https://doi.org/10.15408/tazkiya.v7i1.13359>

Susanto, Hery, 'Gereja Yang Berfokus Pada Gerakan Misioner', *FIDEI: Jurnal Teologi Sistematika Dan Praktika*, 2.1 (2019), 62–83 <https://doi.org/DOI: 10.34081/fidei.v2i1.23>

Walker, C.E., Clement, P.W., Hedberg, A.G., and Wright.L., *Clinical Procedures for Behav-*

Ior Theraphy (New Jersey: Prentice-Hall Inc.: Englewood Cliffs., 1981)

Wardhani, Amita, 'CARA MENGATASI PERASAAN BERSALAH YANG BERLEBIHAN DARI PERSPEKTIF PSIKOLOGI DAN AGAMA BUDDHA', *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7.10 (2022)

Widodo, Agustinus Sugeng, and Niken Titi Pratitis, 'Harga Diri Dan Interaksi Sosial Ditinjau Dari Status Sosial Ekonomi Orang Tua', *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 2.2 (2013), 131–38

Zaluchu, Sonny Eli, 'STRATEGI PENELITIAN KUALITATIF DAN KUANTITATIF DI DALAM PENELITIAN AGAMA', *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat*, 4.1 (2020), 28–38