



Intervensi Krisis Sebagai Upaya Pastoral untuk Mitigasi Perilaku Bunuh Diri Usia Remaja

Silas Bandhaso Palalong^{1)*}

¹⁾ Sekolah Tinggi Teologi Kibaid Makale, Indonesia

^{*)} Email: silasbandaso@gmail.com

Diterima: 13 Mei 2024

Direvisi: 10 Sep. 2024

Disetujui: 28 Okt. 2024

Abstrak

Artikel ini dilatarbelakangi oleh fenomena bunuh diri di kalangan remaja yang sedang marak dan menjadi bahan perbincangan di tengah-tengah masyarakat. Fenomena bunuh diri ini menjadi tanggung jawab bersama termasuk menjadi bagian tanggung jawab gereja dalam melihat faktor-faktor penyebab bunuh diri dan cara menanggulangnya dengan melakukan pendekatan intervensi krisis yang merupakan bagian dari konseling krisis. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi pustaka atau *library research* yaitu dengan mengkaji data-data dari literatur-literatur yang berkaitan dengan pokok yang dibahas termasuk data-data penelitian yang sudah ada sebelum penelitian ini. Teori intervensi krisis yang digunakan adalah teori intervensi krisis yang dikembangkan oleh H. Norman Wright. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana intervensi krisis dapat menolong konseli lepas dari krisis yang dialaminya. Kesimpulan penelitian ini adalah dengan menerapkan delapan langkah intervensi krisis maka konseli dapat menerima kehidupannya dan menumbuhkan kembali kepercayaan dirinya serta memampukan pertumbuhan rohani memenuhi kepenuhan arti perhatian utama dari kehidupan yang dijalankan dalam hubungan dengan Allah, bahwa Allah selalu menjanjikan kasih setia-Nya ketika mengalami tragedi.

Kata-Kata Kunci: Bunuh Diri; Intervensi Krisis; Mitigasi; Remaja.

Abstract

This article is motivated by the phenomenon of suicide among adolescents which is rampant and becomes a topic of conversation in the midst of society. The phenomenon of suicide is a shared responsibility including the responsibility of the

church in seeing the factors that cause suicide and how to overcome it by taking a crisis intervention approach which is part of crisis counseling. The method in this research uses a descriptive qualitative method with a literature study approach or library research, namely by examining data from the literature related to the subject discussed including research data that already existed before this research. The crisis intervention theory used is the crisis intervention theory developed by H. Norman Wright. This study aims to find out how crisis intervention can help the counselee escape from the crisis he is experiencing. The conclusion of this study is that by applying the eight steps of crisis intervention, the counselee can accept his life and regrow his confidence and enable spiritual growth to fulfill the fullness of the meaning of the main concern of a life lived in relationship with God, that God always promises His faithful love when experiencing tragedy.

Keywords: *Adolescents; Crisis Intervention; Mitigation; Suicide.*

Pendahuluan

Bunuh diri merupakan masalah kesehatan yang menjadi perhatian utama di berbagai negara terutama pada kelompok anak-anak dalam usia paruh baya. Pada tahun 2012 WHO mengungkapkan bahwa bunuh diri menjadi penyebab kematian nomor dua terbanyak pada kelompok usia 15-29 tahun.¹ Data yang dihimpun Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) berdasarkan hasil pengawasan KPAI menunjukkan bahwa sepanjang 2023 terdapat empat puluh enam kasus anak mengakhiri hidup di Indonesia.² Tahun 2020 tercatat tiga puluh kasus bunuh diri, dengan jumlah kasus masing-masing yaitu empat belas kasus di Kabupaten Tana Toraja dan enam belas kasus di kabupaten Toraja Utara. Data ini belum termasuk jumlah kasus percobaan bunuh diri. Di awal tahun 2021 sudah tercatat setidaknya ada enam kasus. Bunuh diri tersebut terjadi karena masalah keluarga, masalah ekonomi, masalah perundungan, karakter, dan masalah dengan pacar. Upaya penanganan yang dilakukan adalah mendidik anak tanpa pilih kasih, menerima dan menghargai anak, mengenali keunikan anak, disiplin demokratis, memerhatikan dan memenuhi kebutuhan anak.³ Resiko bunuh diri pada remaja terjadi karena menjadi korban pelecehan di sekolah atau teman sebayanya, menghadapi tantangan baru, mengalami tekanan psikologis dari orang lain, mengalami masalah keuangan dalam keluarganya, dan memiliki masalah

¹ Afrina Zulaikha and Nining Febriyana, "Bunuh Diri Pada Anak Dan Remaja," *Jurnal Psikiatri Surabaya* 7, no. 2 (2018): 62.

² Sonya Hellen Sinombar, "Anak-Mengakhiri-Hidup-Adalah-Ancaman-Serius @ Www.Kompas.Id," n.d. Diakses tanggal 2 April 2024.

³ Rannu Sanderan and Roby Marrung, "Fenomena Bunuh Diri Remaja Di Toraja Dalam Masa Pandemi," *PEADA' : Jurnal Pendidikan Kristen* 2, no. 1 (2021): 56–71.

dalam keluarga atau teman sebayanya. Intervensi krisis yang dapat dilakukan adalah *Mental Health First Aid*, *Teen Mental Health First Aid*, dan Program SPIRIT (*Suicide Prevention and Implementation Research Initiative*), pelatihan non-mental health professionals, *Rise and Shine* sebagai bentuk psikoedukasi, dan terapi suportif.⁴ Menurut Afrina Zulaikha dan Nining Febriyana bahwa banyak penelitian yang telah mengembangkan alat penapisan bunuh diri seperti *Ask Suicide Screening Question* (ASQ) dan *Risk for Suicide Questionnaire* (RSQ), dan alat lain yang juga dapat digunakan sebagai langkah preventif untuk mengurangi dan membantu anak remaja yang berisiko melakukan bunuh diri. Hal yang sangat dapat membantu dalam melakukan prevensi dan intervensi yang tepat dalam penanganan kasus bunuh diri ini adalah dengan membekali diri dengan pengetahuan dan pemahaman (*psikodinamika*) yang baik tentang bunuh diri pada anak dan remaja.⁵ Beberapa penyebab terjadinya bunuh diri anak remaja adalah depresi, harga diri yang direndahkan, dan kesepian. Adapun solusi agar anak remaja tidak bunuh diri adalah para orang tua harus turut berperan dengan menjadi teladan dalam perkataan dan perbuatan, membangun karakter Kristus, dan *family quality time*. Selain peran orang tua, gereja juga turut berperan penting dalam mencegah bunuh diri anak remaja yakni melakukan pemuridan, komunitas sel, dan konseling Kristen.⁶ Tahun 2018 Bilangan Research Center telah melakukan survey dengan melibatkan 4.095 responden mengungkapkan bahwa ada sebanyak 14,2% remaja Kristen pernah memikirkan untuk bunuh diri. Salah satu tindakan yang dapat dilakukan di Gereja adalah dengan melakukan pendampingan pastoral kepada remaja-remaja yang ingin bunuh diri.⁷ Anak remaja Kristen juga berpotensi melakukan bunuh diri sebagaimana yang terjadi di Tana Toraja yang mayoritas beragama Kristen. Kristian H.P. Lambe' mengatakan bahwa ada dua remaja Katolik yang bunuh diri dan tujuh belas orang merupakan anggota jemaat Gereja Toraja.⁸ Berdasarkan hal tersebut maka sangat penting mengetahui faktor penyebab perilaku bunuh diri tersebut dan menggunakan pendekatan atau metode yang tepat sebagai upaya untuk mitigasi atau pencegahan perilaku bunuh diri pada anak remaja.

⁴ Hendrawati Hendrawati et al., "Intervensi Pencegahan Bunuh Diri Pada Remaja: Literature Review," *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi* 23, no. 2 (2023).

⁵ Zulaikha and Febriyana, "Bunuh Diri Pada Anak Dan Remaja."

⁶ Ernawaty Tampubolon, "Keinginan Bunuh Diri Di Kalangan Remaja Dan Solusinya Dalam Iman Kristen," *The Way: Jurnal Teologi dan Kependidikan*, 8, no. 2 (2022): 137–152.

⁷ David Setiawan, "Pelayanan Konseling Terhadap Remaja Kristen Yang Berniat Bunuh Diri," *Sola Gratia: Jurnal Teologi Biblika dan Praktika* Volume 3, no. 2 (2023): 128–146.

⁸ Kristian Lambe, *Mentuyo: Sosiologi Bunuh Diri Di Toraja* (Yogyakarta: Gunung Sopai, 2022), 218.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya di atas ditemukan beberapa cara mitigasi bunuh diri anak remaja sebagai berikut: mendidik anak tanpa pilih kasih, menerima dan menghargai anak, mengenali keunikan anak, disiplin demokratis, memerhatikan dan memenuhi kebutuhan anak. *Mental Health First Aid*, *Teen Mental Health First Aid*, dan Program SPIRIT (*Suicide Prevention and Implementation Research Initiative*), pelatihan non-mental health professionals, Rise and Shine sebagai bentuk psikoedukasi, dan terapi suportif. Membekali diri dengan pengetahuan dan pemahaman (*psikodinamika*) yang baik tentang bunuh diri pada anak dan remaja. Para orang tua harus turut berperan dengan menjadi teladan dalam perkataan dan perbuatan, membangun karakter Kristus, dan *family quality time*. Gereja turut berperan penting dalam mencegah bunuh diri anak remaja yakni melakukan pemuridan, komunitas sel, dan konseling Kristen.

Kebaruan dalam penelitian ini dibanding dengan penelitian sebelumnya seperti yang dijelaskan di atas terletak pada cara mitigasi atau pencegahan perilaku bunuh diri pada remaja yaitu dengan memberikan pelayanan konseling krisis kepada anak remaja dengan menggunakan metode intervensi krisis. Metode intervensi krisis yang dilakukan adalah metode intervensi menurut teori H. Norman Wright. Dalam hal ini, pertama-tama konselor perlu mengenal tanda-tanda perilaku bunuh diri, kemudian melakukan konseling krisis kepada remaja yang terindikasi berperilaku bunuh diri dengan menggunakan delapan langkah intervensi krisis.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan yaitu dengan mengkaji data-data dari literatur-literatur yang berkaitan dengan pokok yang dibahas termasuk data-data penelitian yang sudah ada sebelum penelitian ini. Dalam penelitian ini dijelaskan langkah-langkah intervensi krisis untuk memitigasi perilaku bunuh diri di kalangan remaja. Langkah-langkah intervensi krisis yang digunakan adalah teori yang dikembangkan oleh H. Norman Wright. Dalam konseling krisis, konselor perlu membangkitkan kesadaran tentang arti dan harapan yang realistis bagi si konseli. Memampukan pertumbuhan rohani memenuhi kepenuhan arti *ultimate concern* dari kehidupan yang dijalankan dalam hubungan dengan Allah, bahwa Allah selalu menjanjikan kasih setia-Nya ketika mengalami tragedi.

Hasil dan Pembahasan

Remaja dan Tantangan

Maryam B. Gainau mengatakan bahwa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa muda, usia ini 15 atau 16 tahun sampai 21 tahun. Pada usia ini, remaja membutuhkan pengakuan atas kemampuan yang dimiliki dari orang lain.⁹ Masa remaja adalah masa terjadinya krisis identitas atau pencarian identitas diri.¹⁰ Masa remaja awal berusia antara 10-13 tahun, pada tahap ini terjadi lonjakan pertumbuhan dan perkembangan ciri-ciri seksual sekunder. Masa remaja pertengahan berusia antara 14-15 tahun, tahap ini ditandai dengan terbentuknya hubungan baik dengan lawan jenis. Masa remaja akhir, berusia antara 16-21 tahun, pada masa ini remaja berperilaku seperti layaknya diri sendiri dan telah memiliki identitas diri.¹¹

Para remaja memulai mencari jati diri mereka, sehingga rentan dengan berbagi persoalan seperti persoalan keluarga, persoalan narkoba, perundungan, dan persoalan percintaan. Tantangan remaja masa kini lebih kompleks dibandingkan tantangan orang dewasa yang tumbuh dalam perekonomian dunia yang mengalami stagnasi.¹² Konflik dalam keluarga, seperti perceraian, kekerasan, pelecehan, atau kurangnya dukungan emosional, dapat menyebabkan perasaan kesepian, kehilangan, dan putus asa. Tekanan dari harapan keluarga yang terlalu tinggi, masalah keuangan, atau kematian anggota keluarga dapat memperparah kondisi emosional seseorang. Ketika hubungan keluarga yang seharusnya menjadi tempat berlindung justru menjadi sumber stres, seseorang bisa merasa terasing dan kehilangan harapan. Demikian juga penyalahgunaan narkoba dapat menyebabkan ketergantungan fisik dan psikologis yang parah. Zat ini memengaruhi keseimbangan kimiawi otak, sehingga dapat memicu depresi, paranoia, kecemasan, dan gangguan mental lainnya. Ketergantungan narkoba sering kali membuat seseorang kehilangan kendali atas hidupnya, merasa malu, dan terisolasi dari lingkungan sosial. Akibatnya, resiko perasaan putus asa meningkat, yang bisa mendorong seseorang untuk mempertimbangkan bunuh diri sebagai jalan keluar dari penderitaan. Hubungan percintaan yang berakhir dengan konflik, pengkhianatan, atau penolakan dapat menimbulkan rasa sakit yang mendalam. Perasaan kehilangan, dikhianati, atau ketidakmampuan untuk menerima perpisahan atau penolakan dapat membuat seseorang merasa tidak berharga dan putus asa. Ketika seseorang terlalu bergantung secara emosional pada hubungan tersebut,

⁹ Gainau Maryam B, *Perkembangan Remaja Dan Problematikanya* (Yogyakarta: Kasinus, 2021), 12.

¹⁰ Joy Maranatha Tarigan, *Remaja Dan Masalahnya* (Jawa Barat: CV Jejak, 2022), 11.

¹¹ Heru Purnomo et al., *Bunga Rampai Psikologi Remaja Dan Permasalahannya* (Jawa Tengah: PT Pustaka Indo, 2024), 4.

¹² Purnomo et al., *Bunga Rampai Psikologi Remaja Dan Permasalahannya*.

kegagalan dalam hubungan dapat terasa seperti kehilangan segalanya. Perundungan, baik secara fisik, verbal, maupun melalui media sosial (*cyberbullying*), dapat menimbulkan trauma emosional yang serius. Rasa malu, rendah diri, dan perasaan tidak berharga yang dihasilkan dari perundungan bisa membuat seseorang terisolasi secara sosial dan memperburuk kondisi mental mereka. Korban perundungan sering merasa seolah-olah tidak ada jalan keluar, yang dapat memicu rasa putus asa dan dorongan untuk bunuh diri sebagai cara untuk mengakhiri penderitaan tersebut.

Masalah atau kasus yang dialami oleh remaja memberikan dampak yang besar sehingga menimbulkan dampak yang traumatik berupa depresi, penyangkalan, malu, ketakutan, kesedihan, membolos, mimpi buruk, berbohong, meminum obat-obatan terlarang dan bunuh diri.¹³ Akibat dari banyaknya permasalahan yang tidak dapat terselesaikan dengan baik mengakibatkan remaja depresi dan sebagai tindakan akhirnya melakukan bunuh diri.¹⁴ Hal ini menjadi fenomena yang mengkhawatirkan, bahwa banyak dari para remaja yang memiliki keinginan untuk mengakhiri hidup mereka.¹⁵ Pikiran untuk bunuh diri menitikberatkan kepada pikiran-pikiran yang diwujudkan dalam bentuk menyakiti ataupun mengakhiri hidup sendiri.¹⁶ Bunuh diri merupakan tindakan dari orang yang tidak dapat lagi mengatasi masalah hidupnya. Banyaknya kasus bunuh diri yang terjadi menunjukkan bahwa masalah tersebut perlu mendapat perhatian serius untuk mengatasinya.

Hakekat Intervensi Krisis

Intervensi krisis merupakan suatu intervensi ringkas yang dirancang dan khususnya digunakan untuk membantu individu-individu, keluarga-keluarga, dan komunitas-komunitas untuk mengatasi suatu krisis yang terjadi dan memperbaiki tingkatan penanggulangannya atau memberikan cara pencegahannya. Intervensi krisis merupakan sebuah metode pencegahan dengan memberikan bantuan

¹³ Sestuningsih Margi Rahayu, "Konseling Krisis: Sebuah Pendekatan Dalam Mereduksi Masalah Traumatik Pada Anak Dan Remaja," *JP (Jurnal Pendidikan): Teori Dan Praktik* 2 No. 1 (2017): 65–69.

¹⁴ Ruslia Isnawati, *Pentingnya Problem Solving Bagi Seorang Remaja* (Jakarta: Kakad Media Publishing, 2024), 20.

¹⁵ Siti Nurul Amiroh, Wazna Layalia Alyan, and Rama Wijaya Abdul Rozak, "Analisis Dukungan Sosial Terhadap Ide Bunuh Diri Pada Remaja," *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN)* 2, no. 3 (2024): 263–274.

¹⁶ Nehemia Ray Makamban, Priyanti Lama, and others, "Peran Pendidikan Agama Kristen Dewasa Dalam Mencegah Terjadinya Bunuh Diri Di Kalangan Orang Dewasa Kristen.," *Jurnal Inovasi Global* 2, no. 5 (2024): 552–559.

terhadap konseli yang tertimpa krisis, di mana masalah yang membutuhkan penanganan yang cepat dapat segera diselesaikan dan keseimbangan psikis dapat dipulihkan kembali. Tujuan intervensi krisis adalah sebagai resolusi yang berfokus pada pemberian dukungan terhadap konseli sehingga mencapai pemulihan pada tingkat fungsi seperti sebelum krisis, atau bahkan pada tingkat fungsi yang lebih tinggi. Intervensi krisis bertujuan untuk mendukung individu dengan krisis kesehatan mental dan menstabilkan keseimbangan ke fungsi normal.¹⁷ Selain itu intervensi krisis juga bertujuan untuk menolong konseli untuk memecahkan masalah dan mendapatkan kembali keseimbangan emosionalnya.

Intervensi krisis merupakan salah satu pendekatan dalam melaksanakan konseling krisis sebagai upaya pastoral terhadap perilaku bunuh diri di kalangan remaja, oleh sebab itu penulis menjelaskan secara singkat tentang konseling krisis dalam artikel ini. Konseling krisis merupakan penggunaan berbagai macam pendekatan langsung, dan berorientasi atau berfokus pada tindakan langsung, untuk membantu individu dalam menemukan sumber daya di dalam dirinya dan menghadapi krisis secara eksternal. Adapun tujuan dari konseling krisis adalah berkisar pada pemberian bantuan yang bersifat segera dan dalam berbagai bentuk kepada orang yang membutuhkan misalnya bantuan secara psikologis, keuangan dan hukum. Hal-hal yang terjadi selama krisis menentukan apakah persoalan atau krisis tersebut akan menjadi wadah penyakit yang akan berubah menjadi kondisi yang kronis dan bersifat jangka panjang atau tidak. Konseling krisis sangat dibutuhkan untuk mengenali hal-hal tersebut. Teori dasar krisis pada awalnya digunakan oleh para konselor untuk membantu orang dalam krisis, mengenali dan memperbaiki penyimpangan afektif, tingkah laku, kognitif yang temporer yang disebabkan peristiwa traumatis. Pelayanan dengan menggunakan teori ini berbeda dengan konseling singkat, yang hanya sekedar mencoba membantu orang menemukan penyembuhan atas masalah yang sedang terjadi.¹⁸ Jadi, intervensi krisis merupakan sebuah metode dari konseling krisis yang dilakukan sebagai upaya untuk mengatasi masalah yang terjadi pada diri konseli dengan cara memberikan bantuan segera kepada konseli.

¹⁷ Nor Shafrin Ahmad, "Crisis Intervention: Issues and Challenges," in *4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2018)*, 2019, 452–455.

¹⁸ Rahayu, "Konseling Krisis: Sebuah Pendekatan Dalam Mereduksi Masalah Traumatik Pada Anak Dan Remaja."

Mitigasi Perilaku Bunuh Diri di Kalangan Remaja

Mitigasi perilaku bunuh diri adalah upaya untuk mencegah secara dini tindakan yang dilakukan secara sadar dan sengaja oleh anak remaja yang dapat menyebabkan kematian pada individu yang melakukan tindakan tersebut. Sebelum terjadi tindakan bunuh diri, setiap ide-ide yang ada harus dipatahkan bahkan sebelum munculnya ide-ide tersebut. Dalam hal ini dibutuhkan peran dari berbagai pihak, yang dapat disebut sebagai dukungan sosial. Dalam menjalani kehidupan setiap hari, sebagai makhluk sosial manusia tentu selalu terlibat dalam pusaran hubungan sosial di lingkungan sekitar atau di dalam masyarakat. Hubungan-hubungan yang tercipta akan menciptakan hubungan sosial yang menimbulkan suatu sistem sosial di dalam masyarakat.¹⁹

Mengenal Tanda-tanda Perilaku Bunuh Diri

H. Norman Wright mengatakan bahwa ketika melayani konseli atau kontak dengan orang-orang dalam kehidupan sehari-hari, maka penting bagi konselor untuk waspada terhadap isyarat-isyarat verbal maupun *nonverbal* yang diberikan orang-orang berkenaan dengan pikiran mereka untuk melakukan tindakan bunuh diri. Isyarat-isyarat verbal maupun *nonverbal* tersebut sebagai berikut:²⁰ *Pertama*, Percobaan bunuh diri. Seorang yang telah mencoba bunuh diri memerlukan pertolongan dan dukungan sesegera mungkin. *Kedua*, Ancaman bunuh diri. Sebagian besar dari mereka yang berbicara tentang bunuh diri memang mencoba bunuh diri. *Ketiga*, Isyarat bunuh diri. Mereka dapat membuat pernyataan-pernyataan seperti, hidup kamu akan lebih baik jika tanpa saya; saya merasa hidup ini sudah tidak berarti lagi; dan saya semakin benci untuk menghadapi hidup hari demi hari. *Keempat*, Kegiatan bunuh diri. Beberapa cara memperoleh petunjuk apakah orang tersebut sedang mempertimbangkan untuk bunuh diri adalah memastikan bahwa semua hutangnya telah dibayar, dia membuat surat wasiat, dan mengadakan persiapan seolah-olah orang tersebut akan bepergian jauh dan dalam jangka waktu yang lama. *Kelima*, Gejala-gejala bunuh diri. Salah satu gejala yang perlu diperhatikan adalah penyakit yang berlarut-larut dan serius. Hal ini dapat membawa orang pada keputusan, terutama jika tidak ada lagi pengharapan untuk sembuh, atau jika penyakit itu tidak mudah untuk disembuhkan. Gejala

¹⁹ Aditya Paschal Pantow and Rama Tulus Pilakoannu, "Bunuh Diri: Peran Gereja Dan Tindakan Sosial Masyarakat Di Desa Talawaan Kabupaten Minahasa UTARA," *Pute Waya: Sociology of Religion Journal* 3, no. 1 (2022): 32–51.

²⁰ H. Norman Wright, *Konseling Krisis: Membantu Orang Dalam Krisis Dan Stres* (Malang: Gandum Mas, 2022), 129–130.

lainnya adalah berubahnya kepribadian secara tiba-tiba (*mood swing*), seperti menjadi begitu mudah kecewa, merenung atau gelisah. Adanya depresi yang begitu mengguncangkan merupakan salah satu tanda yang paling serius bahwa seseorang mungkin saja akan mencoba untuk bunuh diri. Orang yang depresi yang kemudian menjadi lebih tertutup karena memilih menetap atau tinggal di dalam rumah selama waktu yang cukup lama, lebih suka menyendiri, dan memutuskan kontak atau hubungan dengan orang-orang lain pasti mengambil resiko tersebut. Adapun gejala-gejala fisik yang nampak pada orang yang memiliki pikiran untuk bunuh diri adalah seperti hilangnya nafsu makan, hilangnya nafsu seks, bahkan kehilangan berat badan dan lain-lain. *Keenam*, Krisis yang baru terjadi. Perilaku bunuh terjadi sebagai tanggapan atau respon terhadap stress tertentu yang baru saja terjadi. Masing-masing orang mengevaluasi stress dengan cara yang berbeda-beda.

Selain tanda-tanda perilaku bunuh diri yang disampaikan oleh H. Norman Wright, Karen Mason juga menjelaskan beberapa tanda peringatan seseorang yang ada dalam krisis bunuh diri adalah:²¹ *Pertama*, selalu berbicara tentang ataupun menulis tentang kematian, keadaan sekarat, atau bunuh diri. *Kedua*, mengancam untuk membunuh dirinya sendiri. *Ketiga*, mengalami masalah kesehatan mental yang memburuk seperti terjadinya depresi, terutama jika hal itu disertai dengan pergolakan. *Keempat*, suasana hati yang tiba-tiba menjadi ceria setelah periode depresi. *Kelima*, mencari akses ke sarana bunuh diri seperti menimbun pil. *Keenam*, perilaku sembrono, seperti peningkatan penggunaan bahan-bahan kimia. *Ketujuh*, penurunan tingkat kebersihan seperti tidak mandi. *Kedelapan*, menarik diri secara lingkungan sosial. *Kesembilan*, perilaku yang menunjukkan persiapan seperti mulai membagi-bagikan hartanya yang berharga.

Intervensi Krisis

Dalam proses intervensi krisis ada delapan langkah yang dapat dilakukan dalam menolong seseorang menghadapi krisis. Langkah Pertama, intervensi langsung.²² Setiap orang menanggapi suatu masalah dengan cara yang berbeda-beda. Ada orang yang melihatnya sebagai suatu ancaman terhadap kemampuan mereka dalam mengendalikan kehidupan mereka. Yang lain melihat sebagai suatu tantangan untuk bertumbuh, untuk memegang kendali, untuk bertahan hidup, dan untuk mengungkapkan diri. Sebagai seorang konselor, perlu berbicara dengan orang tersebut melalui telepon. Konselor dapat mengajukan pertanyaan yang

²¹ Karen Mason, *Mencegah Bunuh Diri: Buku Panduan Bagi Hamba Tuhan Dan Konselor*, ed. Stevy Tilaar (Surabaya: Momentum, 2018), 95.

²² H. Norman Wright, *Konseling Krisis: Membantu Orang Dalam Krisis Dan Stres*.

menolong konselor untuk mengetahui kondisi dari konseli dan seberapa mendesaknya keadaan orang tersebut, apakah benar-benar merupakan suatu krisis. Perlu mengatur waktu untuk pertemuan pertama dan menentukan siapa saja yang harus hadir. Konselor harus berusaha untuk mendapat informasi sebanyak mungkin untuk menyusun suatu ide sementara tentang permasalahan yang terjadi, dan buatlah beberapa rencana sederhana jika perlu untuk pertemuan pertama itu.

Langkah kedua, bertindak.²³ Orang-orang yang dalam krisis cenderung bersikap ragu-ragu, karena itu seorang konselor perlu menggerakkan mereka agar berperilaku yang terarah kepada sasaran, yang mempunyai tujuan tertentu dan yang berguna. Langkah konseling yang pertama merupakan awal yang penting bagi seorang konselor. Konselor perlu mengarahkan pertemuan konseling tersebut untuk membantu keberhasilannya dan berpartisipasi di dalamnya. Hal yang paling penting untuk diperhatikan adalah bahwa seorang konselor perlu mendengarkan dengan baik untuk mendapatkan informasi, sehingga dapat membantu konseli memahami krisisnya, memberikan dorongan semangat kepada orang tersebut untuk menyatakan perasaannya. Beberapa hal penting yang perlu diketahui oleh konselor dalam langkah ini, yakni di mana kekuatan orang itu, apa kelemahan atau kekurangannya, dan penyebab ketidakmampuan konseli untuk memecahkan masalah. Dalam mengarahkan konseli pada penyelesaian masalah, konselor harus dapat memilah dan membuat skala prioritas penyelesaian masalah. Konselor perlu menemukan masalah mana dalam kehidupan orang tersebut yang harus segera diselesaikan dan masalah mana yang dapat ditunda. Konselor hendaknya melihat tingkah laku dari konseli dalam menghadapi masalah, hal ini dapat membantu seorang konselor dalam mengarahkan konselinya.

Langkah ketiga, yaitu mencegah terjadinya kehancuran dan memulihkan orang tersebut ke keadaan seimbang.²⁴ Konselor harus menolong orang tersebut untuk dapat mencapai semacam sasaran atau target terbatas. Di dalamnya, harus terdapat sedikit tantangan untuk mencapainya, dengan tetap memperhatikan bahwa sasaran itu juga harus dapat dicapai. Sebagai contoh, seseorang yang baru saja kehilangan pekerjaannya, dengan pertolongan konselor, mungkin mampu untuk menyusun suatu daftar tentang kualifikasi, kemampuan dan pengalaman kerjanya. Mungkin hanya merupakan sebuah tugas sederhana, berupa melakukan suatu tindakan dengan sempurna, namun hal ini dapat memberikan perasaan lega dan lebih baik.

²³ Ibid.

²⁴ Ibid.

Langkah keempat, membangun harapan konseli dan mengarahkan pandangannya pada kemungkinan masa depan yang positif.²⁵ Dalam hal ini, sebaiknya seorang konselor tidak memberikan harapan palsu, tetapi mendorong untuk menyelesaikan masalah-masalah mereka. Terdapat beberapa cara penting yang dapat dilakukan seorang konselor untuk menolong seseorang kembali mencapai keseimbangan: Konselor dapat melihat informasi apa yang diberikan konseli kepada konselor berkaitan dengan situasi yang sedang dihadapi. Konselor harus dapat menilai cara pandangan konseli terhadap persoalannya. Beberapa hal yang dapat menjadi acuan, yaitu apakah konseli melihat gambaran lengkap atau hanya melihat beberapa segi dari masalah yang dihadapi, apakah dia memiliki fakta, apakah dia mengubah situasinya karena emosinya atau karena prasangkanya sendiri. Juga, apakah konseli mengerti bahwa tanggapan dan perasaan tertentu adalah normal pada saat-saat mengalami masa krisis.

Selain mempertimbangkan informasi yang disampaikan oleh konseli atau orang yang sedang menghadapi krisis atau persoalan tertentu, konselor perlu memperhatikan bagaimana konseli menyikap, berinteraksi atau bertindak atas keadaan yang obyektif itu. Seorang konselor perlu memperhatikan, bagaimana konseli membuat pilihan untuk bertindak secara terbuka, yang menolongnya mengingat perubahan-perubahan yang baru terjadi dalam hidupnya. Tolonglah dia mempertimbangkan pilihan-pilihan akibat dari setiap keputusan bagi dirinya sendiri dan juga bagi orang yang mungkin terlibat. Memeriksa berbagai pilihan dan akibat-akibat, lalu mengambil satu keputusan untuk menolong orang itu mengatasi keadaan-keadaan sekarang ataupun masa depannya.

Langkah yang kelima ialah memberi dukungan.²⁶ Kurangnya sistem dukungan sosial menjadi salah satu penyebab masalah berkembang menjadi satu krisis. Intervensi dalam satu krisis adalah mencakup dukungan dan dukungan itu. Hanya dengan bersedia berbicara lewat telepon saja sudah merupakan sumber dukungan. Apabila bertemu dengan konseli yang sedang dalam kondisi krisis, berusaha untuk mengetahui sistem dukungan apa saja yang dia miliki. Sebagai konselor, jangan lupa memberikan petunjuk yang jelas kepada orang-orang yang akan terlibat dalam memberikan dukungan kepada konseli yang mengalami krisis. Perlu memperhatikan bagaimana konseli menjadi lebih stabil melalui dukungan ini, dan secepat mungkin dengan berangsur-angsur dukungan itu ditarik kembali

²⁵ Ibid.

²⁶ Ibid.

dengan tujuan konseli tidak hanya bergantung kepada orang lain untuk menjalani hidup dalam jangka waktu yang terlalu panjang.

Langkah keenam yaitu penyelesaian masalah yang terfokus, disebut sebagai tulang punggung konseling krisis.²⁷ Konseli bersama dengan konselor menentukan masalah pokok yang membawa pada keadaan krisis, kemudian konselor menolong konseli dalam merencanakan, menyusun dan melaksanakan tahapan dan cara-cara untuk menyelesaikan masalah. Konselor dapat menemukan berbagai masalah dan persoalan yang lain, namun konselor harus tetap memfokuskan masalah yang menjadi penyebab utama terjadinya krisis. Dalam langkah penyelesaian suatu masalah, hal-hal yang harus difokuskan adalah penetapan sasaran, melihat kemampuan yang ada untuk dapat digunakan dalam mengatasi masalah tersebut, dan juga merancang berbagai alternatif cara penyelesaian masalah. Bila konseli kehilangan akal, yang kadang-kadang memang terjadi, konselor dapat memberikan beberapa alternatif. Konselor bukan memberikan nasehat atau memberi tahu apa yang konseli harus lakukan, tetapi konselor hanya memberikan kemungkinan-kemungkinan yang dapat dipilihnya.

Langkah ketujuh adalah membangun harga diri.²⁸ Dalam langkah inilah waktu yang tepat untuk melindungi dan meningkatkan citra dan harga diri konseli. Perasaan gelisah dan harga diri yang rendah sangat sering dialami oleh orang-orang yang sedang berada dalam masa krisis. Konselor harus siap menghadapi perasaan-perasaan negatif pada diri mereka dan menerima perasaan-perasaan itu sebagaimana adanya. Konselor harus memandang perasaan tersebut sebagai bentuk penyamaran terhadap rasa sakit karena adanya perasaan tidak nyaman sehubungan dengan situasi yang mereka hadapi dan perasaan yang tidak terlalu nyaman terhadap diri mereka sendiri. Orang-orang biasanya menanggapi perasaan-perasaan ini dengan beberapa cara tertentu, termasuk di antaranya: kemarahan terhadap orang lain atau bahkan terhadap konselor, keputusan yang mencakup tindakan minta bantuan, dan kepasifan yang mencakup tindakan yang hanya menunggu bantuan tanpa berbuat apa-apa. Tugas konselor adalah menolong orang tersebut memperbaiki perasaannya tentang dirinya sendiri, menolong konseli melindungi citra dirinya sendiri, memperlakukan konseli dengan rasa hormat dan dengan sopan. Konselor juga menuntun kerohanian konseli dan memberi bimbingan yang praktis dan realistik bagaimana Kristus dapat mengubah kehidupan seseorang.

²⁷ Ibid.

²⁸ Ibid.

Langkah kedelapan yaitu menumbuhkan rasa percaya diri.²⁹ Seorang konselor perlu mengingat bahwa orang yang berada dalam krisis, tidak lagi mampu berpikir dengan baik bahkan sudah kehabisan akal. Oleh sebab itu tingkah lakunya mengalami penurunan seperti kemunduran dalam menanggapi dan kemampuan bertindak yang rendah. Orang yang mengalami krisis ingin dan harus diselamatkan dan disembuhkan. Satu prinsip yang mendasar untuk diikuti dalam konseling krisis ini yaitu konselor tidak boleh berbuat sesuatu apa pun untuk konseli, jika ia mampu melakukannya sendiri. Percaya diri sendiri justru dapat tumbuh kembali pada saat konseli terlibat dalam perencanaan dan usaha menyelesaikan permasalahannya sendiri. Perlu diingat bahwa konselor merupakan penolong yang Tuhan telah panggil untuk menemani dan membantu konseli dalam mengarungi dan menjalani masa-masa transisi atau masa pemulihan tersebut.

Upaya Pastoral Gereja

Gereja memiliki peran penting dalam mitigasi bunuh diri pada remaja Kristen. Remaja Kristen merupakan penentu perkembangan gereja masa yang akan datang. Untuk melakukan mitigasi perilaku bunuh diri di kalangan remaja, maka diperlukan kerjasama dan dukungan dari pihak gereja. Gereja jangan berdiam diri melihat meningkatnya angka bunuh diri yang terjadi di lingkungan, termasuk di dalam lingkungan gereja. Gereja harus mengambil tindakan pencegahan sedini mungkin. Gereja perlu melakukan hal-hal konkret untuk mencegah bunuh diri anak usia remaja. Adapun tindakan konkret yang dapat dilakukan oleh gereja sebagai berikut:

Membentuk Kelompok Bimbingan

Melalui kelompok-kelompok bimbingan atau binaan, anak remaja diajar menghargai temannya, dirinya sendiri, belajar bersyukur, dan berkarya di mana pun berada sesuai dengan iman dan moral. Dalam pembinaan tersebut gereja dalam hal ini gembala sidang yang bertindak sebagai konselor dapat menerapkan delapan langkah intervensi krisis sebagaimana teori H. Norman Wright sehingga anak remaja yang memiliki gejala melakukan tindakan bunuh diri dapat kembali pada fitrahnya atau ke jalan yang benar sebagai langkah antisipatif dan mitigasi. Gereja dapat membentuk kelompok-kelompok bimbingan anak remaja. Beberapa bentuk pendekatan atau kegiatan yang dapat dilakukan dalam melaksanakan kelompok bimbingan adalah ceramah, diskusi, penyampaian pendapat, dan berbagi pengalaman. Dampak yang diharapkan dari kegiatan ini adalah orang muda dan

²⁹ Ibid.

remaja akan semakin menyadari eksistensi dirinya sebagai harapan keluarga, masyarakat, gereja dan bangsa; Munculnya kesadaran kritis orang muda dalam menempatkan diri di tengah perubahan dan perkembangan yang begitu pesat; dan bertumbuhnya sikap optimis akan hidup yang lebih baik dalam diri orang muda dengan memulai merencanakan masa depan dengan baik sejak dini.³⁰

Pendeta dapat memberikan pemahaman kepada anak remaja yang dibina dalam kelompok bimbingan bahwa bunuh diri merupakan dosa sebab melanggar perintah Tuhan. Perintah Tuhan dalam Keluaran 20:13 jelas mengatakan jangan membunuh termasuk bunuh diri. Demikian juga dalam Kejadian 9:6 mengatakan siapa yang menumpahkan darah manusia, darahnya akan tertumpah oleh manusia, sebab Allah membuat manusia itu menurut gambar-Nya sendiri. Karen Marson mengutip pandangan Calvin mengatakan bahwa bunuh diri adalah dosa karena tiga hal yakni hanya Tuhan yang dapat mengambil kehidupan, bunuh diri bertentangan dengan pemeliharaan diri, dan orang dapat bertahan dari kuasa si jahat.³¹

Melatih Konselor Sebaya

Gereja dapat membentuk konselor sebaya yang dilatih untuk mengidentifikasi tanda-tanda krisis mental, termasuk risiko bunuh diri, dan memberikan dukungan awal serta mengarahkan individu tersebut ke sumber daya yang tepat. Konseling sebaya, atau *peer counseling*, merupakan sebuah metode konseling yang menggunakan teman sebagai sumber bantuan dan pendukung. Konselor sebaya umumnya memiliki usia yang sebanding dengan remaja yang membutuhkan dukungan, sehingga mereka lebih mampu memahami masalah, tekanan, dan tantangan yang dialami oleh remaja. Ini membantu membangun hubungan yang lebih akrab dan nyaman, sehingga remaja lebih mudah untuk mengungkapkan perasaan mereka. Dalam situasi krisis, konseling sebaya dapat menjadi sebuah alat yang efektif untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hesty Yuliasari memperlihatkan bahwa pelatihan konselor sebaya adalah salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kesadaran diri terhadap perilaku beresiko pada remaja.³² Hasil penelitian yang

³⁰ Marselus Ruben Payong, Marianus Mantovanny Tapung, and Maksimus Regus, "Membangun Kesadaran Kritis Orang Muda Manggarai Dalam Menanggapi Fenomena Bunuh Diri Dengan Pendekatan Categorical Group Guidance," *Randang Tana-Jurnal Pengabdian Masyarakat* 3, no. 3 (2020): 107–119.

³¹ Karen Mason, *Mencegah Bunuh Diri: Buku Panduan Bagi Hamba Tuhan Dan Konselor*.

³² Hesty Yuliasari, "Pelatihan Konselor Sebaya Untuk Meningkatkan Self Awareness Terhadap Perilaku Beresiko Remaja," *Jurnal Psikologi Insight Departemen Psikologi* 4, no. 1 (2020): 63–72.

dilakukan oleh Nina Permatasari dan rekan-rekannya menunjukkan bahwa 32 % remaja aktif menjadi konselor sebaya pada usia 16 tahun, 78 % mulai pada saat di bangku SMA/SMK, 58 % mulai pada masa pandemi. 40% remaja menjadi konselor sebaya karena merasa senang jika dapat membantu teman-temannya yang membutuhkan, 53 % merasa memiliki kepribadian yang unggul sebagai konselor sebaya karena terdorong untuk membantu, 27 % memiliki pikiran apakah yang bisa saya sarankan kepada teman saya di saat menjadi konselor sebaya dan 54 % ingin mendapatkan keterampilan sebagai konselor sebaya yang mampu mengendalikan pikiran konseli. Dari data ini dapat disimpulkan bahwa anak-anak usia remaja sudah berperan cukup baik dalam menjadi konselor sebaya di masa pandemi covid-19.³³

Pelatihan konselor sebaya penting dilakukan dengan harapan bahwa anak remaja akan lebih terbuka atau lebih mudah berbagi (*sharing*) mengenai masalah mereka. Konselor sebaya diperlengkapi dengan metode intervensi kiris dan menerapkan delapan langkah intervensi krisis sebagaimana yang dimaksudkan H. Norman Wright sebagai langkah mitigasi bunuh diri.

Revitalisasi Fungsi Pastori

Ada lima fungsi gereja berdasarkan Kisah Para Rasul 2:42-47 yaitu persekutuan, pemuridan, pengabdian, penginjilan, dan penyembahan. Penerapan kelima fungsi gereja tersebut dapat dibagi dua bagian yaitu penerapan internal yang membahas tentang membangun hubungan dengan Tuhan dan sesama, dan penerapan eksternal yang meliputi pengabdian kepada masyarakat dan penginjilan.³⁴ Dalam Mat. 28:19, jelas sebagai rumah Tuhan harus bermisi, injili, baptis dan jadikanlah pengikut Kristus yang diimbangi dengan tugas yaitu melaksanakan sakramen dan berkhotbah di mana Tuhan tempatkan agar kewajiban sebagai rumah bisa berfungsi sebagaimana yang Allah kehendaki.³⁵ Selain fungsi yang dipaparkan di atas, maka hal yang sangat perlu adalah bahwa pastori gereja dapat difungsikan sebagai tempat melaksanakan penguatan kepada jemaat khususnya anak-anak remaja yang sedang mengalami krisis termasuk krisis karena

³³ Nina Permatasari et al., “Bagaimana Remaja Menjadi Peer-Counselor Di Masa Pandemi,” *Buletin Konseling Inovatif* 1, no. 1 (2021): 32–44.

³⁴ Katarina Katarina and Sabda Budiman, “Penerapan Fungsi Gereja Berdasarkan Kisah Para Rasul 2: 42-47 Di Masa Pandemi,” *Shalom: Jurnal Teologi Kristen* 1, no. 1 (2021): 23–42.

³⁵ Urbanus Sukri, “Kewajiban Rumah Tuhan Sebagai Misi Juruselamat Berdasarkan Injil Matius 28:19 Di Tengah-Tengah Jemaat Menurut John Calvin,” *Inculco Journal of Christian Education* 2, no. 3 (2022): 226–238.

perilaku bunuh diri. Gembala sidang atau pendeta memfungsikan pastori sebagai tempat untuk melaksanakan konseling krisis dengan metode intervensi krisis.

Simpulan

Bunuh diri merupakan sebuah fakta sosial di mana keadaan tersebut terdapat di berbagai lapisan masyarakat. Berbagai upaya dilakukan untuk mitigasi terjadinya perilaku bunuh diri, tetapi tetap saja terjadi. Gereja adalah salah satu lembaga yang sangat diharapkan dapat mencegah terjadinya bunuh diri di kalangan remaja. Cara mitigasi perilaku bunuh diri adalah menganalisis tanda-tanda perilaku bunuh diri kemudian melakukan konseling krisis dengan metode intervensi krisis. Adapun upaya pastoral yang dapat dilakukan adalah pendekatan intervensi krisis sebagai bagian dari konseling krisis. Langkah-langkah intervensi krisis adalah intervensi langsung, mengambil tindakan, mencegah suatu kehancuran, membangun harapan, memberi dukungan, pemecahan masalah yang terfokus, membangun harga diri, dan menanam rasa percaya diri. Diharapkan bahwa jika konselor melakukan ini kepada perilaku bunuh diri di kalangan anak remaja maka akan mencegah secara dini terjadinya bunuh diri. Upaya yang dapat dilakukan oleh gereja adalah membentuk kelompok-kelompok binaan di mana saat melakukan pembinaan dapat menerapkan delapan langkah intervensi krisis, melatih konselor sebaya, dan melakukan revitalisasi pastori gereja.

Daftar Pustaka

- Ahmad, Nor Shafrin. "Crisis Intervention: Issues and Challenges." In *4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2018)*, 452–455, 2019.
- Amiroh, Siti Nurul, Wazna Layalia Alyan, and Rama Wijaya Abdul Rozak. "Analisis Dukungan Sosial Terhadap Ide Bunuh Diri Pada Remaja." *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN)* 2, no. 3 (2024): 263–274.
- B, Gainau Maryam. *Perkembangan Remaja Dan Problematikanya*. Yogyakarta: Kasinus, 2021.
- Ernawaty Tampubolon. "Keinginan Bunuh Diri Di Kalangan Remaja Dan Solusinya Dalam Iman Kristen." *The Way: Jurnal Teologi dan Kependidikan*, 8, no. 2 (2022): 137–152.
- H. Norman Wright. *Konseling Krisis: Membantu Orang Dalam Krisis Dan Stres*. Malang: Gandum Mas, 2022.
- Hendrawati, Hendrawati, Iceu Amira, Indra Maulana, and Sukma Senjaya. "Intervensi Pencegahan Bunuh Diri Pada Remaja: Literature Review." *Jurnal*

- Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan dan Farmasi* 23, no. 2 (2023).
- Isnawati, Ruslia. *Pentingnya Problem Solving Bagi Seorang Remaja*. Jakarta: Kakad Media Publishing, 2024.
- Karen Mason. *Mencegah Bunuh Diri: Buku Panduan Bagi Hamba Tuhan Dan Konselor*. Edited by Stevy Tilaar. Surabaya: Momentum, 2018.
- Katarina, Katarina, and Sabda Budiman. "Penerapan Fungsi Gereja Berdasarkan Kisah Para Rasul 2: 42-47 Di Masa Pandemi." *Shalom: Jurnal Teologi Kristen* 1, no. 1 (2021): 23–42.
- Lambe, Kristian. *Mentuyo: Sosiologi Bunuh Diri Di Toraja*. Yogyakarta: Gunung Sopai, 2022.
- Makamban, Nehemia Ray, Priyanti Lama, and others. "Peran Pendidikan Agama Kristen Dewasa Dalam Mencegah Terjadinya Bunuh Diri Di Kalangan Orang Dewasa Kristen." *Jurnal Inovasi Global* 2, no. 5 (2024): 552–559.
- Pantow, Aditya Paschal, and Rama Tulus Pilakoannu. "Bunuh Diri: Peran Gereja Dan Tindakan Sosial Masyarakat Di Desa Talawaan Kabupaten Minahasa UTARA." *Pute Waya: Sociology of Religion Journal* 3, no. 1 (2022): 32–51.
- Payong, Marselus Ruben, Marianus Mantovanny Tapung, and Maksimus Regus. "Membangun Kesadaran Kritis Orang Muda Manggarai Dalam Menanggapi Fenomena Bunuh Diri Dengan Pendekatan Categorical Group Guidance." *Randang Tana-Jurnal Pengabdian Masyarakat* 3, no. 3 (2020): 107–119.
- Permatasari, Nina, Eklys Cheseda Makaria, Irene Maya Simon, and M A Setiawan. "Bagaimana Remaja Menjadi Peer-Counselor Di Masa Pandemi." *Buletin Konseling Inovatif* 1, no. 1 (2021): 32–44.
- Purnomo, Heru, Evi Avicenna Agustin, Ns. Wiwi Kustio Priliana, Daniel Robert, Ns. Ketut Citrawati, Rahmi Dwi Yanti, Ns. Hesty, et al. *Bunga Rampai Psikologi Remaja Dan Permasalahannya*. Jawa Tengah: PT Pustaka Indo, 2024.
- Rahayu, Sestuningsih Margi. "Konseling Krisis: Sebuah Pendekatan Dalam Mereduksi Masalah Traumatik Pada Anak Dan Remaja." *JP (Jurnal Pendidikan): Teori Dan Praktik* 2 No. 1 (2017): 65–69.
- Sanderan, Rannu, and Roby Marrung. "Fenomena Bunuh Diri Remaja Di Toraja Dalam Masa Pandemi." *PEADA': Jurnal Pendidikan Kristen* 2, no. 1 (2021): 56–71.
- Setiawan, David. "Pelayanan Konseling Terhadap Remaja Kristen Yang Berniat Bunuh Diri." *Sola Gratia: Jurnal Teologi Biblika dan Praktika* Volume 3, no. 2 (2023): 128–146.

- Sinombar, Sonya Hellen. "Anak-Mengakhiri-Hidup-Adalah-Ancaman-Serius @ Www.Kompas.Id," n.d.
- Sukri, Urbanus. "Kewajiban Rumah Tuhan Sebagai Misi Juruselamat Berdasarkan Injil Matius 28:19 Di Tengah-Tengah Jemaat Menurut John Calvin." *Inculco Journal of Christian Education* 2, no. 3 (2022): 226–238.
- Tarigan, Joy Maranatha. *Remaja Dan Masalahnya*. Jawa Barat: CV Jejak, 2022.
- Yuliasari, Hesty. "Pelatihan Konselor Sebaya Untuk Meningkatkan Self Awareness Terhadap Perilaku Beresiko Remaja." *Jurnal Psikologi Insight Departemen Psikologi* 4, no. 1 (2020): 63–72.
- Zulaikha, Afrina, and Nining Febriyana. "Bunuh Diri Pada Anak Dan Remaja." *Jurnal Psikiatri Surabaya* 7, no. 2 (2018): 62.