



## **Konseling Pastoral Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* pada Remaja yang Melakukan Percobaan Bunuh Diri**

**Rima Angelina**

Institut Agama Kristen Negeri Toraja

[rimaangelina07@gmail.com](mailto:rimaangelina07@gmail.com)

**Yelinda Sri Silvia**

Institut Agama Kristen Negeri Toraja

[yelinda.iakntoraja@gmail.com](mailto:yelinda.iakntoraja@gmail.com)

**Herman Titting**

Institut Agama Kristen Negeri Toraja

[hermantitting@gmail.com](mailto:hermantitting@gmail.com)

### **Abstrak**

Usia remaja diperhadapkan dengan berbagai tantangan kehidupan baik dari dalam dirinya sendiri maupun dari lingkungannya. Di dalam menghadapi tantangan tersebut tidak semua remaja mampu mengatasinya sendiri, ketidakmampuan menghadapi masalah sering kali membawa remaja menyelesaikan masalah dengan solusi bunuh diri, sehingga perlu melakukan pendekatan secara khusus pada remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana konseling pastoral dengan *Cognitive Restructuring Technique (CBT)* pada perilaku percobaan bunuh diri remaja. Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif sosial. Hasil dari penelitian ini adalah dalam melakukan konseling pastoral perilaku percobaan bunuh diri remaja dapat dipaparkan dan dianalisis dalam tujuh tahapan konseling pastoral yaitu; membangun hubungan, anamnesa, diagnosa, *treatment planning*, *treatment*, *evaluation and review* dan terminasi. Dengan berfokus pada pertanyaan-pertanyaan berdasarkan langkah *cognitive restructuring* remaja diharapkan dapat memetakan pikiran, membuka diri, serta memiliki tujuan-tujuan yang baik.

**Kata Kunci:** bunuh diri; konseling; pastoral

### **Abstract**

*Adolescents face various life challenges both from within themselves and their environment. In facing these challenges, not all teenagers can overcome them alone. The inability to face problems often leads teenagers to solve problems by suicidal conduct, so it is necessary to do something about it. youth-specific approach. This study aimed to determine how pastoral counseling attempts cognitive restructuring techniques (CBT) on adolescent suicide attempts. This research was conducted with a qualitative method with the type of social descriptive research. The result of this research is that in conducting pastoral counseling, the behavior of adolescent suicide attempts can be carried out with seven stages of pastoral counseling, namely, building relationships, history taking, diagnosis, and treatment planning. treatment, evaluation and review, and termination. This study uses one counseling technique that focuses on the mind: cognitive restructuring. The implementation of pastoral counseling for adolescents who have attempted suicide can go through the seven stages*

*above and focus on questions based on cognitive restructuring so that it can be formulated that pastoral counseling with cognitive restructuring is achieved if adolescents can map their minds, open up, and have good goals in life.*

**Keywords:** *suicide; pastoral; counseling.*

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan salah satu tahap perkembangan manusia. Berbicara soal remaja tentu tidak terlepas dari usia, fisik, mental, sosial bahkan spiritual remaja itu sendiri. Remaja (*adolescence*) merupakan masa yang ditandai dengan perkembangan peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa awal.<sup>1</sup> Remaja yang mampu melewati tahap perkembangannya dengan baik telah berhasil memasuki jenjang usia dewasa.

Di masa transisi ini remaja diperhadapkan dengan berbagai tantangan hidup baik dari dalam dirinya maupun dari lingkungannya, menghadapi tantangan tidak semua remaja mampu mengatasinya sendiri, ketidakmampuan menghadapi masalah sering kali membawa remaja menyelesaikan masalah dengan solusi bunuh diri. *Insecure* dan memiliki sikap menutup diri merupakan faktor

kecendrungan remaja dapat melakukan percobaan bunuh diri. *Insecure* atau ketidaknyamanan seseorang dapat mengakibatkan kekhawatiran tinggi dan minim kepercayaan diri.<sup>2</sup> Sikap menutup diri membuat remaja sulit untuk mengutarakan masalah yang dialami<sup>3</sup> hal ini berawal dari tidak adanya tempat untuk mengungkapkan masalah atau hal-hal apa dirasakan oleh remaja serta terjadinya disharmonis keluarga.<sup>4</sup>

Usia bermasalah dan perubahan perilaku merupakan karakteristik remaja, ditandai dari sikap, fisik, perubahan emosi dan menuntut kebebasan untuk memenuhi keinginannya.<sup>5</sup> Remaja yang tidak mampu menyeimbangkan dirinya pada masa peralihan akan membawa pada, krisis identitas bahkan nekat melukai diri sendiri dengan melakukan bunuh diri.<sup>6</sup>

Salah satu problematika remaja adalah bunuh diri, remaja menggunakan

---

<sup>1</sup> Husama, *A to Z Kamus Psikologi Super Lengkap* (Yogyakarta: Andi, 2015), 08.

<sup>2</sup> Nova Mardiana et al., "Fenomena *Insecure* Pada Remaja Di Era Pandemic Covid-19: Studi Literature," *Jurnal Ilmu Kesehatan* 10, no. 2 (2021): 21–29.

<sup>3</sup> Yoga Aditya S and Rini Fitriani Permatasari, "Dukungan Sosial Dan Kepercayaan Diri Terhadap Keterbukaan Diri Pada Remaja Di Panti Asuhan Tenggara," *Psikoborneo: Jurnal*

*Ilmiah Psikologi* 9, no. 4 (2021): 850.

<sup>4</sup> Kezia Yunitasari Kusuma et al., "Faktor Penyebab Kecenderungan Bunuh Diri Dikalangan Remaja Toraja" 2 (2022): 25–34.

<sup>5</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, Kelima. (Jakarta: Erlangga, 1980), 207–209.

<sup>6</sup> Julianto Simanjuntak, *Perlengkapan Seorang Konselor* (Tangerang: Yayasan Pelikan, 2019), 315–319.

“bunuh diri” sebagai ancaman atau hukuman bagi mereka yang dianggap figur oleh remaja, termasuk orang tua atau kekasihnya.<sup>7</sup> Berdasarkan WHO, ada 703.000 orang yang bunuh diri setiap tahunnya, serta masih banyak pula yang mencoba bunuh diri, kejadian ini mempunyai pengaruh yang cukup besar dan memiliki efek jangka panjang terhadap keluarga, komunitas maupun negara.<sup>8</sup>

Karen Mason mengatakan, dalam membantu orang yang selamat dari percobaan bunuh diri, konselor atau hamba Tuhan harus memiliki langkah-langkah untuk melakukan perhatian atau pendekatan khusus secara langsung.<sup>9</sup>

Beberapa penelitian kasus bunuh diri pada remaja diantaranya : Bimbingan Konseling Islam dengan *Teknik Self Talk* dalam menangani percobaan bunuh diri Seorang Remaja di Desa Pilangsari Kalitidu Bojonegoro.<sup>10</sup> Dinamika Psikologis Pada Pelaku Percobaan Bunuh Diri.<sup>11</sup> Persepsi

*Kaunselor Terhadap Isu Berkaitan Bunuh Diri Dan Ide Bunuh Membunuh Diri: Satu Analisa.*<sup>12</sup> Konsep Diri dan Ketidakberdayaan Berhubungan Dengan Resiko Bunuh Diri Pada Remaja Yang Mengalami *Bullying*.<sup>13</sup> Kontribusi Penyuluh Agama dalam Meminimalisasi Bunuh Diri.<sup>14</sup> Kajian Teologis Terhadap Tindakan Bunuh Diri.<sup>15</sup>

Penelitian terhadap perilaku percobaan bunuh diri adalah langkah preventif yang efektif dalam meminimalisir perilaku percobaan bunuh diri. Penelitian di atas memberi pemahaman bahwa penting adanya upaya-upaya dalam pencegahan perilaku percobaan bunuh diri dari berbagai kajian-kajian dan perspektif, sehingga perilaku tersebut dapat ditanggulangi dengan baik dari berbagai sudut pandang.

*Suicide* atau bunuh diri merupakan tindakan seseorang berdasarkan niat dan kesengajaan untuk membunuh atau mengakhiri dirinya sendiri.<sup>16</sup> Mengakhiri

---

<sup>7</sup> Ibid.

<sup>8</sup>World Health Organization, *Suicide Worldwidw in 2019 : Global Health Estimates*, 2021.

<sup>9</sup> Karen Mason, *Mencegah Bunuh Diri : Buku Panduan Bagi Hamba Tuhan Dan Konselor* (Surabaya: Momentum, 2018), 125–146.

<sup>10</sup> Hartini, “Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Self Talk” (2018). Hal 102-105.

<sup>11</sup> Luluk Mukarromah and Fathul Lubabin Nuqul, “Dinamika Psikologis Pada Pelaku Percobaan Bunuh Diri,” *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam* 11, no. 2 (2014).

<sup>12</sup> Ninig Zulaikha, Afrina; Febriyana, “Bunuh Diri Pada Anak Dan Remaja; Suicide in Children and Adolescent,” *Suicide in Children and Adolescent*, no. suicide and children (2018): 11.

<sup>13</sup> Udi Wahyudi and Bram Burnamajaya, “Konsep Diri Dan Ketidakberdayaan Berhubungan Dengan Risiko *Self-Concept and Inequality Connected with Risk of Self- Sufficient in Adolescents Who Have Bullying*,” *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8, no. 1 (2020): 1–8.

<sup>14</sup> Moh. Rosyid, “Kontribusi Penyuluh Agama Dalam Meminimalisasi Bunuh Diri,” *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 2 (2014): 353–384.

<sup>15</sup> Dapot Nainggolan, “Kajian Teologis Terhadap Tindakan Bunuh Diri,” *Jurnal Luxnos* 7, no. 1 (2021): 20–35.

<sup>16</sup> Arthur S. Reber dan Emily S. Reber, *Kamus Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010).

hidup dengan bunuh diri merupakan perilaku seseorang secara personal yang merujuk dari pikiran serta perilaku terkait dengan tujuan tertentu dari seseorang tersebut.<sup>17</sup> Bunuh diri dapat dipahami sebagai tindakan seseorang yang mengakhiri hidup dengan melukai diri sendiri sehingga nyawanya terenggut di tangannya sendiri. Perilaku percobaan bunuh diri juga dapat diketahui dengan gejala berikut ini: adanya perubahan prestasi belajar, perubahan dalam tingkah laku sosial, merasakan kejenuhan, tidak mampu berkonsentrasi, hubungan tidak baik dengan orang tua, hamil diluar nikah dan lain-lain.<sup>18</sup>

Beberapa faktor penyebab bunuh diri pada remaja yang dianalisis oleh Rannu Sanderan di antaranya adalah:<sup>19</sup>

- a. Terkekang dan kurangnya komunikasi dalam keluarga.
- b. Tidak terpenuhinya kebutuhan dan tuntutan *trend* memaksakan diri mengikuti perkembangan tersebut.
- c. Perundungan atau *bullying* dan perasaan tidak diterima.

- d. Tidak mau bercerita tentang masalah yang dihadapi (menutup diri).
- e. Ditinggalkan (diputuskan) oleh kekasih bahkan masalah seksual dalam pacaran.
- f. *Insecurity* atau perasaan tidak aman, merasa ada yang kurang pada diri sendiri, faktor lingkungan juga dapat membuat seseorang merasa *insecure*.<sup>20</sup>

Adapun tanda-tanda seseorang rentan melakukan bunuh diri diantaranya,<sup>21</sup> Menarik diri dari teman, keluarga, dan lingkungan, suasana hati suka berubah-ubah, putus asa, konsumsi minuman keras meningkat, tidak dapat mengontrol emosi, perilaku cemas meningkat.

Penulis mencoba untuk mengimplementasikan konseling dengan kerangka berpikir *Cognitive Restructuring Technique* (CBT) untuk membantu klien me-strukturisasi pikiran negatif kembali ke pikiran positif.<sup>22</sup> Menghadapi masalah hidup setiap orang biasanya akan dipengaruhi oleh pola pikirnya dalam

---

<sup>17</sup> Fatwa Tentama et al., "Penyuluhan Dan Pendampingan Pada Korban Selamat Percobaan Bunuh Diri Di Gunung Kidul," *International Journal of Community Service Learning* 3, no. 1 (2019): 27–32.

<sup>18</sup> Banun Sri Haksasi, *Konseling Krisis* (Semarang: Amanah, 2010), 59.

<sup>19</sup> Rannu Sanderan and Roby Marrung, "Fenomena Bunuh Diri Remaja Di Toraja Dalam Masa Pandemi," *PEADA' : Jurnal Pendidikan Kristen* 2, no. 1 (2021): 56–71.

<sup>20</sup> Devi Meliana, Bing Bedjo Tanudjaja, and Daniel Kurniawan, "Perancangan Komik Digital Tentang Insecurity Pada Kehidupan Sosial Kepribadian Introvert Bagi Remaja Usia 15-21 Tahun," *Jurnal DKV Adiwarna* 2, no. 17 (2020): 1–9.

<sup>21</sup> Fetty Ismandari, *Infodatin Situasi dan Pencegahan Bunuh Diri*, 1-12.

<sup>22</sup> T. Erford Bradley, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), 218–268.

pemecahan masalah yang dihadapi, begitu pula dengan remaja.

## METODE PENELITIAN

Pada umumnya metode penelitian merupakan cara ilmiah menemukan dan mendapatkan sesuatu tertentu melalui kegiatan yang telah dirancang, diarahkan untuk memecahkan masalah dan untuk mendapatkan jawaban dari masalah tersebut.<sup>23</sup> Adapun tulisan ini menggunakan pendekatan kualitatif berdasarkan fenomena sosial dan masalah manusia. Penulis melakukan wawancara langsung kepada remaja yang melakukan percobaan bunuh diri.

Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi dan melalui studi *literature review*.<sup>24</sup> Analisis data yang digunakan adalah analisa deskriptif. Proses pengumpulan data adalah memaparkan secara singkat pembahasan konseling pastoral dan CBT, hasil wawancara dan observasi pada remaja (percakapan konseling pastoral) dideskripsikan dan dianalisis dalam tujuh tahapan konseling pastoral.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

---

<sup>23</sup> Nova Nevila Rodhi, *Metode Penelitian* (Bandung: Media Sains Indonesia, 2022), 18.

<sup>24</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Dan Pengembangan (Research and Development)*

## Konseling Pastoral

Konseling pastoral merupakan perjumpaan antara konselor dan konseli saling menjumpai dan dijumpai. Proses perjumpaan ini melibatkan metode, teknik, dan keterampilan konseling. Seorang konselor harus menyadari bahwa dirinya dan keberadaannya bersama dengan konseli adalah untuk melakukan pertolongan dan tujuan utama konselor adalah untuk membantu konseli mengalami pengalamannya sendiri secara penuh dan pusat dalam proses konseling pastoral adalah konseli.<sup>25</sup>

Konseling pastoral dipahami sebagai sebuah proses interaksi dimana seorang konselor bertugas untuk menolong, membantu, menyokong, membimbing serta mengarahkan konseli untuk memahami dirinya, membantu memecahkan masalah serta pengambilan keputusan yang berpusat pada konseli dengan menggunakan metode, teknik dan keterampilan konseling pastoral.

Adapun beberapa tujuan konseling yang dikemukakan oleh Harianto G.P. adalah: mengubah sikap atau tingkah laku, meningkatkan kualitas hidup, membimbing konseli memahami tanggung jawabnya, membantu konseli mengekspresikan

(Bandung: Alfabeta, 2015).

<sup>25</sup> Totok S Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial* (Yogyakarta: Seven Books, 2019), 76–80.

perasaan serta menyadari akan tantangan realita kehidupan untuk pertumbuhan iman, berusaha menemukan solusi.<sup>26</sup> Tujuan konseling pastoral dapat disimpulkan sebagai suatu proses untuk membantu konseli berubah bahkan meminimalisir tingkah laku yang disfungsi sehingga konseli dapat bertumbuh dan mampu menghadapi persoalan hidupnya.

Beberapa tahapan konseling pastoral menurut Wiryasaputra pastoral meliputi: Menciptakan hubungan kepercayaan; Mengumpulkan data (Anamnesa); Menyimpulkan sumber masalah (Diagnosa); Membuat rencana tindakan (*treatment planning*); Tindakan – (*treatment*); Mengkaji ulang dan evaluasi (*review and evaluation*); dan Memutuskan hubungan – Terminasi (*Termination*).<sup>27</sup>

### Model Konseling dengan CBT

Kognitif berkaitan dengan proses yang rasional untuk menguasai pengetahuan dan pemahaman yang konseptual.<sup>28</sup> Aaron Beck (1960)

mengembangkan terapi kognitif, Ketika bekerja dengan klien. Beck menjelaskan contoh pertama tentang rentetan pikiran kliennya, kemudian Beck mengembangkannya sebagai mode teoretis khususnya digunakan sebagai *treatment* untuk gangguan depresi.<sup>29</sup> Albert Ellis, William Glasser, dan Donald Meichenbaum merupakan perintis dalam integrasinya dibidang konseling dengan pendekatakan *CBT* ini.<sup>30</sup> *Cognitive behavioral therapy* melihat segala sesuatu dengan berbagai sudut pandang, mempertanyakan dan mencari landasan berpikir dengan benar.<sup>31</sup>

CBT menitikberatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran, konselor menggunakan teknik ini terhadap konseli dengan mengganti pikiran dan interpretasi negatif menjadi lebih positif.<sup>32</sup> Teknik ini digunakan untuk membantu konselor dalam mengenali secara kolaboratif pikiran-pikiran irasional atau maladaptif.<sup>33</sup>

Bagan sederhana model *CBT*<sup>34</sup>

Bagan 1. Model *Cognitive Behavioral Therapy*

<sup>26</sup> Harianto GP, *Teologi Pastoral : Pastoral Sebagai Strategi Pengembalaan Untuk Menuju Gereja Yang Sehat Dan Bertumbuh* (Yogyakarta: PBMR ANDI, 2020), 109–111.

<sup>27</sup> Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, 194–199.

<sup>28</sup> Husamah, *A to Z Kamus Psikologi Super Lengkap*, ed. Aldo (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2015).

<sup>29</sup> Ahmad Fuandy, *Cognitive Behavioral Therapy* (Jawa Barat: PT Indeks, 2013), 9.

<sup>30</sup> Bradley, *40 Teknik Yang Harus*

*Diketahui Setiap Konselor*, 217.

<sup>31</sup> Husamah, *A to Z Kamus Psikologi Super Lengkap*, 203.

<sup>32</sup> Bradley, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, 255.

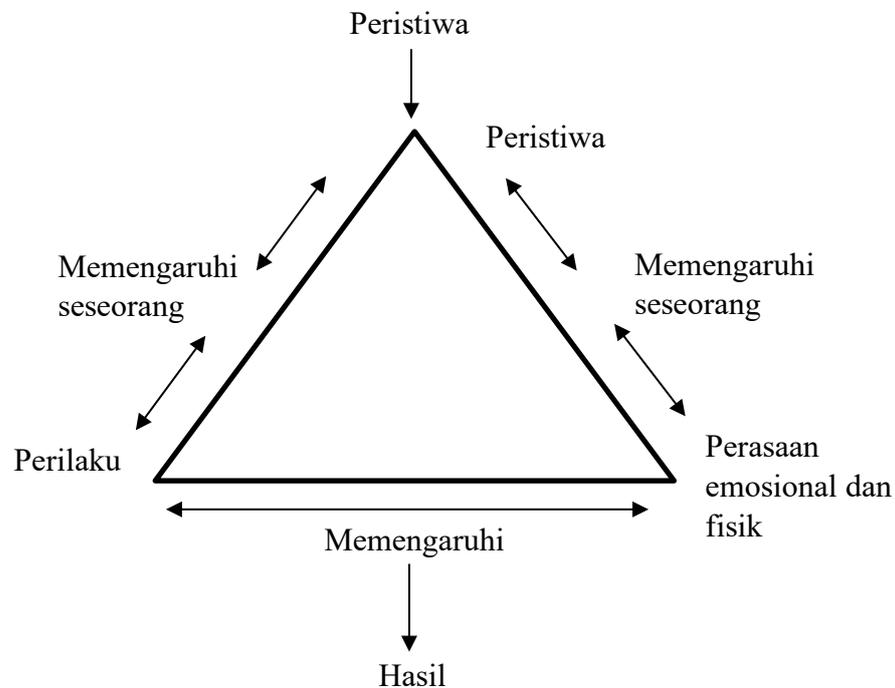
<sup>33</sup> Alfin Miftahul Khairi and Galih Fajar Fadillah, “Cognitive Restructuring Sebagai Upaya Preventif Bunuh Diri Siswa Di Sekolah,” *Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2017* 1, no. 0 (2017): 10–19.

<sup>34</sup> Fuandy, *Cognitive Behavioral Therapy*,

(lihat bagan 1) menunjukkan bahwa pikiran tidak hanya bertindak sebagai alat untuk memprediksi hasil tetapi pikiran juga memiliki peranan penting dalam membentuk sebuah perasaan.<sup>35</sup> Setiap emosi yang dimiliki oleh seseorang ditimbulkan oleh pikirannya dan berpengaruh terhadap reaksi atau respon seseorang yang akan menentukan hasil yaitu tindakan apa yang akan dilakukan.

berfungsi sebagai strategi pencegahan ketika perilaku muncul kembali.<sup>36</sup> Penerapan CBT mengikuti Langkah-langkah berikut: <sup>37</sup>

- a. Mengumpulkan informasi latar belakang konseli.
- b. Membantu konseli menyadari proses pikirannya tentang realitas kehidupan.
- c. Memeriksa bagaimana konseli



Tahapan konseling dilakukan untuk membantu konseli membuat perubahan dalam pikiran, perilaku, dan emosi agar mempertahankan perubahan tersebut dan membantu konseli menyelesaikan masalah yang mendesak, mengubah perilaku dan

berpikir secara rasional.

- d. Membantu konseli mengevaluasi pola-pola pikiran logis konseli terhadap dirinya dan orang lain.

6.

<sup>35</sup> Ibid.

<sup>36</sup> Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Eighth Edition,*

*Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis*, vol. 53, 2015, 284.

<sup>37</sup> Ibid., 20.

- e. Membantu konseli mengubah keyakinan dan asumsi internalnya.
- f. Mengombinasikan teknik ini dengan teknik yang lain.

CBT salah satu teknik yang berokus pada pikiran dan pemetaan pikiran ini memberikan metode pendekatan yang efektif pada masalah yang kompleks seperti perilaku percobaan bunuh diri, teknik ini diharapkan mampu menggali secara mendalam kasus perilaku percobaan bunuh diri dari sisi pikiran konseli, sehingga konseli dapat memetakan pikirannya dengan baik sesuai tujuan hidupnya.

### **Konseling Pastoral dengan CBT Pada Remaja yang Mencoba Bunuh Diri**

Adapun uraian deskripsi dan analisis perilaku percobaan bunuh diri pada remaja dalam tahapan konseling pastoral yang dilakukan penulis dengan CBT adalah sebagai berikut:

#### **1. Membangun hubungan**

Pada tahap membangun hubungan dengan konseli atau *rapport* dilakukan dengan menghubungi konseli, Konselor memastikan apakah konseli benar siap untuk wawancara, begitu pula dengan informan lainnya. Konselor menjelaskan

tentang pertemuan dilakukan dalam 3-4 sesi perjumpaan, dengan kesepakatan bahwa konseli siap mengikuti semua sesi. Konseli siap melakukan perjumpaan dengan kesepakatan bahwa nama samarkan<sup>38</sup>

Konselor juga memberi penjelasan tujuan konseling serta penjelasan mengenai *treatment* yang digunakan pada penelitian ini.<sup>39</sup> Proses ini diharapkan supaya kedua konseli diharapkan mampu menyadari perilaku percobaan bunuh diri, dapat memetakan pikiran, memiliki tujuan-tujuan yang akan dicapai serta mendekatkan diri pada Tuhan untuk mengalami pertumbuhan iman.

#### **2. Anamnesa**

Pada tahapan pengumpulan data, data yang telah di temukan diantaranya; kepribadian konseli, sosial konseli dan latar belakang pendidikan konseli. Konseli pertama bernama Erika (17 Tahun) adalah anak yang suka bergaul. Erika pernah sekolah di beberapa daerah di Toraja dan di Papua, namun setelah Erika melakukan percobaan bunuh diri saat SMK kelas 2 Erika berhenti sekolah. Ibu Erika mengatakan bahwa Erika pendiam dan tidak mau menceritakan penyebab dari perilaku percobaan bunuh diri tersebut.<sup>40</sup> Menurut kakaknya, Erika merupakan anak yang keras kepala karena tidak suka

---

<sup>38</sup>Berdasarkan hasil wawancara Erika dan Emina pada tanggal 10 April 2022.

<sup>39</sup>Berdasarkan hasil wawancara Erika dan

Emina pada tanggal 22 April 2022.

<sup>40</sup> Berdasarkan Hasil Wawancara Ibu Erika Pada Konseli Pada tanggal 22 April 2022.

mendengar nasehat dari orang tua.<sup>41</sup>

Konseli kedua Emina (20 Tahun) duduk di bangku kuliah, ia adalah anak yang juga cukup bergaul memiliki banyak teman, namun Emina tidak pernah menceritakan apa yang ia rasakan, Emina tidak mudah percaya pada seseorang, Emina merasa bahwa ketika menceritakan masalahnya kepada orang lain, ia tidak mendapatkan solusi dalam permasalahannya.<sup>42</sup> Emina telah melakukan percobaan bunuh diri sebanyak dua kali semenjak peristiwa itu Emina tidak menceritakan kepada siapa pun kecuali kepada konselor.<sup>43</sup>

Kesimpulan data dari kedua konseli (Erika dan Emina) adalah mereka tidak pernah menceritakan masalah percobaan bunuh diri kepada siapa pun kecuali pada peneliti/konselor. Kedua konseli minim keterbukaan diri atau *self disclosure* merupakan sikap seseorang yang tidak mau mengungkapkan informasi diri sendiri secara jujur kepada orang lain baik itu pikiran, perasaan dan pendapat.<sup>44</sup>

### 3. Diagnosa

Diagnosa atau penyimpulan sumber masalah pada kedua konseli adalah perilaku menyimpang dengan melakukan percobaan

bunuh diri.

Erika melakukan percobaan bunuh diri dengan menjatuhkan diri dari jembatan karena merasa kecewa dengan kekasihnya, namun saat ini Erika telah menyadari bahwa perbuatan yang ia lakukan adalah hal yang tidak baik,<sup>45</sup> sehingga pada tahap *treatment* konselor berfokus pada bagaimana Erika membandingkan pikiran saat melakukan percobaan bunuh diri dengan pikiran sekarang serta langkah apa yang dilakukan agar Erika dapat meminimalisir pikiran bunuh diri.

Emina melakukan percobaan bunuh diri karena mengetahui kekasih *chattingan* dengan cewek lain, Emina merasa kecewa dengan pacarnya, ia merasa telah memberikan semuanya pada Riko, ia melakukan percobaan bunuh diri sebagai ancaman kepada Riko pacarnya.<sup>46</sup> Emina masih memiliki pikiran labil atau bingung terhadap diri sendiri mengenai perbuatannya, sehingga pada tahap *treatment* konselor menekankan agar Emina dapat membedakan pikiran dan perilaku positif serta negatif yang ia lakukan. Dapat disimpulkan pada diagnosa ini percobaan bunuh diri dilakukan oleh Erika dan Emina disebabkan oleh masalah

---

<sup>41</sup> Berdasarkan Hasil Wawancara Kakak Erika Pada Tanggal 20 April 2022.

<sup>42</sup> Berdasarkan observasi dan wawancara dengan konseli pada tanggal 20 April 2022.

<sup>43</sup> Berdasarkan hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 20 April 2022.

<sup>44</sup> Aditya S and Permatasari, "Dukungan

Sosial Dan Kepercayaan Diri Terhadap Keterbukaan Diri Pada Remaja Di Panti Asuhan Tenggarong."

<sup>45</sup> Berdasarkan hasil wawancara Erika pada tanggal 15 April 2022.

<sup>46</sup> Berdasarkan hasil wawancara Emina pada tanggal 20 April 2022.

percintaan.

#### 4. *Treatment Planning*

Berdasarkan anamnesa dan diagnosa penulis merencanakan tindakan dengan CBT. Penggunaan teknik tersebut penulis telah menyiapkan instrumen berdasarkan kasus perilaku percobaan bunuh diri yang berfokus pada konseli mampu mengemukakan pemikirannya. Perencanaan tindakan dilakukan berdasarkan langkah-langkah dalam CBT.

#### 5. *Treatment*

*Treatment* dilakukan dengan strategi konseling yaitu *short-term* atau jangka pendek dengan menggunakan CBT. Penanganan untuk Konseli Pertama (Erika) adalah sebagai berikut:

Erika melakukan percobaan bunuh diri karena melihat kekasihnya dengan cewek lain, sebelumnya Erika pernah menusuk badannya dengan pisau tetapi digagalkan oleh temannya.<sup>47</sup> Erika berlari dan menjatuhkan diri dari jembatan dengan pikiran bahwa “*hal ini tidak bisa dibiarkan*”.<sup>48</sup> Erika telah menyadari perbuatannya, ia mengatakan perbuatan yang ia lakukan adalah tindakan yang bodoh.<sup>49</sup>

Erika merasa kecewa, sakit hati dan berpikiran kosong saat melakukan percobaan bunuh diri.<sup>50</sup> Erika kadang-kadang masih berpikir untuk melakukan percobaan bunuh diri, seperti ketika dimarahi oleh orang tua, namun ia mengatakan bahwa saat ini ia bisa mengendalikan pikiran itu.<sup>51</sup>

Konselor memberi pertanyaan yaitu hal apa yang akan dilakukan oleh konseli untuk meminimalisir pikiran percobaan bunuh diri dengan menyebutkan pikiran negatif dan positif. Erika menyebutkan bahwa pikiran negatif yang sering muncul ketika dalam menghadapi masalah ialah terus berkeinginan untuk senang-senang, minum alkohol dan lain-lain, pikiran positif Erika ingin berubah, ingin bekerja, dan ingin membahagiakan orang tua.<sup>52</sup>

Erika ingin membahagiakan orang tua, namun disisi lain Erika tidak bisa keluar dari zona nyamannya.<sup>53</sup> Salah satu hal yang bisa dilakukan oleh Erika ada dengan sering menghubungi orang tua, menelfon dan menanyakan tentang kabar mereka (saran dari konselor). Erika setuju dan ingin melakukannya. Hal yang dipelajari oleh Erika ketika mengingat kejadian itu adalah melakukan hal-hal yang

---

<sup>47</sup>Berdasarkan hasil wawancara teman sebaya pada tanggal 22 April 2022.

<sup>48</sup>Berdasarkan wawancara dengan Erika pada tanggal 12 April 2022.

<sup>49</sup>Berdasarkan hasil wawancara Erika pada tanggal 15 April.

<sup>50</sup>Berdasarkan Hasil wawancara Erika

pada tanggal 21 April 2022.

<sup>51</sup>Berdasarkan Hasil wawancara Erika pada tanggal 15 April 2022.

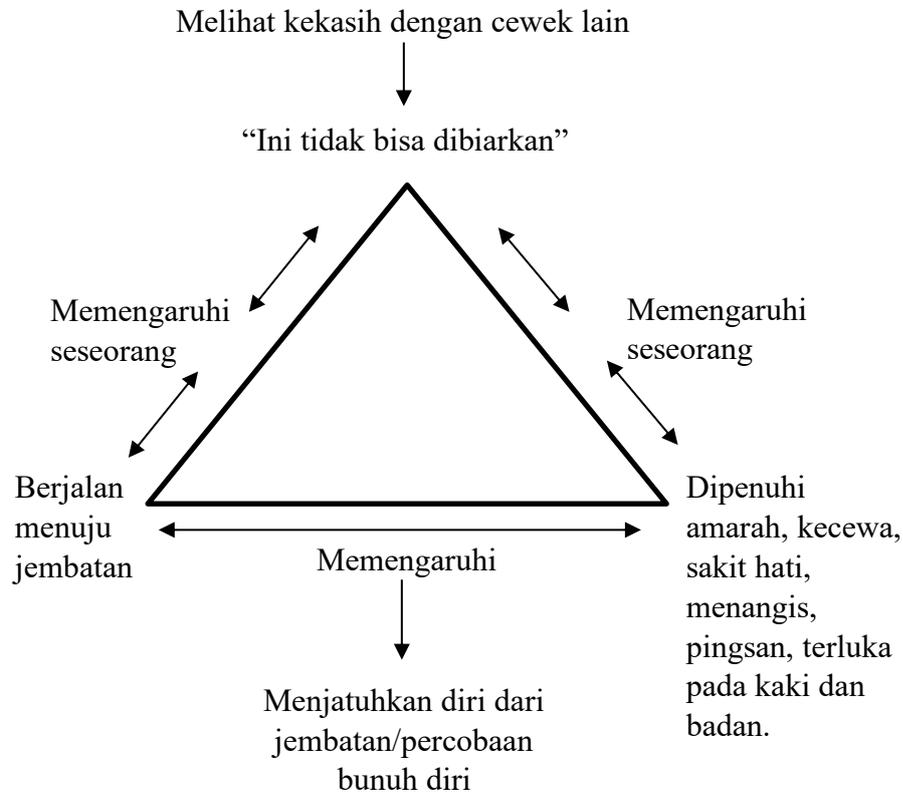
<sup>52</sup>Berdasarkan Hasil wawancara Erika Pada Tanggal 20 April 2022.

<sup>53</sup>Berdasarkan Hasil wawancara Erika pada tanggal 20 April 2022.

baik, tidak terlalu memusingkan hubungan percintaan, pandai dalam memilih cowok.<sup>54</sup>

Teknik serupa juga diberlakukan untuk Emina dengan hasil sebagai berikut:

Bagan 2. Gambaran perilaku Erika dalam bagan CBT



Gambaran perilaku percobaan bunuh diri yang dilakukan oleh Erika dapat dilihat di bagan 2. Pada bagan tersebut penting untuk menyadari bahwa, pikiran Erika dengan berkata “*ini tidak bisa dibiarkan*” tidak hanya bertindak sebagai alat untuk memprediksi keberhasilan, namun pikiran juga dapat memunculkan perasaan, fisik dan tindakan.<sup>55</sup> Erika yang dipenuhi amarah, kecewa, sakit hati, sehingga ia bertindak menuju jembatan dan menjatuhkan diri, ia pingsan dan terluka pada kaki dan badan.

Emina melakukan percobaan bunuh diri dengan melukai pergelangan tangan menggunakan pisau dapur, sebelumnya Erika pernah melakukan percobaan bunuh diri dengan kasus yang sama yaitu mendapatkan seorang kekasih selingkuh, Emina kecewa dengan sang kekasih dan mengancam kekasih. Saat ini Emina tidak tahu arah atau merasa kurang jelas tentang perbuatannya atau labil, Emina menyadari perbuatannya itu tidak baik namun ia tidak memastikan jika hal itu tidak akan terjadi lagi karena ia merasa masih dikalahkan

<sup>54</sup>Berdasarkan Hasil wawancara Erika pada tanggal 21 April 2022.

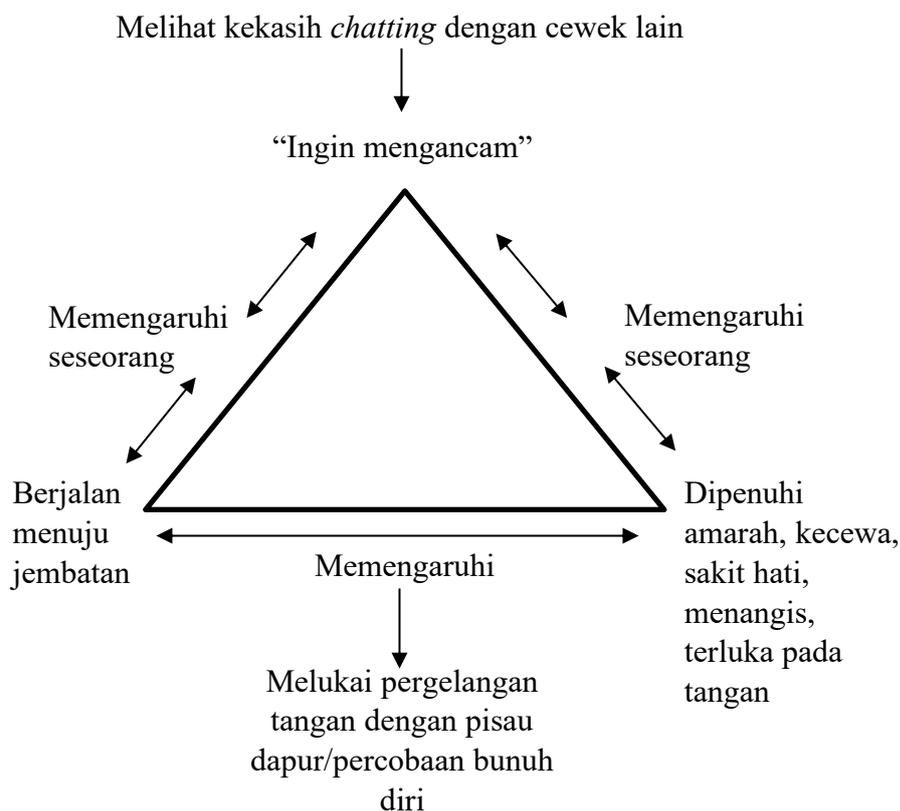
<sup>55</sup> Berdasarkan hasil wawancara Emina pada tanggal 12 April 2022 dan 21 April 2022.

oleh ego.<sup>56</sup>

Gambaran perilaku percobaan bunuh diri yang dilakukan oleh Emina terlihat dalam bagan sederhana *cognitive behavioral therapy* pada bagan 2.

melakukan percobaan bunuh diri, Emina tidak yakin ketika ada masalah ia tidak berpikiran untuk bunuh diri, tetapi pikiran itu bisa dikendalikan ketika mengingat orang tua.<sup>58</sup> Emina susah menyebutkan

Bagan 3. Gambaran perilaku Emina dalam bagan CBT



Perasaan Emina kecewa, sakit hati, ingin mengancam dan pikirannya kosong, ia merasa senang dan puas ketika melakukan percobaan bunuh diri.<sup>57</sup> Ada tiga hal yang Emina sering lakukan ialah suka berbohong, malas, dan susah keluar dari zona nyaman.

Emina merasa puas ketika

pikiran positif dan negatifnya. Emina masih memikirkan bunuh diri, namun Emina juga memikirkan tentang kedua orang tuanya.<sup>59</sup> Emina menyadari bahwa ia sering berbohong kepada kedua orang tuanya. Berdasarkan observasi konselor, Emina masih sering mengajak pacarnya untuk tinggal bersama.<sup>60</sup>

<sup>56</sup>Berdasarkan Hasil wawancara dengan Emina pada tanggal 20 April 2022.

<sup>57</sup>Berdasarkan wawancara Emina pada tanggal 20 April 2022.

<sup>58</sup>Berdasarkan Hasil wawancara Emina

pada tanggal 20 April 2022.

<sup>59</sup>Berdasarkan Hasil wawancara Emina Pada Tanggal 20 April 2022.

<sup>60</sup> Berdasarkan observasi peneliti pada Emina pada tanggal 13 Mei 2022.

Konselor memberi pertanyaan tentang apa yang ada dibayangkan Emina ketika melakukan bunuh diri dan bagaimana dengan orang yang ditinggalkan, Emina memikirkan rasa kecewa orang tua namun Emina tidak bisa memastikan perilakunya karena masih dikalahkan oleh egonya. Emina bisa mengendalikan pikirannya namun ia tidak yakin jika mendapatkan masalah ia bisa mengendalikan pikiran bunuh diri.

Sama halnya dengan Erika, Emina dengan pikiran “*ingin mengancam*” mempengaruhi tindakan, perasaan dan fisiknya untuk melakukan perilaku percobaan bunuh diri. Tidak peduli dengan hal yang lain Emina hanya ingin melakukan percobaan bunuh diri, Emina mengatakan berhasil atau tidak perilaku percobaan bunuh diri yang ia lakukan, terpenting ialah Emina puas setelah melakukannya.<sup>61</sup>

## 6. Mengkaji ulang dan Evaluasi

Pada tahap ini konselor menilai sejauh mana *treatment* bahkan proses konseling telah mencapai hasilnya. Dalam proses konseling pastoral dengan Erika, terdapat beberapa hal yang berubah. Erika bisa menceritakan/terbuka secara detail perbuatannya, Erika menyadari perbuatannya yang tidak baik dan bisa

menyebutkan bahkan memetakan pikirannya, Erika dapat menyatakan pandangannya tentang Tuhan bahwa :

*“Tuhan itu baik setiap ada yang namanya kesusahan dia gak bakal ngasih kesusahan melampaui batas kemampuan kita Tuhan itu sangat baik saat kejadian itu (percobaan bunuh diri) Tuhan masih sayang sama aku makanya Dia melindungi aku dari maut, intinya Tuhan masih sayang sama aku kak makanya sampai saat ini aku masih ada”*.<sup>62</sup>

Pernyataan tersebut memberi pemahaman bahwa Erika mengerti tentang penyertaan Tuhan.

Demikian juga dengan konseling pastoral pada Emina. Dia dapat mengungkapkan hal yang baik dan buruk pada perbuatannya, Emina menyadari perbuatannya adalah dosa dan cara untuk meminimalisir pikiran bunuh dirinya adalah mendekatkan diri pada Tuhan.<sup>63</sup> Evaluasi untuk seluruh proses konseling pastoral adalah perlu persiapan secara matang oleh konselor, penguasaan teori dan praktek, serta kepekaan mendengarkan konseli.

## 7. Terminasi

Tahap pemutusan hubungan

pada tanggal 20 April 2022.

<sup>63</sup>Berdasarkan hasil wawancara Emina pada tanggal 13 Mei 2022.

---

<sup>61</sup>Berdasarkan hasil wawancara Emina pada tanggal 20 April 2022.

<sup>62</sup> Berdasarkan hasil wawancara Erika

merupakan tahap akhir. Konseling pastoral dengan Erika efektif, Erika tidak perlu rujukan terkait masalah yang dihadapi namun membutuhkan orang yang dapat memahaminya, baik dalam hubungan dengan orang tua terlebih hubungan dengan Tuhan, berdasarkan beberapa sesi pertemuan Erika mulai bisa menangani masalahnya. Erika berhasil memetakan pikirannya dan merasa perbuatannya tidak baik. Melalui proses konseling Erika merasa lega bisa menceritakan masa sulitnya.<sup>64</sup>

Konseling pastoral dengan Emina berhasil, Emina bisa terbuka walau saat ini pikiran Emina masih labil, Emina suka mengalihkan pembicaraan. Konselor menyimpulkan bahwa Emina kesulitan dalam memetakan pikirannya, ia tidak memberi *feedback* kepada konselor ketika diberi alternatif untuk tidak berbohong, Emina masih sering mengajak pacaranya ke kamar kosnya.

### Evaluasi Biblikal terhadap CBT

Konseling Pastoral mengutamakan Firman Tuhan sebagai pedoman dalam pelaksanaannya. Firman Tuhan sebagai fungsi yang memiliki kuasa untuk mengajar, menyatakan kesalahan, memperbaiki kelakuan dan mendidik orang

dalam kebenaran (2 Tim 3:16).

Mazmur 94 : 16 -20 memberikan suatu pemahaman akan penyertaan Allah terhadap pikiran manusia untuk berpikir secara positif, dalam tantangan hidup Allah menyertai, menyokong, dan menyenangkan jiwa untuk berpikir secara positif dan membangun pikiran pada kebenaran Allah, jadi pikiran manusia adalah kekuatan otentik yang membawa manusia pada kebenaran Allah.

Efesus 4:23-24, hidup dalam Roh yang membangun pikiran positif mengarah pada Allah, manusia yang dipenuhi oleh Roh dapat membangun pikirannya (*reconstruct the mind*) dalam cara yang lebih baik dan positif. Hidup baru dan membuang cara hidup lama serta membiarkan kehidupan baru mengubah pikiran dan membentuk kembali pola tingkah laku manusia.<sup>65</sup>

CBT salah satu alternatif dalam merekonstruksi pikiran seseorang, dengan CR membawa seseorang memahami dan memikirkan bagaimana kasih Allah memberi manusia pikiran yang unik untuk bertumbuh membangun mindset, pola pikir yang positif yang tak terlepas dari anugerah Tuhan dalam hidupnya.

### KESIMPULAN

<sup>64</sup> Berdasarkan Hasil wawancara Emina pada tanggal 20 April 2022.

<sup>65</sup> Yap Wei Fong Dkk, *Handbook to The Bible* (Jawa Barat: Kalam Hidup, 2015), 684.

Penelitian ini menghasilkan suatu upaya konseling pastoral dengan tujuh langkah dan CBT sebagai salah satu teknik konseling yang berfokus pada pikiran pada kasus perilaku percobaan bunuh diri remaja. Hasil dari konseling pastoral dengan CBT pada perilaku percobaan bunuh diri remaja yaitu; pada perubahan pikiran dan perilaku konseli. Pada penelitian ini penting untuk menyadari bahwa keberadaan orang tua berperan penting dalam masa remaja anak, kedua konseli masih memikirkan orang tua dan hal ini sangat berpengaruh pada pikiran, perasaan dan tingkah laku remaja.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alkitab Terjemahan Baru, 2019.
- Aditya S, Yoga, and Rini Fitriani Permatasari. "Dukungan Sosial Dan Kepercayaan Diri Terhadap Keterbukaan Diri Pada Remaja Di Panti Asuhan Tenggarong." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 4 (2021): 850.
- Bradley, T. Erford. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Eighth Edition. Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis*. Vol. 53, 2015.
- Yap Wei Fong. *Handbook to The Bible*. Jawa Barat: Kalam Hidup, 2015.
- Fuandy, Ahmad. *Cognitive Behavioral Therapy*. Jawa Barat: PT Indeks, 2013.
- GP, Harianto. *Teologi Pastoral : Pastoral Sebagai Strategi Pengembalaan Untuk Menuju Gereja Yang Sehat Dan Bertumbuh*. Yogyakarta: PBMR ANDI, 2020.
- Haksasi, Banun Sri. *Konseling Krisis*. Semarang: Amanah, 2010.
- Hartini. "Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Self Talk" (2018).
- Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan*. Kelima. Jakarta: Erlangga, 1980.
- Husamah. *A to Z Kamus Psikologi Super Lengkap*. Edited by Aldo. Yogyakarta: Penerbit Andi, 2015.
- Kusuma, Kezia Yunitasari, Stikes Nani, Hasanuddin Makassar, Jl Perintis, Kemerdekaan Viii, and Kota Makassar. "Faktor Penyebab Kecenderungan Bunuh Diri Dikalangan Remaja Toraja" 2 (2022): 25–34.
- Mardiana, Nova, Iyus Yosep, Efri Widiyanti, Departemen Keperawatan, and Jiwa Fakultas Keperawatan. "Fenomena Insecure Pada Remaja Di Era Pandemic Covid-19: Studi Literature." *Jurnal Ilmu Kesehatan* 10, no. 2 (2021): 21–29.
- Mason, Karen. *Mencegah Bunuh Diri : Buku Panduan Bagi Hamba Tuhan Dan Konselor*. Surabaya: Momentum, 2018.
- Meliana, Devi, Bing Bedjo Tanudjaja, and Daniel Kurniawan. "Perancangan Komik Digital Tentang Insecurity Pada Kehidupan Sosial Kepribadian Introvert Bagi Remaja Usia 15-21 Tahun." *Jurnal DKV Adiwarna* 2, no. 17 (2020): 1–9.
- Miftahul Khairi, Alfin, and Galih Fajar Fadillah. "Cognitive Restructuring Sebagai Upaya Preventif Bunuh Diri

- Siswa Di Sekolah.” *Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2017* 1, no. 0 (2017): 10–19.
- Mukarromah, Luluk, and Fathul Lubabin Nuqul. “Dinamika Psikologis Pada Pelaku Percobaan Bunuh Diri.” *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam* 11, no. 2 (2014).
- Nainggolan, Dapot. “Kajian Teologis Terhadap Tindakan Bunuh Diri.” *Jurnal Luxnos* 7, no. 1 (2021): 20–35.
- Reber, Arthur S. Reber dan Emily S. *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- Rodhi, Nova Nevila. *Metode Penelitian*. Bandung: Media Sains Indonesia, 2022.
- Rosyid, Moh. “Kontribusi Penyuluh Agama Dalam Meminimalisasi Bunuh Diri.” *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 2 (2014): 353–384.
- Sanderan, Rannu, and Roby Marrung. “Fenomena Bunuh Diri Remaja Di Toraja Dalam Masa Pandemi.” *PEADA’ : Jurnal Pendidikan Kristen* 2, no. 1 (2021): 56–71.
- Simanjuntak, Julianto. *Perlengkapan Seorang Konselor*. Tangerang: Yayasan Pelikan, 2019.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Dan Pengembangan (Research and Development)*. Bandung: Alfabeta, 2015.
- Tentama, Fatwa, Surahma Asti Mulasari, Tri Wahyuni Sukesi, and Sulistyawati Sulistyawati. “Penyuluhan Dan Pendampingan Pada Korban Selamat Percobaan Bunuh Diri Di Gunung Kidul.” *International Journal of Community Service Learning* 3, no. 1 (2019): 27–32.
- Wahyudi, Udi, and Bram Burnamajaya. “Konsep Diri Dan Ketidakberdayaan Berhubungan Dengan Risiko Self-Concept and Inequality Connected with Risk of Self- Sufficient in Adolescents Who Have Bullying.” *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8, no. 1 (2020): 1–8.
- Wiryasaputra, Totok S. *Konseling Pastoral Di Era Milenial*. Yogyakarta: Seven Books, 2019.
- Zulaikha, Afrina; Febriyana, Ninig. “Bunuh Diri Pada Anak Dan Remaja; Suicide in Children and Adolescent.” *Suicide in Children and Adolescent*, no. suicide and children (2018): 11.