

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia diciptakan sebagai makhluk yang paling mulia dan dalam kehidupannya manusia membutuhkan satu dengan yang lain, dalam hal ini tolong-menolong baik itu sesama manusia maupun dengan ciptaan yang lain. Kisah Para Rasul 16 : 19-40 menceritakan sebuah peristiwa tentang bagaimana Paulus dan Silas serta seorang kepala penjara dalam sebuah tahanan.

... Ketika kepala penjara itu terjaga dari tidurnya dan melihat pintu-pintu yang terbuka, ia menghunus pedangnya hendak membunuh diri, karena ia menyangka, bahwa orang-orang hukuman itu telah melarikan diri. (Kis 16: 25-27)

Kisah singkat tersebut menceritakan percobaan bunuh diri yang telah digagalkan. Sebagai seorang kepala penjara yang sedang ketakutan dan dalam perasaan bersalah, mengakhiri hidup dengan menghunus pedang atau hendak melukai diri sendiri adalah jalan keluar dari masalah yang sedang dihadapi, namun hal itu seketika dihentikan dengan perkataan “jangan celakakan dirimu... “ Paulus menenangkannya. Dalam menjalani hidup kehadiran orang lain untuk menolong memahami permasalahan yang sedang dialami adalah suatu berkat sebagai manusia yang saling

membutuhkan. Sikap menolong pada manusia kian hari semakin minim, hal ini ditandai pada perkembangan zaman yang semakin pesat.

Di era digital sekarang ini, sikap individualisme seseorang semakin meningkat hal ini dapat ditandai dari aspek perkembangan teknologi, semakin banyak orang yang cenderung untuk memberikan waktunya memegang *gadget* serta lebih banyak mendapatkan informasi dari penggunaan media sosial, dari pemahaman ini persoalan pribadi seseorang semakin rumit untuk dimengerti, seseorang akan lebih memilih mencurahkan isi hatinya, kegiatannya di media sosial ketimbang menceritakannya kepada orang terdekatnya sehingga kasus-kasus yang terjadi tidak diketahui secara detail apa penyebabnya, hal ini tidak mendapatkan perhatian secara khusus dan perlu untuk di minimalisir. Seorang konselor hadir untuk membantu, menolong, mengarahkan, serta membimbing setiap orang ke arah yang lebih baik berdasarkan teori dan praktik dalam konseling pastoral.

Percakapan konseling pastoral melibatkan beberapa hal yang perlu diketahui seperti; pengertian, tujuan dan fungsi dari konseling pastoral itu sendiri. Salah satu hal yang perlu dalam pelaksanaan konseling pastoral adalah pendekatakan konseling apa yang di pakai. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah salah satu teknik konseling yang didasarkan pada pendekatan perilaku dan kognitif, teknik ini berfokus pada masalah, berdurasi singkat, *CBT* melibatkan konseli untuk melakukan sesuatu pada

dirinya sendiri. Salah satu teknik dalam *CBT* ini adalah pendekatan teknik *cognitive restructuring* dimana dalam konseling *cognitive restructuring* membantu klien me-strukturisasi pikiran negatif kembali ke pikiran positif.¹ Menghadapi masalah hidup setiap orang biasanya akan dipengaruhi oleh pola pikirnya dalam pemecahan masalah yang dihadapi, begitu pula dengan remaja.

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.² Remaja yang mampu melewati tahap perkembangannya dengan baik dikatakan telah berhasil memasuki jenjang usia dewasa.

Di masa transisi ini remaja diperhadapkan dengan berbagai tantangan kehidupan baik dari dalam dirinya sendiri maupun dari lingkungannya, dalam menghadapi tantangan tersebut tidak semua remaja mampu mengatasinya sendiri, ketidakmampuan menghadapi masalah seringkali membawa remaja untuk menyelesaikan masalah dengan solusi bunuh diri. Remaja yang putus asa, tidak mampu menghadapi masalah, serta mengalami ketakutan yang akut terkadang membuat remaja mengambil tindakan untuk mengakhiri hidup tanpa pikir panjang. Remaja yang pernah melakukan

¹ T. Erford Bradley, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), 218–268.

² Husama, *A to Z Kamus Psikologi Super Lengkap* (Yogyakarta: Andi, 2015), 08.

percobaan bunuh diri disebabkan oleh berbagai masalah kehidupan seperti percintaan, hubungan dengan orang tua, teman, saudara, masalah sekolah, gaya hidup serta keinginan yang tidak terpenuhi, tidak menutup kemungkinan bahwa pikiran tersebut akan muncul kembali jika tidak ditangani dan didampingi dengan segera.

Istilah bunuh diri dalam masyarakat bukanlah hal yang tabu untuk dibicarakan meskipun muncul pertanyaan, mengapa? Bahkan ada yang beranggapan bahwa itu tindakan bodoh yang dilakukan oleh seseorang dan sampai saat ini belum ada jawaban pasti perihal bunuh diri. 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.³ Upaya pencegahan bunuh diri terus berlanjut seperti beberapa telah membahas tentang bunuh diri salah satunya adalah penelitian berikut ini.

Penelitian dengan kasus yang sama oleh Hartini dengan judul *Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik Self Talk dalam Menangani Percobaan Bunuh Diri Seorang Remaja di Desa Pilangsari Kalitidu Bojonegoro* melalui metode penelitian kualitatif, pada kesimpulannya menjelaskan bahwa ada perubahan yang terjadi pada konseli dari pikiran dan perilakunya, konseli

³World Health Organization, *Suicide Worldwidw in 2019 : Global Health Estimates*, 2021.

sudah jarang berpikir negatif jika memiliki masalah dan konseli mulai keluar bersama teman-temannya.⁴

Di Toraja kasus bunuh diri semakin meningkat setiap tahunnya. Dilansir dari Tribunnews.com ada sebanyak 30 warga Tana Toraja dan Toraja Utara yang meninggal bunuh diri disepanjang 2020 yaitu 14 di Tana Toraja dan 16 di Toraja Utara, dari 16 kasus tersebut motif yang terungkap sebagian besar persoalan asmara atau percintaan.⁵ Dari kasus tersebut persoalan asmara atau percintaan ini sebagian besar terjadi pada remaja. Lembang Bori' Ranteletok pernah diliput oleh media terkait perilaku bunuh diri, seorang pemuda gantung diri dari rumah adat toraja (tongkonan), pada kasus ini tidak ada yang tahu mengenai penyebab bunuh.⁶ Penyebab bunuh diri adalah hal yang memerlukan tindak lanjut, khususnya pada remaja, jika perilaku ini terus di abaikan maka kemungkinan yang terjadi kasus tersebut terpendam dan upaya meminimalisir perilaku percobaan bunuh diri tidak tercapai.

Masa remaja, masa dimana seseorang dapat mengekspresikan dirinya, melakukan kegiatan yang ia sukai, mulai memilih bidang minat

⁴ Hartini, "Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Self Talk" (2018). Hal 102-105.

⁵ Fahrizal Syam, 30 Warga Toraja Bunuh Diri Selama 2020, dari Motif Percintaan Hingga Kisah Romeo-Juliet. <https://makassar.tribunnews.com/2021/01/01/30-warga-toraja-bunuh-diri-selama-2020-dari-motif-percintaan-hingga-kisah-romeo-juliet> di akses pada tanggal pada 7 Maret 2022.

⁶ Handrover, Polisi Datangi TKP Penemuan Mayat di Toraja Utara, <https://updatekareba.com/polisi-datangi-tkp-penemuan-mayat-di-toraja-utara/> di akses pada tanggal 08 April 2022.

bakat yang bisa ia lakukan, memilih pergaulan, mencari jati diri, mandiri, dan berkreatifitas sesuai minatnya, namun bagaimana jika masa remaja diperhadapkan dengan masalah-masalah yang mengekang dirinya dan merasa tidak mampu untuk melaluinya, tanpa pengawasan dan pendampingan, bunuh diri menjadi alternatif untuk menyelesaikan itu semua, maka berdasarkan uraian tersebut sama seperti kasus yang ditemukan penulis di lembang Bori' Ranteletok, remaja yang melakukan perilaku percobaan bunuh diri telah terjadi beberapa kali dalam kurun waktu yang berdekatan. Berdasarkan tanda-tanda seseorang melakukan perilaku percobaan bunuh diri, kasus yang ditemukan ini remaja tersebut telah menyakiti diri sendiri, menarik diri dari keluarga dan orang sekitarnya serta perilaku percobaan bunuh diri ini dilakukan karena ada perasaan putus asa dan terjebak pada suatu masalah yang tidak bisa diatasi. Remaja ini nekat mengakhiri hidup karena putus asa dan merasa kecewa pada sang kekasihnya padanya khususnya soal hubungan dalam percintaan Erika (Nama Samaran) berkata bahwa "saya loncat dari jembatan karena saya melihat pacar saya berada dalam kos-an teman, siapa yang tidak cemburu dan sakit hati melihat pacarnya sepeti itu."⁷

Penulis mengamati bahwa dari peristiwa ini tidak menutup kemungkinan bahwa konseli dapat berpikir kembali untuk melakukannya dan peristiwa ini mempunyai pengaruh yang buruk terhadap remaja

⁷ Wawancara dengan konseli pada tanggal 04 November 2021.

lainnya. Penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap peristiwa percobaan bunuh diri pada remaja sehingga dari penelitian ini motif-motif dan faktor-faktor percobaan bunuh diri pada remaja dapat diketahui dengan jelas, setidaknya ada beberapa subjek nantinya yang akan diteliti dengan pendekatan teknik *cognitive restructuring* untuk merekonstruksi pikiran remaja dengan mencoba memetakan apa yang ada dipikiran remaja saat percobaan bunuh diri dilakukan dan bagaimana reaksi serta yang ada dipikiran remaja saat ini ketika peristiwa itu dilakukan.

Berdasarkan hal tersebut penulis akan menggunakan pendekatan konseling yaitu teknik *cognitive restructuring* sebagai upaya untuk menganalisis secara sistematis masalah perilaku percobaan bunuh diri yang dihadapi oleh remaja. Dengan pernyataan tersebut bahwa alasan penulis menggunakan pendekatan *cognitive restructuring* dalam konseling pastoral terhadap perilaku percobaan bunuh diri dapat terminimalisir serta diharapkan remaja dapat memahami, mengenal, merekonstruksi pikiran negatif menjadi pikiran positif serta dapat mengendalikan dirinya dalam menghadapi masalah kehidupan serta mengalami pertumbuhan iman dalam Tuhan.

B. Fokus Masalah

Fokus masalah pada penelitian kualitatif ini adalah mendeskripsikan dan memaparkan hasil studi kasus perilaku percobaan bunuh diri remaja di

lembang Bori' Ranteletok dalam konseling pastoral dengan teknik *cognitive restructuring*.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana kasus perilaku percobaan bunuh diri remaja di lembang Bori' Ranteletok dalam Konseling Pastoral dengan Teknik *Cognitive Restructuring* ?

D. Tujuan Penulisan

Untuk menjelaskan dan menguraikan secara mendalam bagaimana kasus perilaku percobaan bunuh diri remaja di lembang Bori' Ranteletok dalam Konseling Pastoral dengan Teknik *Cognitive Restructuring*.

E. Manfaat Penulisan

Adapun manfaat pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis
 - a. Menambah khazanah konseling pastoral dengan teknik *cognitive restructuring* bagi peneliti yang lain dalam menangani pasca percobaan bunuh diri pada remaja dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*.
 - b. Sebagai sumber informasi dan referensi bagi mahasiswa IAKN Toraja, khususnya mahasiswa pastoral konseling dalam melakukan proses konseling pastoral pada remaja yang pernah melakukan percobaan bunuh diri.

- c. Menjadi bahan pertimbangan bagi peneliti berikutnya dalam melaksanakan tugas penelitian.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan membantu memecahkan masalah yang berkaitan dengan percobaan bunuh diri pada remaja.
- b. Sebagai sumbangsih pemikiran kepada gereja dan masyarakat dalam penanganan perilaku percobaan bunuh diri pada remaja.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika pada penulisan skripsi ini adalah :

Bab I : Pendahuluan ini membahas Latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, fokus penelitian, manfaat penelitian, metode penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II : Kajian Pustaka, bagian ini membahas lebih dalam tentang teori diantaranya; konseling pastoral, teknik *cognitive restructuring*, remaja dan bunuh diri.

Bab III : Metode Penelitian, bagian ini membahas tentang jenis metode penelitian, waktu dan tempat penelitian, informan, teknik pengumpulan data, teknik analisis data dan instrumen penelitian.

Bab IV : Temuan Penelitian dan Analisis, bagian ini berisi tentang Deskripsi Subyek, deskripsi hasil penelitian serta analisis penelitian.

Bab V : Penutup, berisi tentang kesimpulan dan saran serta rekomendasi.

