

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

PPGT Klasis Nonongan Salu telah mengembangkan berbagai program pelayanan pastoral yang bertujuan mendampingi kehidupan rohani dan sosial jemaatnya. Salah satu program unggulan adalah “Ruang Berbagi Hati”, yang secara khusus dirancang untuk generasi muda, terutama Gen-Z. Program ini menyediakan wadah bagi remaja dan pemuda untuk menyalurkan perasaan, berbagi pengalaman hidup, dan memperoleh dukungan emosional dan spiritual.¹ Hal ini menjadi sangat penting mengingat pemuda gereja sering dihadapkan pada berbagai tekanan, baik dari segi akademik, ekonomi, keluarga, maupun sosial, yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Ruang Berbagi Hati tidak sekadar forum diskusi, tetapi juga merupakan bentuk pelayanan pastoral holistik. Dalam hal ini, pelayanan

¹ Theresiani Bheka, “Problematika Pastoral Kaum Muda: Starategi Pastoral Berbasis Digital Dalam Pastoral Kaum Muda,” *Tri Tunggal: Jurnal Pendidikan Kristen Dan Katolik* 2, No. 2 (2024): 322–32;

Pastoral Holistik² dan psikososial³ menjadi pendekatan yang penting dalam memberikan pendampingan bagi individu yang rentan terhadap masalah kesehatan mental, termasuk kalangan muda gereja.

Generasi Z, yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, menghadapi tekanan akademik dan sosial yang intens. Mereka tumbuh dalam era digital di mana informasi cepat tersebar dan ekspektasi sosial sering kali tinggi. Interaksi media sosial yang terus menerus dapat menimbulkan perbandingan sosial yang tidak sehat, yang berpotensi meningkatkan stres, rasa cemas, dan depresi.⁴

Tekanan psikologis yang dialami Gen-Z ini, jika tidak ditangani dengan tepat, dapat memicu munculnya perilaku berisiko, termasuk percobaan bunuh diri. Penelitian yang dilakukan oleh Surya Gunawan (2024) menunjukkan bahwa remaja dan dewasa muda memiliki tingkat

² Ryanto Fadly Sumendap And Theresia Tumuju, "Pastoral Konseling Bagi Kesehatan Mental 'Studi Kasus Pastoral Konseling Preventif Pada Fenomena Bunuh Diri,'" *Poimen Jurnal Pastoral Konseling* 4, No. 1 (2023): 96–112

³ Candra Aprilia Kartika, Ahmad Guntur Alfianto, And Mizam Ari Kurniyanti, "Pertolongan Pertama Kesehatan Jiwa Pada Siswa Dengan Masalah Psikososial Yang Berisiko Bunuh Diri," *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 3, No. 2 (2020): 161–72

⁴ Deandra Rafiq Daffa Et Al., "Gen-Z: Eksplorasi Identitas Budaya Dan Tantangan Sosial Dalam Era Digital," *Jurnal Insan Pendidikan Dan Sosial Humaniora* 2, No. 2 (2024): 169–83, <https://doi.org/10.59581/jipsosum-widyakarya.v2i2.3112>.

kerentanan emosional yang tinggi, dan dukungan sosial serta bimbingan pastoral dapat berperan penting dalam menurunkan risiko tersebut.⁵

Minimnya ruang aman untuk berbagi beban hidup, stigma negatif terhadap kesehatan mental, serta kurangnya akses terhadap layanan psikososial menjadi kendala utama dalam upaya pencegahan bunuh diri di kalangan pemuda gereja. Untuk menjawab kebutuhan tersebut, gereja dituntut menciptakan wadah yang aman dan mendukung bagi pemuda agar mereka dapat mengekspresikan perasaan serta memperoleh pendampingan yang memadai. Salah satu bentuk konkret dari upaya ini adalah pembentukan program “Ruang Berbagi Hati” oleh PPGT Klasik Nonongan Salu.⁶

Program Ruang Berbagi Hati dirancang sebagai sarana bagi pemuda untuk berbagi pengalaman hidup, mengelola stres, dan mendapatkan dukungan rohani maupun psikologis. Melalui kegiatan diskusi kelompok, konseling individual, serta sesi refleksi yang difasilitasi oleh pengurus PPGT, pemuda diajak untuk mengembangkan ketahanan

⁵ Surya Gunawan And Laili Alfita, “Dukungan Sosial Dan Kecerdasan Emosional Remaja,” *Journal Of Education, Humaniora And Social Sciences (Jehss)* 7, No. 2 (2024): 613–22, <https://doi.org/10.34007/Jehss.V7i2.2337>.

⁶ Memperoleh Gelar Magister And Sipra Mariana Gutandjala, *Pendekatan Gereja Protestan Maluku Jemaat Marbali Terhadap Kaum Muda: Sebuah Evaluasi Berdasarkan Konsep Kepemimpinan Gereja Intergenerasional*, N.D.; Baginda Sitompul Et Al., “Tugas Dan Tanggung Jawab Gereja Kepada Pemuda/Pemudi,” *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (Jrpp)* 7, No. 3 (2024): 11691–99.

mental dan emosional dalam suasana yang aman dan diterima. Pendekatan yang digunakan bersifat holistik, mengintegrasikan aspek spiritual, emosional, sosial, dan psikologis sehingga pelayanan pastoral tidak hanya menekankan bimbingan rohani, tetapi juga memperhatikan kebutuhan psikososial pemuda.⁷

Keberadaan Ruang Berbagi Hati diharapkan dapat menjadi komunitas yang saling mendukung, memperkuat hubungan antaranggota, dan membangun ketahanan mental serta spiritual pemuda dalam menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari.⁸ Sehingga program ini bukan sekadar wadah berbagi, tetapi juga menjadi strategi pencegahan bunuh diri sekaligus media pengembangan diri pemuda secara menyeluruh.⁹ Keberhasilan program ini akan sangat menentukan relevansi pelayanan pastoral holistik dalam menjawab kebutuhan nyata pemuda di PPGT Klasis Nonongan Salu.

⁷ Evelina Naibaho, "Holistic Care: Pendekatan Lengkap Untuk Kesehatan Fisik Dan Holistic Care: Pendekatan Lengkap Untuk Kesehatan Fisik Dan Mental," No. April (2025): 0–10.

⁸ Sri Mulyani, "Peran Taman Bacaan Masyarakat (Tbm) Bersaudara Dalam Mendukung Terciptanya Ruang Bersama Bagi Warga Masyarakat," *International Journal Of Community Service Learning* 8, No. 3 (2024): 236–47, <https://doi.org/10.23887/Ijcs1.V8i3.82155>.

⁹ Risyha Silfita Nuryana, "Efektivitas Sosialisasi Sebagai Pendekatan Partisipatif Dalam Program Sosial: Tinjauan Sistematis Literatur," *Social Work Journal* 15, No. 1 (2025): 35–47, <https://jurnal.unpad.ac.id/share/issue/archivehttps://doi.org/10.40159/share.V15i1.63487>.

Teori pastoral holistik dari Aaron Van Beck menjadi kerangka penting dalam pelayanan Pastoral Holistik bagi pemuda. Pendekatan holistik ini menekankan bahwa individu harus dipahami secara menyeluruh, mencakup aspek spiritual, emosional, sosial, dan fisik. Pemuda yang menghadapi tantangan kehidupan tidak hanya membutuhkan bimbingan rohani, tetapi juga dukungan dalam aspek psikologis dan sosial mereka.¹⁰ Dengan menggunakan pendekatan ini. Pastoral Holistik dapat lebih efektif dalam membantu pemuda menemukan keseimbangan dalam hidup mereka, mengembangkan ketahanan diri, serta memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan dan sesama.

Selain itu, teori perkembangan psikososial dari Erik Erikson juga memberikan perspektif yang relevan dalam pelayanan konseling bagi pemuda. Teori ini mengidentifikasi delapan tahap perkembangan psikososial, mulai dari bayi hingga usia lanjut, di mana setiap tahap memiliki tantangan dan tugas psikososialnya sendiri.¹¹ Pada masa remaja dan dewasa muda, individu menghadapi krisis identitas versus

¹⁰ Apriani Mangiu, Monika Silambi, And Rana Bilolo, "Implementasi Konsep Pemulihan Tubuh, Jiwa Dan Roh Berdasarkan 1 Tesalonika 5: 23 Dalam Pendekatan Holistik Konseling Pastoral," *Rlinesia: Jurnal Kajian Agama Dan Multikulturalisme Indonesia* 3, No. 4 (2024): 273–83, [Http://jurnal.anfa.co.id/index.php/Relinesia](http://jurnal.anfa.co.id/index.php/Relinesia).

¹¹ Rita Kencana, "Teori Psikologi Perkembangan Erik H. Erikson Dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Anak Usia Dini," *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 6, No. 2 (2024): 39–51.

kebingungan peran, di mana mereka berusaha menemukan siapa diri mereka sebenarnya dan bagaimana mereka ingin menjalani kehidupan.¹² Memahami tahap-tahap ini dapat membantu para pemimpin gereja dan konselor memahami kebutuhan, tantangan, serta motivasi pemuda dalam membangun identitas mereka.

Menurut data yang dirilis oleh WHO, bunuh diri menjadi salah satu penyebab utama kematian secara global, dengan angka kematian mencapai sekitar 720.000 jiwa setiap tahun. Kelompok usia yang paling terdampak adalah remaja dan dewasa muda berusia 15 hingga 29 tahun.¹³

Saat ini, kesehatan mental remaja di Indonesia menjadi isu yang semakin mengkhawatirkan. Berbagai gangguan mental, seperti stres dan depresi, memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup mereka. Tingginya angka bunuh diri di kalangan remaja turut memperburuk kondisi tersebut, sehingga diperlukan perhatian dan upaya serius untuk mengatasinya.¹⁴ Mengapa angka kasus bunuh diri di kalangan remaja dan usia muda tergolong tinggi? Hal ini disebabkan karena pada usia tersebut, bagian otak yang bernama korteks prefrontal

¹² Nurmawati Nurmawati Et Al., "Faktor Perilaku Krisis Identitas Kalangan Remaja," *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 6, No. 1 (2025): 1046–55, <https://doi.org/10.31004/Cdj.V6i1.39810>.

¹³ Salma Ghina Sakinah Safari, *Peran Depresi Pada Pegaruh Kekerasan Seksual Berbasis Teknologi Terhadap Ide Bunuh Diri Pada Dewasa Awal*, Universitas Airlangga, 2020.

¹⁴ Dora Riskha, *Empowering Minds: Strategi Dan Sumberdaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Di Kalangan Anak Sekolah Dan Mahasiswa*, Ruang Karya, 2024.

belum tumbuh secara lengkap, sehingga mereka sering kali mengambil keputusan secara impulsif ketika menghadapi masalah. Dalam lima tahun terakhir, jumlah kasus bunuh diri di kalangan remaja Generasi Z menunjukkan peningkatan. Pada tahun 2022, tercatat sebanyak 826 kasus bunuh diri, yang mengalami kenaikan dibandingkan tahun sebelumnya¹⁵.

Berdasarkan laporan dari Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Bareskrim Polri, jumlah kasus bunuh diri di Indonesia menunjukkan tren peningkatan setiap . Dalam lima tahun terakhir, angka tersebut bahkan mengalami kenaikan signifikan hingga mencapai 60%¹⁶. Lonjakan ini menegaskan bahwa masalah kesehatan mental, tekanan sosial, serta minimnya sistem pendukung yang memadai menjadi faktor utama yang mendorong seseorang mengambil keputusan tragis tersebut.

Beberapa penelitian telah berupaya untuk memberikan kontribusi dalam upaya pencegahan bunuh diri. Seperti, Sumendap dan Tujuh (2023),¹⁷ Angelina, dkk (2022),¹⁸ Setiawan, dkk (2023),¹⁹ memfokuskan pada

¹⁵ Nanum Sofia And Darwis Hude, "Preventing Suicide Through Resilience: An Integrative Quranic Perspective," *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 30, No. 2 (2025).

¹⁶ Ahrie Sonta, "Bunuh Diri Polisi Dalam Perspektif Psikologi Sosial," *Jurnal Keamanan Nasional* 2, No. 2 (2016): 169–88.

¹⁷ Sumendap And Tumuju, "Pastoral Konseling Bagi Kesehatan Mental 'Studi Kasus Pastoral Konseling Preventif Pada Fenomena Bunuh Diri.'"

¹⁸ Rima Angelina, Yelinda Sri Silvia, And Herman Titting, "Konseling Pastoral Dengan Teknik Cognitive Restructuring Pada Remaja Yang Melakukan Percobaan Bunuh Diri," *Sanctum Domine: Jurnal Teologi* 12, No. 1 (2022): 1–16.

teknik yang dapat digunakan sebagai upaya preventif bunuh diri. Kemudian dari segi Psikososial ada Kartika, dkk (2023),²⁰ Litaqia dan Permana (2019),²¹ serta Hamid (2025),²² yang lebih berfokus kearah psikososial sebagai bentuk dukungan untuk pencegahan resiko terjadi bunuh diri.

Melalui program *Ruang Berbagi Hati*, pastoral holistik diterapkan sebagai upaya pencegahan bunuh diri di kalangan PPGT Klasis Nonongan Salu. Hal ini diupayakan mengingat di Tahun 2021 ada kasus bunuh diri Toraja dimana pelakunya adalah Ketua PPGT dan Anggota PPGT di Klasis Nonongan Salu.²³ Program ini bertujuan untuk menciptakan ruang aman bagi pemuda gereja dalam mengekspresikan perasaan, memperoleh pendampingan rohani dan psikologis, serta membangun komunitas yang saling mendukung. Dengan mengintegrasikan pendekatan pastoral dan psikososial, diharapkan pemuda gereja dapat memiliki ketahanan mental

¹⁹ Setiawan Et Al., "Pelayanan Konseling Terhadap Remaja Kristen Yang Berniat Bunuh Diri."

²⁰ Kartika, Alfianto, And Kurniyanti, "Pertolongan Pertama Kesehatan Jiwa Pada Siswa Dengan Masalah Psikososial Yang Berisiko Bunuh Diri."

²¹ Wulida Litaqia And Iman Permana, "Peran Spiritualitas Dalam Mempengaruhi Resiko Perilaku Bunuh Diri: A Literature Review," *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta* 6, No. 2 (2019): 615–24.

²² Hamid, "Deteksi Dini Dan Edukasi Psikososial Terhadap Pencegahan Resiko Bunuh Diri Pada Remaja."

²³ Apolos Dwi Kristantyo, "Pelayanan Pastoral Yang Holistik," *Prosiding Seminar Nasional Stt Sumatera Utara* 1, No. 1 (2021): 147–54.

dan spiritual yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Fenomena bunuh diri di kalangan pemuda menjadi salah satu isu serius yang membutuhkan perhatian khusus dalam pelayanan gereja, khususnya di kalangan Persekutuan Pemuda Gereja Toraja (PPGT). Di Klasis Nonongan Salu, meningkatnya kasus bunuh diri yang terjadi sekitar tahun 2020 mendorong pengurus PPGT setempat untuk membentuk sebuah wadah pelayanan yang diberi nama Ruang Berbagi Hati.²⁴ Wadah ini dirancang sebagai sarana bagi pemuda untuk saling berbagi, mencurahkan isi hati, dan memperoleh penguatan emosional serta rohani dalam suasana yang aman, terbuka, dan diterima. Ruang Berbagi Hati menjadi bentuk konkret pelayanan pastoral yang holistik dan responsif terhadap kebutuhan psikososial pemuda.

Namun, seiring berjalannya waktu, fungsi dan efektivitas Ruang Berbagi Hati mengalami penurunan yang cukup signifikan. Dari tahun ke tahun, partisipasi pemuda dalam ruang ini semakin berkurang, kegiatan yang difasilitasi menjadi tidak rutin, dan perhatian dari pengurus PPGT

²⁴ Dewa Ayu Vania Novista Anjani Et Al., "Perkembangan Terkini Perilaku Bunuh Diri Pada Orang Dengan Depresi," *Unram Medical Journal* 12, No. 2 (2023), <https://doi.org/10.29303/Jku.V12i2.955>.

terhadap keberlanjutan wadah ini mulai melemah.²⁵ Padahal, kebutuhan pemuda akan tempat berbagi yang aman dan pendampingan spiritual tidak pernah surut.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi keberadaan dan keberfungsian Ruang Berbagi Hati sebagai bagian dari pelayanan pastoral gereja, menelusuri penyebab menurunnya efektivitas wadah ini dan merumuskan pendekatan pastoral yang dapat menghidupkan kembali fungsi strategis Ruang Berbagi Hati sebagai tempat pencegahan bunuh diri dan pemulihan emosional bagi pemuda. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata bagi pelayanan pemuda Gereja Toraja yang lebih kontekstual dan relevan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latarbelakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini:

1. Mengapa pelayanan pastoral holistik melalui program *Ruang Berbagi Hati* dalam pencegahan bunuh diri di kalangan Gen-Z Persekutuan Pemuda Gereja Toraja Klasis Nonongan Salu mengalami kemunduran?

²⁵ Anisa Nabila Rezki, "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Stres," *Sustainability (Switzerland)* 11, No. 1 (2022): 1–14, Ri.

2. Bagaimana dampak program ruang berbagi hati terhadap pencegahan bunuh diri di gen-Z Persekutuan Pemuda Gereja Toraja Klasis Nonongan Salu

C. Tujuan Penelitian

1. Menganalisis, Mengidentifikasi, dan Mengevaluasi penerapan pelayanan pastoral dalam program *Ruang Berbagi Hati* dengan pendekatan Pastoral Holistik dalam pencegahan bunuh diri di PPGT Klasis Nongan Salu yang tidak maksimal.
2. Untuk menguraikan dampak program ruang berbagi hati terhadap pencegahan bunuh diri di gen-Z Persekutuan Pemuda Gereja Toraja Klasis Nonongan Salu

D. Fokus Penelitian

Penelitian ini akan berfokus pada pastoral holistik dan psikososial dalam program *Ruang Berbagi Hati* sebagai strategi pencegahan bunuh diri di kalangan pemuda PPGT Klasis Nonongan Salu. Fokus utama meliputi identifikasi permasalahan kesehatan mental pemuda gereja, bentuk layanan pastoral dan psikososial yang diberikan, serta efektivitas program dalam memberikan dukungan emosional dan spiritual kepada pemuda yang mengalami tekanan psikologis.

E. Manfaat Penelitian