

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendampingan pastoral merupakan istilah umum dalam gereja. Kata pendampingan berasal dari kata kerja mendampingi, sebagai tindakan menolong karena suatu alasan. Pendekatan pendampingan menempatkan klien dan mentor pada posisi yang sama dan menciptakan hubungan yang serasi dan harmonis.<sup>1</sup> Kata pendampingan selalu berhubungan dengan kata *care*, yang artinya menjaga, mengasuh, mengurus, merawat dengan penuh perhatian. Pendampingan pada dasarnya adalah kegiatan bekerja sama, menemani, dan berbagi dengan tujuan meningkatkan dan mengutuhkan satu sama lain. Pendampingan adalah proses pendidikan yang memungkinkan seseorang mencapai tingkat kemandirian dan pengembangan diri sepanjang hidupnya.<sup>2</sup> Pendampingan adalah proses pendidikan yang membantu seseorang mengembangkan keterampilan yang sesuai dengan potensinya dan sistem nilai yang mereka anut. Ini memungkinkan mereka untuk membuat dan mengambil tanggung jawab atas keputusan mereka sendiri.

Istilah pastoral berasal dari bahasa Yunani *poimen* dan dalam bahasa Latin *pastore*, artinya gembala, orang yang memiliki sifat gembala, mau mengurus, peduli, merawat, memelihara, melindungi dan membantu orang lain, terutama anggota

---

<sup>1</sup> Aart Van Beek, *Konseling Pastoral: Sebuah Buku Pegangan Bagi Para Penolong Di Indonesia* (Semarang: Satya Wacana, 1987), 9.

<sup>2</sup> Kartadinata dan Sunaryo, *Menguak Tabir Bimbingan Dan Konseling Sebagai Upaya Pedagogis* (Bandung: UPI Press, 2011), 57.

komunitasnya.<sup>3</sup> Kata gembala mengacu pada pemahaman tentang hubungan antara Tuhan, yang penuh kasih, dan orang-orang yang membutuhkan bimbingan dan arahan.<sup>4</sup> Dalam pendekatan pastoral, pendampingan lebih menekankan sifat dan tugas gembala yang selalu siap untuk membimbing, memberi makan, memelihara, melindungi, membantu dan memperbaiki hubungan yang rusak dengan diri sendiri, orang lain dan Tuhan. Dalam proses pastoral, pendamping juga menempatkan dirinya dan orang yang di dampingi dalam hubungan dengan Tuhan.

Menurut Howard Clinebell pendampingan pastoral adalah pelayanan melalui gereja, secara individu dan kolektif, menerima bantuan dan kesembuhan untuk bertumbuh dalam setiap proses kehidupan komunitasnya.<sup>5</sup> Pendampingan pastoral adalah pelayanan percakapan yang terarah untuk membantu orang dalam krisis untuk melihat dengan jernih krisis yang dialami. Dengan harapan orang tersebut akan menemukan apa yang mereka cari dan solusi yang mungkin untuk krisis yang dihadapinya.<sup>6</sup> Orang yang didampingi harus diberi bimbingan agar dia tahu bagaimana memilih dan membuat keputusan yang membangun dirinya.<sup>7</sup> Dengan kata lain, pendampingan pastoral merupakan upaya sadar untuk membantu seseorang yang sedang mengalami permasalahan agar permasalahan tersebut tidak menghambat kemajuannya. Krisetya menjelaskan, pelayanan pastoral berlaku untuk semua orang tanpa memandang keyakinan dan status sosialnya.<sup>8</sup> Pendampingan

---

<sup>3</sup> Stimson Hutagulung, *Pendampingan Pastoral: Teori Dan Praktik* (Medan: Yayasan Kita Menulis, 2021), n.p.

<sup>4</sup> Aart Van Beek, *Pendampingan Pastoral* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2017), 10.

<sup>5</sup> Howard Clinebell, *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konseling Pastoral* (Yogyakarta: Kanisius, 2002), 32.

<sup>6</sup> Hendri Wijayatsih, *Pendampingan Dan Konseling Pastoral* (Yogyakarta: Gema Theologi, 2011), 1-2.

<sup>7</sup> Mayeroff Milton, *Pendampingan Pastoral Dalam Praktik* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2002), 13.

<sup>8</sup> Mesach Krisetya, *Teologi Pastoral* (Semarang: Panji Graha, 1998), 38.

menyasar berbagai kebutuhan manusia dalam kehidupan, karena itu pendampingan pastoral akan selalu dibutuhkan dalam kehidupan ini.

Masalah yang meningkat dalam kehidupan masyarakat dan jemaat menjadikan pendampingan pastoral sangat penting. Tantangan spiritual, finansial, kesehatan fisik dan mental serta sosial umat, mendorong seorang gembala untuk membantu menemukan kembali keutuhan dan perkembangan jemaat, agar menjadi pribadi yang bertanggungjawab dalam mengambil keputusan.

Seorang Gembala mempunyai peran penting untuk mendampingi orang-orang yang bermasalah dalam jemaat. Namun yang penulis amati, pendampingan pastoral belum dilakukan dengan maksimal di jemaat Perindangan, sehingga jemaat belum merasakan kehadiran seorang gembala di tengah-tengah mereka, ketika mereka mengalami persoalan atau masalah dalam hidup.

Setiap individu dalam hidup ini memiliki masalah yang berbeda-beda dan tentunya membutuhkan seorang gembala untuk membantu menyelesaikan setiap persoalan yang mereka hadapi. Para pelayan harus mempertimbangkan strategi yang tepat untuk memastikan bahwa komunitas yang membutuhkan pendampingan pastoral merasakan kehadiran pelayanan. Keadaan ini menghadirkan tantangan bagi pendeta dan jemaatnya, tetapi juga peluang untuk tetap terhubung satu sama lain.

Dalam praktek pendampingan pastoral kepada anggota jemaat, secara khusus kepada anak muda atau yang biasa disebut generasi Z atau gen Z, seorang gembala harus mendekati dan memberikan perhatian kepada mereka, sehingga pendampingan yang dilakukan bisa berjalan dengan baik demi mendapatkan hasil maksimal sesuai dengan apa yang diharapkan yaitu untuk pertumbuhan dan perkembangan individu yang dibimbing.

Generasi Z merupakan generasi yang memegang peranan krusial saat ini, generasi pertama yang sejak kecil terpapar teknologi. Generasi Z dengan jejaring sosial yang terkonsentrasi pada digital dan teknologi adalah identitas mereka.<sup>9</sup> Gen Z atau generasi pasca-milenial lahir antara tahun 1995 hingga 2010. Penduduk asli era digital, juga dikenal sebagai Generasi Z, lahir di dunia digital yang penuh dengan teknologi komputer, ponsel, perangkat game, dan internet yang sempurna. Waktu luang mereka dihabiskan untuk berselancar di internet, mereka lebih suka bermain di rumah daripada keluar dan bermain di luar. Karena Gen Z memiliki emosi yang tidak stabil, mereka memerlukan bantuan untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan. Ketidakstabilan emosi bisa membuat mereka tidak segan melakukan kegiatan atau tindakan ekstrim, seperti percobaan bunuh diri.

Percobaan bunuh diri sering terjadi di seluruh dunia. Bahkan organisasi kesehatan dunia (WHO) menemukan fakta: untuk setiap kematian, ada tiga kematian karena pembunuhan dan lima kematian karena bunuh diri.<sup>10</sup> Upaya bunuh diri terkait dengan psikologi dan pengambilan keputusan, yaitu ketika seseorang menghadapi masalah, mereka memiliki dua opsi: menyelesaikan masalah secara positif atau negatif, yaitu bunuh diri. Keinginan untuk bunuh diri biasanya muncul saat seseorang dihadapkan pada situasi yang sulit. Situasi ini membuat mereka kehilangan harapan dan melihat bunuh diri menjadi satu-satunya jalan keluar dari situasi tersebut.

Hampir setiap komunitas di dunia memandang bunuh diri sebagai hal yang soliter dan tertutup. Akibatnya, bunuh diri yang direncanakan oleh pelakunya

---

<sup>9</sup> J Singh, A. P., & Dangmei, 'Understanding the Generation Z: The Future Workforce', *South-Asian Journal of Multidisciplinary Studies*, 2016 (February 2023).

<sup>10</sup> World Health Organization (WHO), "10 facts on injury and violence," fact file, [www.who.int/features/factfiles/injuries/facts/en/index1.html](http://www.who.int/features/factfiles/injuries/facts/en/index1.html) (diakses 06 february 2023).

tampaknya terjadi secara tidak terduga, mengejutkan banyak orang, dan meninggalkan luka yang dalam pada orang yang dicintai. Dari jutaan kasus bunuh diri, hanya sedikit dari pelaku yang meninggalkan catatan pribadi yang hampir sama: keinginan untuk menghilangkan beban, rasa sakit, dan penderitaan hidup, bahkan ketika mereka gagal mencapai pembebasan. Selama ribuan tahun, bunuh diri adalah tindakan pribadi yang menghantui manusia. Ini akan tetap menjadi misteri hingga akhir zaman. Tidak ada alasan yang jelas mengapa orang memilih untuk mengakhiri hidup mereka secara tragis dan tidak menentu. Banyak penelitian dalam bidang psikologi, sosiologi, dan psikiatri telah berusaha untuk memecahkan misteri di balik fenomena bunuh diri. Namun, semua ini tidak memuaskan rasa ingin tahu orang tentang mengapa orang memilih bunuh diri sebagai solusi atas keputusan dan ketidakberdayaan mereka.<sup>11</sup>

Bunuh diri merupakan fenomena yang tren akhir-akhir ini, dan juga menggemparkan masyarakat khususnya di Toraja, karena sebagian besar pelakunya adalah Generasi Z. Dalam buku *Mentuyo* yang ditulis oleh Kristian Lambe, dijelaskan bahwa fenomena bunuh diri yang terjadi di Kabupaten Tana Toraja dan Toraja Utara ada 30 kasus dan pelakunya adalah anak-anak muda atau gen z.<sup>12</sup> Kasus bunuh diri ini ironis karena dilakukan oleh generasi muda yang seharusnya menjadi pemikir cerdas dan inovatif akan arti kehidupan. Namun harapan ini seolah sirna seketika dengan maraknya fenomena bunuh diri di kalangan anak muda.

Berdasarkan uraian sebelumnya penulis melihat bahwa di Gereja Toraja, Jemaat Perindungan, ada generasi Z yang melakukan percobaan bunuh diri dan

---

<sup>11</sup> Kristian Lambe, *Mentuyo Sosiologi Bunuh Diri* (Yogyakarta: Gunung sopai, 2022), 1-2.

<sup>12</sup> Kristian Lambe, *Mentuyo Sosiologi Bunuh Diri*, 41.

disinilah peran penting seorang gembala yaitu untuk memberikan pendampingan. Namun yang penulis amati, pendampingan tidak dilakukan oleh gereja, bahkan para pelayan seolah tidak ingin tahu mengenai permasalahan yang sedang dialami oleh anggota jemaat. Bahkan dalam wawancara sementara dengan keluarga pelaku percobaan bunuh diri, penulis menemukan bahwa memang tidak ada pendampingan yang diberikan oleh Pendeta atau pelayan dari gereja pasca percobaan bunuh diri yang dilakukan oleh generasi Z ini.<sup>13</sup> Para pelayan hanya sibuk dengan urusan pribadi, dan juga seakan-akan kasus ini ditutup-tutupi oleh keluarga pelaku dan pelayan hanya tinggal diam tanpa melakukan apa-apa termasuk memberikan pendampingan.

Karena itu penulis tertarik untuk melakukan pendampingan kepada generasi Z yang melakukan percobaan bunuh diri ini dengan menggunakan pendekatan terapi rasional emotif. Dimana penulis akan membantunya untuk memperbaiki pola pikir irasional menjadi rasional, agar generasi Z ini bisa memperkuat proses berpikirnya dan tidak kembali melakukan percobaan bunuh diri, ketika ia mengalami masalah dalam hidupnya.

Sebuah jenis psikoterapi yang dikenal sebagai terapi rasional emotif (TRE), berpendapat bahwa orang memiliki pilihan antara berpikir secara rasional dan jujur atau secara irasional dan buruk. Orang cenderung menjaga diri mereka sendiri, berpikir dan berbicara, mencintai, terhubung dengan orang lain, dan berkembang dan mengaktualisasikan diri. Namun, manusia juga rentan terhadap penghancuran diri, menghindari pemikiran, penundaan, penyesalan tanpa akhir atas kesalahan,

---

<sup>13</sup> Wawancara dengan NN (keluarga pelaku percobaan bunuh diri) pada tanggal 02 April 2023.

takhayul, intoleransi, perfeksionisme dan kebencian diri, serta menghindari pertumbuhan dan realisasi diri. Secara umum, peran klien dalam TRE mirip dengan siswa atau pelajar.<sup>14</sup> Psikoterapi dianggap sebagai proses reduktif di mana klien belajar cara memecahkan masalah dengan menggunakan pemikiran logis. Terapi rasional emotif berpusat pada pengalaman klien dan kemampuan mereka untuk mengubah pola berpikir dan emosi mereka, memungkinkan mereka untuk terus belajar mengatasi keyakinan irasional yaitu sampai mereka belajar untuk hidup lebih toleran dan tidak irasional. Ini membuat terapi ini sangat cocok untuk pendampingan Generasi Z yang melakukan percobaan bunuh diri.

Sekaitan dengan topik yang akan penulis kaji, penulis menemukan beberapa penelitian sebelumnya yang juga membahas mengenai pendekatan TRE. Penelitian tahun 2013, Alief Budiyono mengkaji pendekatan terapi rasional emotif untuk mencegah dampak perilaku menyimpang remaja, pendekatan ini percaya bahwa orang adalah rasional dan irasional, sehingga tepat untuk menangani permasalahan remaja. Psikoterapi dianggap sebagai proses reduktif di mana klien belajar cara memecahkan masalah dengan menggunakan pemikiran logis.<sup>15</sup> Tahun 2018, Nia Oktapiani dan Amelia Putri P meneliti penurunan kecemasan pada individu yang menerima perawatan konseling individu dengan teknik rasional emotive behaviour therapy (REBT), yang bertujuan untuk mengatasi kecemasan yang berasal dari tingkah laku, perasaan, dan pola pikir irrasional.<sup>16</sup> Tahun 2019, Lita Gustiana mengkaji

---

<sup>14</sup> Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 2013), 238-255.

<sup>15</sup> Alief Budiyono, 'Penanggulangan Kenakalan Remaja Melalui Pendekatan Terapi Rasional Emotif', *Personifikasi*, 4.1 (2013), 46-59.

<sup>16</sup> N Oktapiani and A. P Pranata, 'Gangguan Kecemasan Sosial Dengan Menggunakan Pendekatan Rasional Emotif Terapi', *Fokus*, 1.6 (2018), 227-32  
<https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/download/3024/1488>.

tentang pendekatan terapi rasional emotif kelompok bagi siswa, dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa pendekatan tersebut efektif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa, dimana setelah diberikan perlakuan, disiplin siswa kelompok meningkat secara signifikan.<sup>17</sup> Tahun 2021, Andita Faradilla mengkaji tentang terapi rasional emotif yang digunakan untuk mengurangi tingkat depresi pada perempuan, dan hasilnya menunjukkan bahwa itu efektif dalam mengubah keyakinan irasional subjek menjadi lebih rasional, sehingga tingkat depresi subjek secara signifikan menurun.<sup>18</sup> Tahun 2022, Abdul Rashid Abdul Aziz dan Nurun Najihah Musa meneliti tentang terapi rasional emotif untuk mengubah tingkah laku dimana hasil terapi yang diterapkan pada masalah klien membantu klien keluar dari masalah yang menggangukannya. Hasilnya membantu klien untuk merasionalkan pikiran, perasaan, dan perilaku.<sup>19</sup> Didasarkan pada beberapa literatur di atas, dapat disimpulkan bahwa terapi rasional emotif efektif untuk mengubah pola pikir yang tidak rasional menjadi lebih rasional.

Meninjau beberapa literatur di atas, penulis melihat bahwa belum ada yang mengkaji tentang pendekatan terapi rasional emotif bagi pelaku percobaan bunuh diri. Bertolak dari uraian sebelumnya penulis tertarik untuk meneliti dengan judul *Hidupku Tak Ada Gunanya “pendampingan pastoral bagi generasi Z yang menjadi pelaku percobaan bunuh diri, dengan pendekatan terapi rasional emotif, di Gereja Toraja, Jemaat Perindungan, Klasis Sillanan”*.

---

<sup>17</sup> Lita Gustiana, 'Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Format Kelompok Untuk Meningkatkan Disiplin Siswa Di SMAN 2 Padang' (Universitas Negeri Padang, 2019).

<sup>18</sup> Andita Faradilla, 'Terapi Rasional-Emotif Perilaku Untuk Menurunkan Tingkat Depresi Pada Wanita', *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 9.4 (2021), 138–44 <<https://doi.org/10.22219/procedia.v9i4.16328>>.

<sup>19</sup> Abdul Rashid Abdul Aziz and Nurun Najihah Musa, 'Pendekatan Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku Dalam Menangani Sifat Kebergantungan Remaja', *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7.2 (2022), e001313 <<https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i2.1313>>.



## **B. Fokus Masalah**

Penelitian ini difokuskan pada “Pendampingan pastoral bagi generasi Z yang menjadi pelaku percobaan bunuh diri, dengan pendekatan terapi rasional emotif, di Gereja Toraja, Jemaat Perindungan, Klasis Sillanan”.

## **C. Rumusan Masalah**

Dengan mempertimbangkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah yang dibahas dalam tulisan ini adalah bagaimana pendampingan pastoral bagi generasi Z yang menjadi pelaku percobaan bunuh diri, dengan pendekatan terapi rasional emotif, di Gereja Toraja, Jemaat Perindungan, Klasis Sillanan?

## **D. Tujuan Penelitian**

Dengan mempertimbangkan rumusan masalah, maka tujuan penulisan ini adalah untuk mengetahui pendampingan pastoral bagi generasi Z yang menjadi pelaku percobaan bunuh diri, dengan pendekatan terapi rasional emotif, di Gereja Toraja, Jemaat Perindungan, Klasis Sillanan.

## **E. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Akademik**

Penelitian ini dapat memberi kontribusi bagi pengembangan pastoral konseling di Pascasarjana Intitut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja mengenai pendampingan pastoral bagi generasi Z yang menjadi pelaku percobaan bunuh diri dengan pendekatan terapi rasional emotif.

### **2. Manfaat Praktis**

a) Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini penulis dapat memperoleh tambahan pengetahuan mengenai pendampingan pastoral bagi generasi Z yang menjadi pelaku percobaan bunuh diri dengan pendekatan terapi rasional emotif.

b) Bagi Gereja

Penelitian ini dapat memberi kontribusi bagi Gereja Toraja, Jemaat Perindungan, Klasis Sillanan, mengenai pendampingan pastoral bagi generasi Z yang menjadi pelaku percobaan bunuh diri, dengan pendekatan terapi rasional emotif.

## **F. Sistematika Penulisan**

Dalam mengkaji topik-topik masalah ini, maka penulis memakai sistematika penulisan sebagai berikut:

Bab I      PENDAHULUAN: Bagian ini terdiri dari latar belakang masalah, fokus masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II      KAJIAN TEORI: menguraikan tentang landasan teori mengenai Pendampingan Pastoral, Generasi Z, Bunuh Diri dan Terapi Rasional Emotif.

Bab III     METODOLOGI PENELITIAN: Jenis Penelitian, Tempat Penelitian, Informan, Jenis Data, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Analisis Data dan Jadwal Penelitian.

Bab IV      TEMUAN PENELITIAN DAN HASIL ANALISIS: Gambaran Umum  
Lokasi Penelitian, Deskripsi Subjek, Deskripsi Hasil Penelitian dan  
Analisis.

Bab V      PENUTUP: Kesimpulan dan Saran