

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Melalui hasil penelitian tersebut, penulis menyimpulkan bahwa Tian mencoba bunuh diri karena kurangnya *resiliensi*. Resiliensi merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi serta mengatasi masalahnya. Maka dari itu, dalam perencanaan konseling pastoral ini peneliti menggunakan teknik *reframing* guna mengubah pola pikir/pandangan konseli terhadap masalah yang dialami sehingga dapat menghadapi serta mengatasi masalah yang dialami. Dalam menerapkan teknik *reframing*, ada 3 langkah sederhana. *Langkah pertama*, yaitu mendengarkan tanpa menghakimi untuk memahami masalah konseli secara lengkap. *Langkah kedua*, konselor harus membangun jembatan dari sudut pandang klien untuk melihat masalah dari sudut pandang baru, yang dalam hal ini mencakup sudut pandang klien sekaligus menyarankan sudut pandang baru dari konselor. *Pada langkah ketiga*, konselor harus membangun jembatan hingga perspektif berubah. Salah satu cara untuk melakukan hal ini adalah dengan menekankan perspektif baru dengan memberikan pekerjaan rumah kepada konseli sehingga mereka dapat melihat masalah dengan cara yang baru. Dengan teknik tersebut diharapkan dapat memberikan perubahan dan pandangan baru terhadap konseli sehingga bisa menyelesaikan serta mampu menghadapi masalahnya dengan baik.

B. Saran

1. IAKN Toraja

Saran peneliti untuk kampus IAKN Toraja agar dapat melengkapi referensi buku mengenai bunuh diri dan juga referensi teknik konseling khususnya teknik *Reframing*.

2. Pemuda

Saran peneliti untuk subjek dalam penelitian dan juga pemuda lainnya adalah ketika menghadapi masalah jangan melihat masalah itu dari satu pandangan saja namun harus dari berbagai pandangan untuk bisa mendapatkan solusi masalah tersebut.

3. Keluarga

Saran peneliti untuk keluarga adalah keluarga harus menjalin dan membangun komunikasi yang terbuka diantara anggota keluarga. Selain itu keluarga harus menciptakan sosialisasi dan aktivitas bersama dengan cara mendorong anak untuk terlibat dalam kegiatan sosial dan hobi yang menyenangkan, hal ini dapat membantu koneksi sosial dan meningkatkan suasana hati.

4. Pemerintah Setempat

Disarankan kepada pihak pemerintah setempat untuk bisa mengadakan sosialisasi mengenai faktor resiko bunuh diri dan masalah kesehatan mental kepada masyarakat Toraja Utara serta mengadakan pemantauan media agar mengembangkan pedoman etika untuk meliputi kasus bunuh

diri sehingga media dapat memberitakan isu ini tanpa meningkatkan risiko peniruan.