

KEINGINAN BUNUH DIRI DI KALANGAN REMAJA DAN SOLUSINYA DALAM IMAN KRISTEN

Ernawaty Tampubolon¹, Yanto Paulus Hermanto²

^{1) 2)} STT Kharisma, Bandung, Indonesia

¹⁾ ernatampu01@gmail.com

²⁾ yantopaulush@gmail.com

Riwayat Artikel

Diterima Redaksi:

08 Agustus 2022

Proses Revisi:

19 Agustus 2022

Diterbitkan:

31 Oktober 2022

Abstrak

Bunuh diri sering menjadi jalan keluar terakhir ketika seorang remaja merasa persoalan hidupnya tidak dapat diselesaikan. Anak remaja yang tidak dapat mengatasi masalahnya berujung pada stress yang berkepanjangan dan akhirnya depresi hingga bunuh diri. Untuk itu penelitian ini ditujukan untuk menolong pihak-pihak terkait dengan remaja untuk memberikan pemahaman yang menyeluruh tentang bunuh diri dan solusinya. Metode penelitian yang digunakan melalui pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka. Hasil dan pembahasan dalam penelitian ini meliputi penyebab keinginan bunuh diri di kalangan remaja dan solusi untuk mengurangi keinginan bunuh diri. Adapun pihak-pihak terkait dengan remaja yang memperoleh pemahaman ini adalah pihak orangtua dan gereja. Kesimpulan dari penelitian ini penyebab remaja mengalami depresi bahkan ingin bunuh diri karena: Harga diri yang direndahkan (bullying) dan Kesepian, sehingga perlu dukungan dari keluarga dan gereja untuk memulihkan remaja dari depresi dan mendekatkan diri kepada Pencipta/ meningkatkan kerohanian, interaksi sosial di lingkungan masyarakat, kepribadian yang lebih terbuka, mengembangkan bakat/ kegemaran dan lain-lain. Orangtua diharapkan berperan sebagai teman bagi remaja terutama dengan menerapkan pola asuh autoritatif, Menjadi teladan bagi remaja, membangun karakter Kristus dan *family quality time*. Gereja diharapkan berperan dalam pemuridan, komunitas sel dan konseling Kristen..

Kata Kunci: Bunuh diri, solusi, Iman Kristen.

Abstract

Suicide is often the last solution when a teenager feels that his life problems cannot be solved. Adolescents who cannot cope with their problems lead to prolonged stress and eventually depression to suicide. For this reason, this study is aimed at helping parties related to adolescents to provide a comprehensive understanding of suicide and its solutions. The research method used is a qualitative approach with a literature study

method. The results and discussion in this study include the causes of suicidal ideation among adolescents and solutions to reduce suicidal ideation. The voices that appear in the minds of teenagers as a result of depression they are experiencing. The voice he heard was actually not real. The parties related to youth who need to gain this understanding are parents and the church. The conclusion of this study is that the causes of adolescents experiencing depression and even wanting to commit suicide are: Low self-esteem (bullying) and Loneliness, so it needs support from family and church to recover teenagers from depression and get closer to the Creator/improve spirituality, social interaction in the community, a more open personality, develop talents/favorites and others. Parents are expected to act as friends for teenagers, especially by applying authoritative parenting, being an example for teenagers, building Christ's character and family quality time. The church is expected to play a role in discipleship, cell community and Christian counseling.

Keywords: Suicide, Solution, Christian faith.

Pendahuluan

Remaja atau *adolescence* dalam Bahasa Latin artinya tumbuh mencapai kematangan. John W. Santrock menyatakan bahwa perkembangan masa hidup menjelaskan masa remaja merupakan masa perkembangan transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa muda terjadi perubahan biologi, kognitif, dan sosio emosional. Di mulai dari masa remaja awal saat usia 12 sampai 15 tahun dan remaja akhir pada usia 18 sampai 21 tahun. Pada masa ini remaja tidak mau dianggap sebagai anak-anak, sedang mencari jati dirinya bahkan sulit untuk memahami dirinya sendiri dan belum mencapai kematangan seorang dewasa dalam fisik, emosi maupun psikisnya.¹ Menurut Infodatin Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, jumlah kisaran kematian yang diakibatkan oleh bunuh diri mencapai angka 800.000 kematian setiap tahun, atau setara dengan 1 kematian per 40 detik, yang mana angka kematian kasus bunuh diri umumnya dialami oleh rentang usia 15-29 tahun.²

Bunuh diri merupakan titik puncak dari depresi yang amat parah,³ dan merupakan masalah kesehatan jiwa yang tidak boleh disepelekan dan harus menjadi perhatian orangtua dan lingkungan terdekatnya,⁴ termasuk gereja.⁵ Peneliti ingin membahas mengenai bagaimana penyebab keinginan bunuh diri di kalangan remaja dan solusinya? Penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian terdahulu, dimana penelitian terdahulu fokusnya membahas keinginan bunuh diri di kalangan remaja,⁶ tetapi tulisan ini ingin fokus mendalami sampai ke solusinya, agar keinginan bunuh diri tersebut dapat dihilangkan dari pikiran

¹ John W. Santrock, *A Topical Approach to Life-Span Development* John W. Santrock (Boston McGraw-Hill, 2008), 45.

² Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Situasi Dan Pencegahan Bunuh Diri," *Pusat Data Dan Informasi*, 2019.

³ Amalia Putri Suherman and Sitti Evangeline Imelda Suaidy, "Ide Bunuh Diri Pada Remaja; Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi," *Tazkiya: Journal of Psychology*, 2019, <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v7i1.13359>.

⁴ egsaugm, "Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja," 2020.

⁵ Firman Panjaitan and Hendro Siburian, "Misi Kristologi Dalam Konteks Kebudayaan," *Logia*, 2020, <https://doi.org/10.37731/log.v1i1.19>.

⁶ Suherman and Suaidy, "Ide Bunuh Diri Pada Remaja; Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi."

remaja.⁷

Tujuan penelitian ini untuk mencari penyebab munculnya keinginan bunuh diri,⁸ dan menemukan solusinya sehingga anak remaja dapat melanjutkan hidupnya dengan lebih berkualitas.⁹ Bagi orangtua dan gereja, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi faktor penyebab keinginan bunuh diri pada remaja dan berperan serta di dalamnya.¹⁰

Metodologi Penelitian

Metode yang digunakan untuk melaksanakan penelitian ini adalah metode studi pustaka (library research). Peneliti memaparkan pokok persoalan yaitu keinginan bunuh diri di kalangan remaja dan solusinya. Peneliti mengambil data dari Infodatin Kemenkes Republik Indonesia mengenai pokok persoalan yang hendak diteliti.¹¹ Selanjutnya peneliti memaparkan penyebab munculnya keinginan bunuh diri beserta dengan gejalanya, serta sebab dan akibat yang ditimbulkannya, yang diakhiri dengan pemaparan solusi yang dapat dilakukan orangtua/keluarga dan gereja dalam membantu anak remaja keluar dari keinginan bunuh diri.¹²

Hasil dan Pembahasan

Bunuh diri sering menjadi pilihan terakhir disaat seorang remaja merasa bahwa masalah kehidupannya tidak ada jalan keluarnya. Bunuh diri dapat dicegah dan diminimalisir jika segera diketahui ciri-ciri dan latar belakang serta penyebab seorang remaja ingin mengakhiri hidupnya.¹³

Penyebab Seseorang Bunuh Diri

Depresi

Depresi pada remaja ditandai dengan munculnya kemuraman hati (kepedihan, kesenduan, keburaman perasaan) yang patologis sifatnya.¹⁴ Merasa inferior, menyimpan sakit hati yang dalam, menyalahkan diri sendiri dan trauma psikis. Pada sebagian remaja merasa tidak berharga dan menarik diri dari pergaulan sehari-hari.¹⁵ Karakteristik kecenderungan depresi yaitu munculnya rasa depresi hampir setiap hari, kehilangan minat melakukan hobby atau kegiatan yang biasanya dilakukan setiap hari, perubahan pola tidur menjadi insomnia atau hypersomnia, penurunan nafsu makan, perubahan aktifitas merasa bersalah dan tidak berharga.¹⁶

⁷ Mawaddah Nasution, "Pendidikan Agama Dan Kasus Bunuh Diri Di Kalangan Remaja," *Prosiding Seminar Hilirisasi Penelitian Untuk Kesejahteraan Masyarakat*, 2017.

⁸ D Hilda and D L Tobing, "Hubungan Kesepian Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja Di Panti Sosial Asuhan Anak Putra Utama 3 Jakarta," *Jurnal Profesi Keperawatan ...*, 2021.

⁹ Dewi Widya Ningrum, "Bahaya Cyberbullying: Depresi Hingga Bunuh Diri 2016," *Detikinet*, 2016.

¹⁰ Suherman and Suaidy, "Ide Bunuh Diri Pada Remaja; Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi."

¹¹ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Situasi Dan Pencegahan Bunuh Diri."

¹² Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

¹³ Suherman and Suaidy, "Ide Bunuh Diri Pada Remaja; Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi."

¹⁴ Aries Dirgayunita, "Depresi: Ciri, Penyebab Dan Penangannya," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 2016, <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>.

¹⁵ Dirgayunita.

¹⁶ Aida Mehrad et al., "Literatur Review Pengaruh Aktivitas Fisik Pada Pasien Depresi Metode Hasil Dan Pembahasan," *PLoS ONE*, 2019.

Bila tidak segera ditangani dengan cepat dapat menimbulkan gangguan berupa hilangnya gairah dan semangat hidup, merasa tidak berarti dan putus asa, berdosa, rendah diri, kehilangan minat, sulit tidur dengan nyenyak, merasa cepat lelah, selera makan berkurang dan kurang fokus konsentrasi.¹⁷ Perasaan sedih, terpuruk, gampang menangis, merasa sesuatu yang buruk akan, pesimis terhadap masa depan, merasa inferior, perasaan bersalah yang berlebihan, menghukum diri sendiri bahkan mempertimbangkan untuk melakukan bunuh.¹⁸ Remaja yang depresi berat dapat mengalami distorsi kognitif yaitu munculnya suara-suara yang mengintimidasi dan mempengaruhi kejiwaan remaja di alam emosi dan Perasaan (afektif), membayangkan di alam pikiran (ideasi) bunuh diri bahkan melakukan percobaan bunuh diri secara berulang bahkan melakukan rencana bunuh diri secara spesifik. Munculnya pikiran yang berulang tentang kematian dan takut mati.¹⁹

Perundungan (Bullying)/ *Faktor Harga diri yang direndahkan*

Penyebab lain remaja berniat bunuh diri karena pernah merasa harga dirinya direndahkan oleh teman di sekolah, melalui perundungan (bullying) namun karena tidak berani melawan remaja tersebut memendam sendiri perasaan marah dan terlukanya, menarik diri dari pertemanan/ pergaulan dan mulai mengisolasi diri²⁰ dari hubungan sosial karena tidak memuaskannya dan tidak sesuai dengan harapannya.²¹ dan menjadi luka batin yang menyiksa jiwanya dan menjadikan harga diri yang negatif.²²

Bagi sebagian remaja, harga dirinya bergantung kepada hasil refleksi penghargaan yang diterima dari orang lain. Harga diri yang tinggi membantu meningkatkan inisiatif dan ketangguhan atau resiliensi dan perasaan puas bagi remaja. Evaluasi diri yang dibuat remaja terhadap dirinya dan memiliki tingkat penilaian yang positif atau negatif terhadap konsep diri remaja.²³ Remaja yang merasa diri berhasil dan berharga yang mempunyai harga diri yang positif dapat menanggulangi kesulitan dan penderitaan hidup, cenderung lebih berambisi dan bergaul dengan masyarakat dan menjadi lebih kreatif dan lebih berhasil dalam pekerjaan maupun studinya.²⁴

Faktor Kesepian

Remaja yang merasa kesepian dalam waktu lama akan menimbulkan kegelisahan dan memicu hilangnya perasaan dalam hubungan sosial²⁵ bersifat

¹⁷ Dirgayunita, "Depresi: Ciri, Penyebab Dan Penangannya."

¹⁸ Ktut Dianovinina, "Depresi Pada Remaja: Gejala Dan Permasalahannya," *Journal Psikogenesis*, 2018, <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.634>.

¹⁹ Dirgayunita, "Depresi: Ciri, Penyebab Dan Penangannya."

²⁰ "Aida Mehrad et Al.," *"Literature Review Pengaruh Aktivitas Fisik Pada Pasien Depresi Metode Hasil Dan Pembahasan," PLoS ONE*, 2019.

²¹ LA. Sears, D.O., Freedman, JL, Peplau, *Psikologi Sosial* (Erlangga, 1985).

²² Agustinus Sugeng Widodo, "Harga Diri Dan Interaksi Sosial Ditinjau Dari Status Sosial Ekonomi Orang Tua," *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2013, <https://doi.org/10.30996/persona.v2i2.100>.

²³ Sugeng Widodo.

²⁴ Nathaniel Branden, *How to Raise Your Self-Esteem* (Bantam Books, 1987).

²⁵ Erwin Hogi and Achmad Irvan Dwi Putra, "Kepribadian Ekstraversi Dan Kesepian Pada Remaja Panti Asuhan," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2019, <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.7349>.

secara kualitatif terlihat dangkal dalam berhubungan.²⁶ Merasa kurang puas dengan kehidupan sosialnya,²⁷ kurang terlibat dimana terdapat kekurangan antara tingkat keterlibatan sosial, keinginan untuk menghabiskan waktu sendirian²⁸ dan isolasi sosial atau menyendiri.²⁹ Secara singkat dapat disimpulkan kesepian merupakan perasaan emosi yang dirasakan ketika remaja memiliki Perasaan kurang puas dengan dalam kehidupan sosialnya dan kegelisahan yang dirasakan oleh individu bahwa lingkungan sosialnya lebih kecil daripada apa yang individu inginkan serta memiliki kegelisahan dan hilangnya perasaan dalam hubungan sosial jika tidak sesuai dengan apa yang diharapkan.³⁰

Jenis-Jenis Kesepian (Loneliness) yang sering terjadi berasal dari:

Kesatu, *Emotional Loneliness*, hilangnya kedekatan secara emosional pada hubungan orangtua dan anak, kehilangan, perceraian, atau kekosongan dalam pernikahan adalah antiseden bentuk dari jenis kesepian ini. Gejala dari jenis kesepian ini termasuk kecemasan, rasa kesepian yang kacau, kewaspadaan pada ancaman, dan kecenderungan untuk salah mengartikan permusuhan atau maksud kasih sayang pada orang lain.³¹ Kedua, *Social Loneliness*, berasal dari tidak adanya kecukupan hubungan sosial. Pindah rumah, kehilangan pekerjaan dan tidak memiliki organisasi komunitas, perasaan bosan, resah, dan orang yang tidak berguna.³²

Tahap-tahap seseorang mengalami kesepian dimulai dari: Kesatu, keadaan yang membuat individu memutuskan hubungan dengan orang-orang lainnya sehingga individu tersebut kehilangan individu yang disukainya.³³ Kedua, kepercayaan diri yang hilang seiring berkurangnya kepercayaan pada orang lain. Merasa curiga pada kebaikan orang lain sehingga sulit tersenyum dengan tulus dan seperti terpaksa. Ketiga, menjadi apatis, secara serius memutuskan bahwa tak seorangpun peduli sama sekali akan apa yang terjadi pada mereka dan tidak pernah ada. Hal ini seringkali menimbulkan keinginan bunuh diri, karena cenderung memandang dirinya secara negatif dan terfokus pada kelemahan dirinya.³⁴

Dari hasil Penelitian tentang ketiga penyebab bunuh diri di atas yaitu depresi, harga diri yang direndahkan dan kesepian cenderung kurang mensyukuri dirinya dan ingin menjadi orang lain, sulit menerima kegagalan, Emosi negatif dan kecewa berlebihan saat mengalami kegagalan, memandang hidup dan berbagai kejadian secara negatif, sulit untuk berinteraksi/ berhubungan dekat dengan orang lain,

²⁶ Sears, D.O., Freedman, J.L., Peplau, *Psikologi Sosial*.

²⁷ O. Oguz, E & Cakir, *Relationship between the Levels of Loneliness and Internet Addiction. Anthropologist*, 18, 183-189., 2014.

²⁸ Hogi and Putra, "Kepribadian Ekstraversi Dan Kesepian Pada Remaja Panti Asuhan."

²⁹ Hogi and Putra.

³⁰ C.E. Russell, D., Peplau, L.A., & Cutrona, "The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472-480., 1980.

³¹ Russell, D., Peplau, L.A., & Cutrona.

³² R.S. Weiss, "Loneliness. Cambridge, MA: MIT University Press," *Loneliness. S* (1973). Cambridge, MA: MIT University Press, 1973.

³³ Evina Krisnawati and Christiana Hari Soetjiningih, "Hubungan Antara Kesepian Dengan Selfie-Liking Pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi* 16, no. 2 (2017): 122, <https://doi.org/10.14710/jp.16.2.122-127>.

³⁴ Tony Lake, "Kesepian. Aican.," 1986.

pesimis, dan tidak berfikir konstruktif. Harga diri secara mandiri memiliki korelasi yang signifikan dengan depresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri memberikan pengaruh terhadap depresi 28% sedangkan kesepian memberikan pengaruh terhadap depresi sebesar 24%. Pengaruh harga diri lebih besar daripada pengaruh kesepian terhadap depresi.³⁵

Senada dengan hal tersebut, studi lain yang menyatakan bahwa individu yang memiliki harga diri tinggi cenderung puas dengan karakter dan kemampuan diri. Adanya penerimaan diri yang positif akan memberikan rasa aman bagi individu dan lingkungan sosial. Individu dengan penerimaan yang tinggi akan lebih bahagia dan dapat menghadapi tuntutan lingkungan yang menemukannya. Individu yang demikian akan lebih tegas, mandiri, dan kreatif.³⁶ Pada penelitian ini kesepian memberikan kontribusi lebih besar pada depresi yaitu ketika kesepian tinggi pada individu maka akan diikuti depresi yang tinggi. Harga diri juga demikian, walaupun terhadap depresi lebih rendah.³⁷ Hasil penelitian lain juga menyatakan apabila individu memiliki skor kesepian yang tinggi, maka akan mempunyai skor depresi tinggi.³⁸

Dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan di antara harga diri remaja terhadap depresi. Jika individu memiliki harga diri yang tinggi maka kecenderungan depresi akan lebih rendah dikarenakan individu yang memiliki harga diri tinggi akan memandang dirinya yang positif. Dan sebaliknya pada individu dengan harga diri yang rendah dapat menimbulkan kecenderungan depresi yang tinggi karena memandang dirinya yang negatif. Sehingga, terdapat hubungan yang positif antara harga diri dan kesepian terhadap depresi.³⁹

Solusi Agar Remaja tidak Bunuh Diri

Peran Orang Tua

Menjadi Teman bagi anak remaja.

Hubungan yang dekat layaknya teman akan membuat anak remaja merasa berharga, merasa diterima dan nyaman untuk bercerita kepada orangtuanya. Orangtua perlu melakukan rekonsiliasi dan menjadi teman bagi anak mencurahkan isi hatinya, menjadi orang yang dapat dipercaya, menunjukkan empati, menjadi pendengar yang baik, setia dan peduli dan sebagai tempat anak remaja menyampaikan segala keluhan kesahnya dan membantu anak untuk dapat berdamai dengan dirinya sendiri. menyelesaikan segala akar yang membuatnya tawar hati bahkan ingin bunuh diri.⁴⁰

Untuk bisa menjadi teman bagi anak remaja bukanlah perkara mudah. Kebanyakan anak yang mempunyai keinginan bunuh diri justru disebabkan karena

³⁵ P. McKay, M., & Fanning, *Self Esteem. Third Edition. Canada : New Harbinger Publications, Inc.*, 2000.

³⁶ Mehrad et al., "Literatur Review Pengaruh Aktivitas Fisik Pada Pasien Depresi Metode Hasil Dan Pembahasan."

³⁷ Mehrad et al.

³⁸ R. A Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. C., & Thisted, *Loneliness as a Spesific Risk Factor for Depressive Symptoms: Cross-Sectional and Longitudinal Analyses. Journal Psychology and Aging*, 21(1), 140- 151., 2006.

³⁹ Sugeng Widodo, "Harga Diri Dan Interaksi Sosial Ditinjau Dari Status Sosial Ekonomi Orang Tua."

⁴⁰ Julianto Simanjuntak, *Mengenal Monster Pribadi*, ed. Roswitha Ndraha (Gading Serpong Tangerang: Yayasan Pelikan, 2020).

pola asuh orang tua yang otoriter atau permisif.⁴¹ Pola asuh otoriter memiliki nilai yang kontrol yang tinggi, tetapi tidak diimbangi dengan nilai kehangatan tinggi. Orang tua dengan pola asuh otoriter menggunakan kekuatan untuk memberikan tuntutan yang tinggi pada anak tanpa kehangatan, pengasuhan, atau komunikasi dua arah tanpa memperhatikan perasaan dan pendapat anak, ia akan merasa takut sehingga terciptalah *jarak* yang besar diantara orang tua dan anak remaja. Sebaliknya, pola asuh permisif memiliki nilai kehangatan yang tinggi, sangat mengutamakan kebutuhan dan kepuasan dari sang anak tetapi menjadikan anak manja, sehingga orang tua cenderung memiliki peran kontrol yang rendah terhadap perkembangan sang anak. Pola asuh permisif ini juga gagal untuk memberikan pembelajaran mengenai kedisiplinan, mengatur tingkah laku, atau membangun kepribadian dewasa bagi anak. Remaja cenderung menjadi manja dan harus dipatuhi seluruh keinginannya.⁴²

Tipe pola asuh yang dianggap paling baik adalah autoritatif (authoritative) karena memiliki nilai kehangatan dan kontrol yang sama-sama tinggi. Orangtua dengan pola asuh tipe autoritatif mengatur secara tegas tingkah laku anaknya (kontrol) dan disertai dengan penyesuaian diri untuk memahami pendapat anaknya (kehangatan). Menggabungkan kombinasi kehangatan, pengasuhan, demokratis, dan komunikasi terbuka antara orang tua dengan anak. Orang tua dengan tipe ini mendengarkan pendapat anaknya dan juga memberikan hukuman dengan syarat sesuai. Menurut hasil dari berbagai penelitian, orang tua dengan tipe pola asuh ini menghasilkan anak yang berhasil secara intelektual dan sosial.⁴³

Ciri-ciri dari orang tua autoritatif: hangat dalam mengasuh anak, mendengarkan keluhan dan cerita anak, memberikan autonomi dan tingkatkan kemandirian anak, melakukan segala sesuatu berdasar alasan baik dan jelas, menentukan batasan yang jelas dalam bersikap dan berkepribadian, menggunakan hukuman positif sebagai pembelajaran dan mendapatkan respek dari anak bukan karena diminta. Sehingga orangtua akan menjadi teman bagi anak remajanya.⁴⁴

Menjadi Teladan bagi anak remaja dalam perkataan dan perbuatan

Kedua orangtua, papa mama diharapkan dapat menurunkan egonya masing-masing dan menjadi tim yang saling support menjadi teladan bagi anak remaja dalam perkataan dan Tindakan. Orangtua juga belajar menjadi teladan bagi anak remajanya bukan hanya dalam perkataan tapi terutama dalam hal tindakan/perbuatan. Mendidik anak dengan jujur dan benar apa adanya.⁴⁵ Sangat penting kedua orangtua sepakat menjadi penolong bagi anaknya. Guna mendapatkan cinta kasih tanpa syarat dari orangtuanya, akan lebih mudah bagi anak untuk mengerti dan merasakan betapa lebih besar kasih Allah yang rela mati bagi kita semua; sehingga lambat laun anak remaja akan belajar untuk bersyukur dalam segala hal, mengontrol emosinya dan dapat mengerti bahayanya

⁴¹ MMSc dr. Nanda L Prasetya, "Kenali 4 Jenis Pola Asuh Orang Tua," n.d.

⁴² Julianto Simanjuntak, *Perlengkapan Seorang Konselor*, ed. Roswitha Ndraha (Gramedia, 2019).

⁴³ Ibnu Mutaqin and Mutia Rahmi Pratiwi, "Pengalaman Orang Tua Dalam Proses Pendampingan Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi," *Jurnal Komunikasi Korporasi Dan Media (JASIMA)*, 2021, <https://doi.org/10.30872/jasima.v2i1.25>.

⁴⁴ dr. Nanda L Prasetya, "Kenali 4 Jenis Pola Asuh Orang Tua."

⁴⁵ Julianto Simanjuntak, *Perlengkapan Seorang Konselor*.

depresi serta dapat menemukan akar masalahnya dan menyelesaikannya. Memulihkan Hubungan dengan orangtua. Apabila harga diri semakin baik sehingga rasa kesepian akan perlahan menghilang dan depresi juga menurun sehingga tingkat kepercayaan diri akan semakin baik tinggi sehingga anak remaja dapat melanjutkan hidupnya dengan lebih berkualitas. Meningkatkan kualitas hubungan dalam keluarga sehingga jiwanya menjadi sehat dan dapat bertumbuh dengan baik untuk mengisi masa remaja dengan hal-hal yang baik dan bermanfaat dalam proses mengejar cita-cita dan kesuksesan di masa depan.⁴⁶

Pada umumnya orangtua sering melakukan komunikasi satu arah dengan anak remajanya. Hanya berisi kalimat perintah atau larangan. Anak tidak diberi ruang dan waktu untuk mengeluarkan isi pikirannya sehingga terkadang anak malas untuk berdiskusi dengan orangtua untuk permasalahan yang berat yang dia rasakan sendirian.⁴⁷ Dibutuhkan kesadaran orangtua bersedia menjadi seorang pendengar yang baik. Membangun komunikasi dengan anak dan sungguh-sungguh menunjukkan sikap yang baik benar-benar mendengar setiap isi pikiran yang dikemukakannya. Bukannya, sibuk dengan hal-hal lain atau bahkan, tidak memberi respon yang sesuai. Gagal menjadi pendengar yang baik artinya gagal membangun komunikasi. Memberi perhatian membuat anak merasa dihargai, sangat penting orangtua bisa menjadi pendengar yang baik untuk anak remaja.⁴⁸

Membangun Karakter Kristus

Hubungan yang dekat layaknya sahabat akan menciptakan karakter baik seperti empati, pendengar yang baik, setia dan peduli.⁴⁹ Orangtua perlu sekali membimbing kerohanian anak sejak dini. Dengan pengenalan akan Kristus yang rela mati bagi kita yang berdosa akan memberi kekuatan kepada remaja bahwa Tuhan itu sangat mengasihi setiap manusia dan semua orang berharga dihadapan Tuhan.⁵⁰ Dari kecil anak diajar untuk berbuat baik. Jika anak berbuat salah jangan ragu untuk menegurnya dengan kasih. Dari kecil anak sudah diajar untuk mengetahui apa yang membuat papa mama marah atau senang. Sehingga dari kecil anak sudah dapat membedakan dan jika anak sudah dewasa nanti mereka lebih mudah taat kepada Tuhan.⁵¹

Orangtua harus menyadari bahwa Karakter lebih penting dari Talenta/Bakat/Kepintaran. Karakter adalah sikap, sifat, tingkah laku seseorang yang sesuai dengan aturan atau norma yang berlaku di masyarakat. Seseorang akan diterima di kalangan masyarakat tertentu apabila ia hidup sesuai dengan norma yang berlaku di dalam masyarakat tersebut. Prinsip tersebut juga berlaku bagi orang Kristen. Orang Kristen yang telah menerima Yesus Kristus sebagai Tuhan dan Juruselamat secara pribadi, wajib meneladani hidup dan karakter serta ajaran Yesus Kristus dalam kehidupan sehari-hari. Karakter Kristus tidak serta merta ada

⁴⁶ Julianto Simanjuntak, *Seni Merawat Keluarga*, ed. Roswitha Ndraha, Revisi (Gramedia, 2019).

⁴⁷ dr. Nanda L Prasetya, "Kenali 4 Jenis Pola Asuh Orang Tua."

⁴⁸ Julianto Simanjuntak, *Perlengkapan Seorang Konselor*.

⁴⁹ Rianto Junedi, "Peranan Orangtua Kristen Dalam Membentuk Karakter Anak," *Sesawi, Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 2020.

⁵⁰ Yenny Anita Pattinama, "Pentingnya Guru Bimbingan Konseling (BK) Kristen Dalam Pelayanan Pastoral Konseling," *SCRIPTA: Jurnal Teologi Dan Pelayanan Kontekstual*, 2020, <https://doi.org/10.47154/scripta.v4i2.42>.

⁵¹ Julianto Simanjuntak, *Perlengkapan Seorang Konselor*.

di dalam diri seorang anak. Anak perlu dituntun, dibimbing oleh orang yang lebih dewasa yaitu orangtua.⁵²

Orangtua diberi tanggung jawab oleh Tuhan untuk mendidik, mengajarkan dan membentuk karakter anak-anaknya. Pembentukan karakter anak merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan oleh orangtua sejak dini sebab orangtua adalah pendidik pertama dalam pendidikan informal.⁵³ Orangtua diharapkan kompak dalam mengasuh anak. Tidak sedikit anak yang pandai dan orang tua yang berada Namun anaknya gagal dalam Pendidikan. Orang tua harus mau berubah tidak menyalahkan anak dan lebih banyak mendengar dan duduk bersama dengan anak membicarakan apa yang menjadi keinginan anak remajanya.⁵⁴

Family Quality Time

Salah satu penyebab remaja ingin bunuh diri karena kurangnya waktu yang berkualitas bersama orangtua/ keluarganya. Papa – mama disibukkan oleh urusan pekerjaan masing-masing sehingga minim perhatian terhadap tumbuh kembang anak, kurangnya komunikasi dan kontak fisik sehari-hari membuat anak merasa asing dengan orangtuanya. Sehingga perlu meluangkan waktu bersama. Dengan merencanakan kebersamaan keluarga, menunjukkan bahwa keluarga tetaplah prioritas utama dan orangtua menghargai keberadaan dari tiap anggota keluarga termasuk remaja.⁵⁵ Begitu pula sebaliknya, anggota keluarga pun akan menghargai orangtua papa mama karena merasa bahwa mereka adalah prioritas dalam hidup Anda.⁵⁶

Misalnya dengan mengadakan mezbah keluarga berdoa bersama setiap hari, hang out di luar rumah ke tempat yang di sukai anak remaja serta nyaman untuk membangun tali persahabatan, seperti mal atau menonton bioskop atau bahkan merencanakan liburan keluarga ke luar kota. *Quality time* ini akan membangun komunikasi dan pengenalan kondisi kepribadian anak remaja lebih mendalam dan jika ada permasalahan dapat didiskusikan bersama jalan keluarnya.⁵⁷ Family quality time atau waktu berkualitas bersama keluarga sangat bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental, meningkatkan performa akademis anak dan meminimalkan kenakalan remaja dan masalah perilaku anak.⁵⁸

Family quality time adalah saat di mana seluruh anggota keluarga merasa nyaman. Ketika seluruh anggota keluarga merasa nyaman, perbincangan tentang masalah sehari-hari bahkan konflik yang sedang terjadi bisa diselesaikan dengan baik. Anak Remaja yang punya keinginan bunuh diri karena ada konflik ada keresahan yang tidak tuntas di hatinya pun akan mau bercerita sendiri. Maka akan muncul sendiri momen untuk menyelesaikan konflik remaja.⁵⁹

⁵² Junedi, "Peranan Orangtua Kristen Dalam Membentuk Karakter Anak."

⁵³ Handreas Hartono, "Membentuk Karakter Kristen Pada Anak Keluarga Kristen," *Kurios*, 2018, <https://doi.org/10.30995/kur.v2i1.22>.

⁵⁴ Junedi, "Peranan Orangtua Kristen Dalam Membentuk Karakter Anak."

⁵⁵ 2019 Dr Anandika Prawitri, "Mengapa Quality Time Bersama Keluarga Perlu?," 2019, n.d.

⁵⁶ Dr Anandika Prawitri.

⁵⁷ Robin McClure, "How to Create Quality Time With Your Family 2021," *Very Well Family*, 2021.

⁵⁸ Dr Anandika Prawitri, "Mengapa Quality Time Bersama Keluarga Perlu?"

⁵⁹ Muhamad Reza Sulaiman, "Family Quality Time Bukan Sekadar Kumpul Bareng, 2016," *Berita-Detikhealth*, 2016.

Ketika melakukan *family quality time* secara teratur akan membuat anak remaja merasa nyaman dan terbuka kepada keluarga karena ada kepedulian dari orangtua, memperdalam dan menguatkan ikatan keluarga. Karena menghabiskan waktu bersama keluarga mempererat Hubungan antara tiap anggota keluarga. Anda akan merasa lebih nyaman dan terbuka bersama dengan keluarga. Disamping itu akan dapat menyadari jika terdapat masalah yang terjadi anak remaja dan atau anggota keluarga; sehingga anak remaja merasa lebih tenang yakin orangtuanya selalu dapat diandalkan.

Pada akhirnya segala keinginan negatif seperti kenakalan atau bahkan keinginan bunuh diri akan hilang dari pikiran anak remaja dan bahkan dapat meningkatkan performa di sekolah. *Quality time* yang sederhana termasuk mendaampingi anak belajar, berolah raga bersama, menonton TV atau bioskop bersama. Kebersamaan dengan orang-orang tercinta dapat membuat para anggota keluarga merasakan adanya dukungan emosional untuk menghadapi berbagai cobaan di kehidupan sehari-hari, dapat mencegah berbagai gangguan mental seperti kecemasan hingga depresi/ keinginan bunuh diri, karena anak remaja sudah merasakan dukungan keluarga saat ada masalah.⁶⁰

Peran Gereja Pemuridan

Gereja tidak bisa terlepas dari peran memulihkan anak remaja yang berbeban berat yang berniat untuk bunuh diri. Hendaknya meningkatkan lagi program kerohanian dan interaksi sosial dalam komunitas remaja. Melakukan kegiatan kerohanian untuk meningkatkan Iman dan terhindar dari Kesepian.⁶¹ Mengingat kepada gereja mengenai urgensi permasalahan depresi di tengah-tengah kalangan remaja, sehingga gereja dapat dengan segera mengambil tindakan dengan sigap dan cepat untuk mencegah terjadinya kasus bunuh diri akibat depresi pada remaja, mengingat Iblis dapat memakai kesempatan ini untuk memporak-porandakan pikiran para remaja.⁶²

Murid dalam Bahasa Yunani Kuno *mathetes* diambil dari kata *manthano* yang artinya belajar. Kata murid berhubungan dengan proses pembelajaran. Dalam buku *A Certain Kind*, Edmund Chan mengatakan seorang yang berkomitmen mengikuti ajaran Kristus dan menjadikannya pedoman dalam hidupnya disebut murid Kristus.⁶³ Gereja perlu mempersiapkan pemuridan kepada anak remaja, sehingga remaja tersebut akan siap untuk memuridkan. Kebersamaan dengan teman sebaya akan mendorong remaja untuk rajin beribadah dan membentuk pribadi yang segambar dan serupa dengan Kristus;⁶⁴ sehingga dihati mereka akan Tuhan taruh kerinduan untuk membawa teman-temannya yang masih “terhilang” kepada Kristus. Pemuridan adalah sebuah proses perjalanan yang dilakukan secara konsisten, berlangsung sepanjang hidup kita bertumbuh menjadi serupa Kristus.⁶⁵ Dibutuhkan peran serta seluruh anggota gereja untuk menjadikan

⁶⁰ Sulaiman.

⁶¹ Joe Octavianus, “Apa Itu Pemuridan? The Journey Oleh YesHEis Indonesia 2017,” 2017.

⁶² John M. Gerald C. Davison, Neale, “Abnormal Psychology,” 2004.

⁶³ Edmund Chan, *A Certain Kind: Intentional Disciplemaking That Redefines Success In Ministry* 2015, 2015.

⁶⁴ Lois A Bensohur, “Pentingnya Pemuridan Bagi Generasi Remaja Kristen Di Indonesia 2019,” 2019.

⁶⁵ Joe Octavianus, “Apa Itu Pemuridan? The Journey Oleh YesHEis Indonesia 2017.”

seorang percaya menjadi seorang murid Kristus. Amanat Agung Kristus merupakan pekerjaan Roh Kudus melalui Gereja-Nya.⁶⁶

Melakukan *fellowship* setelah selesai ibadah/ pemuridan misalnya makan bersama sambil bercengkerama dan saling *support* setiap keluarga Kristus sangat baik dilakukan untuk lebih mengenal pribadi satu sama lain termasuk di kalangan remaja dan pemuda gereja.⁶⁷ Melakukan kegiatan kerohanian di luar gereja sesekali juga perlu sebagai refreshing melibatkan anak remaja dan pemuda dalam kepanitiaannya, sehingga remaja dan pemuda semakin kompak dan saling mengenal dan mendukung satu dengan yang lain.⁶⁸

Komunitas Sel

Remaja yang berkeinginan bunuh diri biasanya tidak punya komunitas di dalam gereja. Tidak mengenal remaja lain atau orang di sekitarnya di sebuah gereja. Tidak mengalami hubungan kasih persaudaraan satu dengan yang lain, sehingga ketika remaja mengalami masalah dan tekanan hidup, sulit baginya mencari seseorang yang siap mendengarkannya.⁶⁹ Komunitas Sel (komsel) adalah suatu komunitas kecil yang terdiri dari orang-orang yang ingin sama-sama saling mendukung untuk bertumbuh dalam Kristus. Komsel biasanya terdiri dari 5-20 orang.⁷⁰ Namun sebenarnya, komsel memiliki pengertian yang lebih dalam, yaitu **keluarga. Kita bukan orang asing tapi kawan sekerja Allah. (Ef. 2:19).**

Komsel merupakan tempat untuk belajar mempraktekan hubungan kekeluargaan yaitu kepedulian satu sama lain, rasa saling memiliki, kasih persaudaraan, rasa saling menjaga satu sama lain. **Komsel merupakan gaya hidup (Pkh. 4:9-12) bersama-sama** dalam komunitas yang benar.⁷¹ Bertumbuh bersama dalam Kristus (Mat. 18:20), membangun karakter semakin dewasa (Ams. 27:17), bersama-sama melayani dan berjalan dalam rencana Tuhan.⁷²

Konseling Kristen

Setiap orang ingin didengarkann, termasuk anak remaja. Akibat didengarkan adalah kebutuhan utama setiap orang.⁷³ Namun banyak gereja yang belum mempersiapkan pelayanan konseling di gereja nya dengan baik. Perlu sekali Hamba Tuhan dan para pelayan mendalami konseling Kristen sehingga dapat menjawab kebutuhan anak-anak remaja yang depresi dan berkeinginan bunuh diri dapat diselamatkan lebih banyak lagi.⁷⁴

Apa perbedaan konseling Kristen dengan konseling pada umumnya? Dimana konseling umum hanya menekankan pada humanis dalam penyelesaian

⁶⁶ "Aida Mehrad et Al.,."

⁶⁷ Yunias Lis Setyaningrum, "Peranan Konseling Kristen Dalam Membimbing Anggota Jemaat Yang Terlibat Problema Okultisme," *Penabiblos* 1, no. 2 (2010): 1-.

⁶⁸ Bensohur, "Pentingnya Pemuridan Bagi Generasi Remaja Kristen Di Indonesia 2019."

⁶⁹ Abbalove Ministries, "Komunitas Sel," n.d.

⁷⁰ Paulus Kunto Baskoro and Yonatan Alex Arifianto, "Pentingnya Komunitas Sel Dalam Pertumbuhan Gereja: Sebuah Permodelan Dalam Kisah Para Rasul," *MAGNUM OPUS: Jurnal Teologi Dan Kepemimpinan Kristen*, 2021, <https://doi.org/10.52220/magnum.v2i2.87>.

⁷¹ Baskoro and Arifianto.

⁷² Gbikelir, "Komunitas Sel, 2014," 2014.

⁷³ Julianto Simanjuntak, *Perlengkapan Seorang Konselor*.

⁷⁴ Julianto Simanjuntak.

masalah namun konseling kristen menekankan peran Allah bagi konseli sehingga mampu mengatasi masalah, sembuh dan terbangun. Perbedaan inilah yang menjadi keunikan di dalam pelayanan Konseling Kristen.⁷⁵ Konseling Kristen sangat tepat dilakukan di sekolah-sekolah dan di gereja.⁷⁶ Menjadikan anak remaja menjadi anak anak Allah yang dibangun di atas dasar para nabi dan rasul dengan Yesus Kristus.

Pelayanan konseling Kristen mendampingi remaja untuk menyelesaikan masalahnya. Bertumbuh menjadi tubuh Kristus yang kuat dan utuh. Remaja mampu menyelesaikan masalah dan membangun dirinya. Sehingga walau masalah datang bisa tetap kuat karena sudah terlayani dalam Konseling Kristen. Dimana karena tidak terselesaikan masalah dan tidak terbangun maka motivasi, minat, inovasi belajar anak semakin menurun. Konseling Kristen di sekolah dan di gereja mengatasi masalah dan solusi di dalam kekurangan dan kegagalan konseling konseling sekuler lainnya. konseling umum hanya menekankan pada humanis dalam penyelesaian masalah namun konseling Kristen menekankan peran Allah bagi konseli sehingga mampu mengatasi masalah, sembuh dan terbangun.⁷⁷

Seorang Ibu bernama Amy Wolff memasang 20 papan tulisan di sekitaran kota, masing-masing dengan slogan tunggal: "Kamu Berharga", "Jangan Menyerah.", "Kesalahanmu Tidak Menentukan Siapa Engkau", "Kamu Layak Dicintai". Pada waktu itu masyarakat menjadi sangat bingung, karena beberapa kasus bunuh diri remaja telah mengguncangkan komunitas mereka di Lembah Willamette Oregon.⁷⁸ Dalam waktu singkat, kampanye Wolff menyebar ke komunitas-komunitas lain di Oregon bahkan sampai ke negara bagian sekitarnya. Banyak kesaksian pengalaman yang diceritakan, banyak anak-anak muda dan siswa di sekolah-sekolah Newberg, menemukan harapan dalam pesan-pesan tersebut. Wolff sendiri mendengar dari mereka yang telah dikuatkan untuk bertahan hidup meskipun mereka putus asa. "Kamu Berharga" merupakan sebuah langkah penting untuk membantu remaja yang sedang berjuang dengan diagnosa gangguan mental.⁷⁹ Komunitas-komunitas perlu mengambil tindakan lain yang signifikan untuk menjangkau mereka yang sedang bergumul dari waktu ke waktu dengan keputusan dan niatan bunuh diri, khususnya di usia yang masih sangat muda.⁸⁰

Perlunya peranan konseling Kristen dalam membimbing anggota jemaat terutama anak remaja yang dalam fase mencari jati diri yang sedang mengalami masalah kecenderungan depresi bahkan berniat bunuh diri. Sangat diharapkan kepekaan gereja melakukan pendekatan melalui konseling dan memberitakan firman Tuhan untuk meningkatkan kerohanian remaja sehingga dapat menjadi

⁷⁵ Sherly Ester Kawangian, "Prinsip Dasar Konseling Kristen," *Jurnal Ukrim Yogyakarta* 6 (2015): 1–111.

⁷⁶ MPdK Anwar G Pasaribu, *Konseling Kristen Di Sekolah* (CV. Mitra, 2019).

⁷⁷ Pasaribu.

⁷⁸ Melanie Springer Mock, "Dengan Meningkatnya Kasus Bunuh Diri Pada Remaja, Gereja Seharusnya Tidak Memberikan Pesan-Pesan Yang Campur Aduk Mengenai Kesehatan Mental 2021," *Christian Today*, 2021.

⁷⁹ Mock.

⁸⁰ Kawangian, "Prinsip Dasar Konseling Kristen."

manusia baru di dalam Kristus yang menggunakan seluruh perlengkapannya (Ef. 6:11-13).⁸¹

Selanjutnya anak remaja akan dapat mengatasi masalah depresi, keinginan bunuh diri dan mengerti bahwa segala intimidasi melalui suara-suara yang muncul dalam pikiran anak remaja tersebut sebenarnya tidak nyata. Perasaan yang penuh ucapan syukur akan memberi kebahagiaan dan sesuai firman Tuhan, Hati yang gembira adalah obat yang manjur, tetapi semangat yang patah mengeringkan tulang. (Ams. 17:22). Berdamai dengan masa lalu dan konsisten membaca Firman Tuhan terutama kisah-kisah orang beriman seperti Abraham dan Ayub yang walau dalam penderitaan tetap percaya kepada Tuhan.⁸²

Konseling umum berbeda dengan Konseling Kristen. Perbedaan inilah yang menjadi keunikan di dalam pelayanan Konseling Kristen. Konseling Kristen sangat tepat dilakukan di sekolah sekolah. Dimana sekolah dijadikan menjadi keluarga Konseling. Sekolah sebagai keluarga konseling Kristen tidak menjadikan anak didik menjadi orang asing dan pendatang ditengah tengah proses konseling sekolah tetapi menjadikan anak anak Allah yang dibangun di atas dasar para nabi dan rasul dengan Yesus Kristus. Konseling Kristen di sekolah tidak melihat hanya menyelesaikan masalah, sehingga pelayanan Konseling tidak hanya dilakukan kepada anak didik yang bermasalah tetapi dalam rangka membangun anak didik. Anak didik menjadi tubuh Kristus yang kuat dan utuh. Anak didik mampu menyelesaikan masalah dan membangun diri dan orang lain. Walaupun begitu banyak masalah tetapi tetap kuat karena sudah terlayani dalam konseling Kristen. Jika tidak terselesaikan masalah dan tidak terbangun maka motivasi, minat, inovasi belajar anak semakin menurun. Dengan latar belakang inilah maka penulis merenungkan pentingnya tulisan tentang konseling Kristen di sekolah. Konseling Kristen mengatasi masalah dan solusi di dalam kekurangan dan kegagalan konseling konseling sekuler lainnya. Dimana konseling umum hanya menekankan pada humanis dalam penyelesaian masalah namun konseling Kristen menekankan peran Allah bagi konseli sehingga mampu mengatasi masalah, sembuh dan terbangun.⁸³

Kesimpulan

Penyebab seorang anak remaja ingin bunuh diri diantaranya karena: depresi, harga diri yang direndahkan, dan kesepian. Sedangkan solusi untuk mengurangi atau menghindarkan dari keinginan bunuh diri sebaiknya remaja dibawa untuk mendekatkan diri kepada Sang Pencipta, meningkatkan kerohanian, meningkatkan interaksi sosial dan lingkungan masyarakat. Selain itu remaja sebaiknya memperoleh pengembangan dan pemahaman berkaitan dengan kepribadian, sikap, status sosial ekonomi, serta bakat atau kegemaran.

Peran Orang tua dan Gereja sangat berperan aktif dalam pemulihan remaja yang ingin bunuh diri. Diharapkan orangtua berperan menjadi teman bagi anak remaja terutama dengan menerapkan pola asuh autoritatif. Menjadi orang tua yang mengasuh, mendukung, dan responsif terhadap anak, tetapi tetap memberi batasan yang tegas. Dalam pola asuh ini, orang tua membentuk sikap anak dengan cara menjalankan aturan dan berdiskusi untuk bertukar pikiran. Menjadi

⁸¹ Kawangian.

⁸² Julianto Simanjuntak.

⁸³ Pdt. Anwar G Pasaribu, MA, *Konseling Kristen Di Sekolah*.

teladan bagi anak remaja termasuk didalamnya teladan dalam perkataan, perbuatan, melakukan mezbah doa bersama dan juga *Family Quality Time*. Kebersamaan dengan orang-orang tercinta dapat membuat para anggota keluarga merasakan adanya dukungan emosional untuk menghadapi berbagai cobaan di kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat mencegah berbagai gangguan mental seperti kecemasan hingga depresi/ keinginan bunuh diri, karena anak remaja sudah merasakan dukungan keluarga saat ada masalah. Sedangkan peran Gereja juga tidak kalah penting yaitu melalui pemuridan, komunitas sel dan konseling Kristen. Ketiga bidang yang dilakukan gereja ini akan sangat menolong cara berpikir remaja dalam menghadapi masalah kehidupan, sehingga akan memiliki ketahanan terhadap masalah yang jauh lebih besar. Gereja diharapkan berperan dalam pemuridan, komunitas sel dan konseling Kristen. Pengenalan terhadap Tuhan akan mengubah paradigma dan harga diri yang direndahkan menjadi merasa berharga dan tidak kesepian lagi karena Yesus adalah sahabat sejati yang tidak pernah mengecewakan orang yang berharap padaNya

Daftar Pustaka

- "Aida Mehrad et Al.,." *"Literature Review Pengaruh Aktivitas Fisik Pada Pasien Depresi Metode Hasil Dan Pembahasan," PLoS ONE*, 2019.
- Baskoro, Paulus Kunto, and Yonatan Alex Arifianto. "Pentingnya Komunitas Sel Dalam Pertumbuhan Gereja: Sebuah Permodelan Dalam Kisah Para Rasul." *MAGNUM OPUS: Jurnal Teologi Dan Kepemimpinan Kristen*, 2021. <https://doi.org/10.52220/magnum.v2i2.87>.
- Bensohur, Lois A. "Pentingnya Pemuridan Bagi Generasi Remaja Kristen Di Indonesia 2019," 2019.
- Branden, Nathaniel. *How to Raise Your Self-Esteem*. Bantam Books, 1987.
- Chan, Edmund. *A Certain Kind: Intentional Disciplemaking That Redefines Success In Ministry*. 2015.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. C., & Thisted, R. A. *Loneliness as a Specific Risk Factor for Depressive Symptoms: Cross-Sectional and Longitudinal Analyses. Journal Psychology and Aging*, 21(1), 140- 151., 2006.
- Dianovinina, Ktut. "Depresi Pada Remaja: Gejala Dan Permasalahannya." *Journal Psikogenesis*, 2018. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.634>.
- Dirgayunita, Aries. "Depresi: Ciri, Penyebab Dan Penanganannya." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 2016. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>.
- Davison, Gerald C & Neale, John M. "Abnormal Psychology," 2004.
- Egsaugm. "Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja," 2020.
- Gbikelir. "Komunitas Sel, 2014," 2014.
- Hartono, Handreas. "Membentuk Karakter Kristen Pada Anak Keluarga Kristen." *Kurios*, 2018. <https://doi.org/10.30995/kur.v2i1.22>.
- Hilda, D, and D L Tobing. "Hubungan Kesepian Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja Di Panti Sosial Asuhan Anak Putra Utama 3 Jakarta." *Jurnal Profesi Keperawatan ...*, 2021.
- Hogi, Erwin, and Achmad Irvan Dwi Putra. "Kepribadian Ekstraversi Dan Kesepian Pada Remaja Panti Asuhan." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2019. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.7349>.
- Junedi, Rianto. "Peranan Orangtua Kristen Dalam Membentuk Karakter Anak."

- Sesawi, *Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 2020.
- Kawangian, Sherly Ester. "Prinsip Dasar Konseling Kristen." *Jurnal Ukrim Yogyakarta* 6 (2015): 1–111.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. "Situasi Dan Pencegahan Bunuh Diri." *Pusat Data Dan Informasi*, 2019.
- Krisnawati, Evina, and Christiana Hari Soetjiningsih. "Hubungan Antara Kesepian Dengan Selfie-Liking Pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi* 16, no. 2 (2017): 122. <https://doi.org/10.14710/jp.16.2.122-127>.
- Lake, Tony. "Kesepian. Aican.," 1986.
- McClure, Robin. "How to Create Quality Time With Your Family 2021." *Very Well Family*, 2021.
- McKay, M., & Fanning, P. *Self Esteem. Third Edition. Canada: New Harbinger Publications, Inc.*, 2000.
- Mehrad, Aida, Pushpalatha .N; Dr. K S Roopa; Sairabanu Daragad, Zelvi Ninaprilia, HIMPSI, Jurnal Ilmiah, Kesehatan Sandi, Arif Naufal, et al. "Literatur Review Pengaruh Aktivitas Fisik Pada Pasien Depresi Metode Hasil Dan Pembahasan." *PLoS ONE*, 2019.
- Ministries, Abbalove. "Komunitas Sel," n.d.
- Mock, Melanie Springer. "Dengan Meningkatnya Kasus Bunuh Diri Pada Remaja, Gereja Seharusnya Tidak Memberikan Pesan-Pesan Yang Campur Aduk Mengenai Kesehatan Mental 2021." *Christian Today*, 2021.
- Mutaqin, Ibnu, and Mutia Rahmi Pratiwi. "Pengalaman Orang Tua Dalam Proses Pendampingan Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi." *Jurnal Komunikasi Korporasi Dan Media (JASIMA)*, 2021. <https://doi.org/10.30872/jasima.v2i1.25>.
- Nasution, Mawaddah. "Pendidikan Agama Dan Kasus Bunuh Diri Di Kalangan Remaja." *Prosiding Seminar Hilirisasi Penelitian Untuk Kesejahteraan Masyarakat*, 2017.
- Ningrum, Dewi Widya. "Bahaya Cyberbullying: Depresi Hingga Bunuh Diri 2016." *Detikinet*, 2016.
- Oguz, E & Cakir, O. *Relationship between the Levels of Loneliness and Internet Addiction. Anthropologist*, 18, 183-189., 2014.
- Octavianus, Joe. "Apa Itu Pemuridan? The Journey Oleh YesHEis Indonesia 2017," 2017.
- Prasetya, Nanda L. "Kenali 4 Jenis Pola Asuh Orang Tua," n.d.
- Prawitri, Anandika. "Mengapa Quality Time Bersama Keluarga Perlu?" 2019, n.d.
- Panjaitan, Firman, and Hendro Siburian. "Misi Kristologi Dalam Konteks Kebudayaan." *Logia*, 2020. <https://doi.org/10.37731/log.v1i1.19>.
- Pattinama, Yenny Anita. "Pentingnya Guru Bimbingan Konseling (BK) Kristen Dalam Pelayanan Pastoral Konseling." *SCRIPTA: Jurnal Teologi Dan Pelayanan Kontekstual*, 2020. <https://doi.org/10.47154/scripta.v4i2.42>.
- Pdt. Anwar G Pasaribu, MA, MPdK. *Konseling Kristen Di Sekolah*. CV. Mitra, 2019.
- Russell, D., Peplau, L.A., & Cutrona, C.E. "The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472-480., 1980.
- Santrock, John W. *A Topical Approach to Life-Span Development John W. Santrock. Boston McGraw-Hill 2002, 2008.*

- Sears, D.O., Freedman, J.L., Peplau, L.A. *Psikologi Sosial*. Erlangga, 1985.
- Setyaningrum, Yunias Lis. "Peranan Konseling Kristen Dalam Membimbing Anggota Jemaat Yang Terlibat Problema Okultisme." *Penabiblos* 1, no. 2 (2010): 1-.
- Sugeng Widodo, Agustinus. "Harga Diri Dan Interaksi Sosial Ditinjau Dari Status Sosial Ekonomi Orang Tua." *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2013. <https://doi.org/10.30996/persona.v2i2.100>.
- Suherman, Amalia Putri, and Sitti Evangeline Imelda Suaidy. "Ide Bunuh Diri Pada Remaja; Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi." *Tazkiya: Journal of Psychology*, 2019. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v7i1.13359>.
- Sulaiman, Muhamad Reza. "Family Quality Time Bukan Sekadar Kumpul Bareng, 2016." *Berita-Detikhealth*, 2016.
- Simanjuntak, Julianto. *Mengenal Monster Pribadi*. Edited by Roswitha Ndraha. Gading Serpong Tangerang: Yayasan Pelikan, 2020.
- . *Perlengkapan Seorang Konselor*. Edited by Roswitha Ndraha. Gramedia, 2019.
- . *Seni Merawat Keluarga*. Edited by Roswitha Ndraha. Revisi. Gramedia, 2019.
- . *Seni Merayakan Hidup Yang Sulit*. Gramedia, 2019.
- Weiss, R.S. "Loneliness. Cambridge, MA: MT University Press." *Loneliness. Cambridge, MA: MT University Press*, 1973.