

PERENCANAAN KONSELING PASTORAL TERHADAP PERCOBAAN BUNUH DIRI DI MENGKENDEK MENGGUNAKAN PENDEKATAN LOGOTERAPI

Berlinda Magu'ga' ¹⁾, Yulianti Rempe' ²⁾, Wiwin Mande' Salinding ³⁾,
Tirsawati Sale' ⁴⁾, Dedi Allositandi ⁵⁾

^{1), 2), 3), 4), 5)} Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja

Corresponding Author. E-mail: berlindamaguga15@gmail.com ¹⁾,
yuliantirempe587@gmail.com ²⁾, wiwinmandesalinding@gmail.com ³⁾,
tirsawatisale@gmail.com ⁴⁾, dediallositandi1@gmail.com ⁵⁾

Submitted: 25 November 2024; Accepted: 28 November 2024; Published: 4 Januari 2025

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji perencanaan konseling pastoral dengan pendekatan logoterapi dalam menangani kasus percobaan bunuh diri remaja di Mengkendek. Melalui pendekatan studi kasus yang mendalam, dinamika permasalahan subjek penelitian dipahami dan rencana intervensi konseling dirancang sesuai kebutuhan. Tahapan konseling meliputi membangun hubungan kepercayaan, pengumpulan data, diagnosis, dan penyusunan rencana tindakan. Intervensi yang dirancang berfokus pada penemuan kembali makna hidup, pengembangan mekanisme *coping* adaptif, eksplorasi sumber-sumber makna, fasilitasi pemaafan, pelibatan sistem pendukung, serta integrasi pendekatan spiritual. Teknik-teknik logoterapi seperti *paradoxical intention* dan *dereflection* digunakan untuk membantu subjek keluar dari pemikiran destruktif. Melalui pendekatan konseling pastoral dengan logoterapi yang komprehensif, diharapkan remaja yang mengalami krisis bunuh diri dapat menemukan kembali makna hidupnya dan membangun ketahanan menghadapi tantangan di masa depan.

Kata kunci: konseling pastoral; logoterapi; bunuh diri; remaja; makna hidup

Pendahuluan

Fenomena bunuh diri merupakan isu kompleks yang membutuhkan perhatian serius dari berbagai perspektif, termasuk pandangan iman Kristen. Dalam perspektif Kristen, kehidupan dipandang sebagai anugerah ilahi yang memiliki nilai sakral dan tidak dapat dicabut secara sewenang-wenang (Adriani et al., 2023: 162). Tindakan bunuh diri bertentangan dengan prinsip dasar kepercayaan Kristen yang menekankan bahwa keberadaan manusia merupakan manifestasi dari rencana ilahi. Pemahaman teologis tentang kesucian hidup ini menjadi landasan penting dalam pendekatan pastoral terhadap kasus-kasus percobaan bunuh diri. Gereja perlu mengembangkan respons pastoral yang peka dan efektif dalam menghadapi permasalahan ini.

Perkembangan kasus bunuh diri di kalangan remaja dan dewasa muda menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Faktor-faktor seperti tekanan sosial, masalah ekonomi, perundungan, dan *toxic relationship* menjadi pemicu utama tindakan bunuh diri (Sanderan & Marrung, 2021: 56-71). Kondisi psikologis yang terganggu, seperti depresi dan kecemasan, sering kali tidak terdeteksi dan tertangani dengan baik. Kurangnya sistem dukungan sosial dan spiritual yang memadai semakin memperburuk situasi. Pemahaman mendalam tentang kompleksitas faktor-faktor ini sangat penting dalam merancang intervensi yang efektif.

Berdasarkan hasil observasi terhadap kasus JK di Mengkendek, terungkap bahwa *toxic relationship* menjadi faktor utama yang mendorong percobaan bunuh diri. Hubungan yang tidak sehat ini ditandai dengan kekerasan verbal dan emosional yang berkelanjutan. JK mengalami penurunan kondisi mental yang signifikan, termasuk depresi, kecemasan, dan kehilangan makna hidup. Isolasi sosial dan penarikan diri dari lingkungan semakin memperburuk kondisinya. Menurut Saskia (2023: 526), *toxic relationship* dapat berdampak serius pada kesehatan mental dan fisik individu.

Hasil wawancara mendalam dengan JK mengungkapkan pola pikir dan perilaku yang sejalan dengan indikator risiko bunuh diri yang dijelaskan oleh Ismandari (2021: 8). JK

menunjukkan gejala seperti pembicaraan tentang kematian, perubahan drastis dalam suasana hati, dan perasaan terjebak dalam situasi tanpa jalan keluar. Tekanan psikologis yang dialami mempengaruhi kemampuannya dalam menjalankan fungsi sehari-hari. Hubungan dengan keluarga dan teman-teman menjadi renggang, menciptakan lingkaran isolasi yang semakin dalam.

Menghadapi kompleksitas permasalahan ini, konseling pastoral menawarkan pendekatan holistik yang memadukan dimensi spiritual dan psikologis. Wiryasaputra (2021: 76) mendefinisikan konseling pastoral sebagai proses perjumpaan yang bertujuan untuk menolong konseli menghayati keberadaan dan pengalamannya secara utuh. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pemulihan psikologis, tetapi juga pada penguatan iman dan penemuan makna hidup. Konseling pastoral memiliki keunikan dalam memahami penderitaan manusia dalam konteks relasi dengan Tuhan.

Logoterapi, yang dikembangkan oleh Viktor Frankl, menjadi pendekatan yang sangat relevan dalam konteks ini. Purnama (2021: 3) menjelaskan bahwa logoterapi menekankan pencarian makna hidup sebagai motivator utama dalam pemulihan. Pendekatan ini membantu individu menemukan makna dalam penderitaan dan mengembangkan perspektif baru tentang kehidupan. Menurut Nelson-Jones (2021: 388), logoterapi memiliki dua teknik utama yaitu intensi paradoksal dan derefleksi yang dapat membantu individu mengatasi kecemasan dan menemukan makna hidup.

Perencanaan konseling pastoral yang efektif memerlukan tahapan sistematis dan terstruktur. Wiryasaputra (2021: 197) menguraikan tahapan penting mulai dari membangun hubungan kepercayaan, pengumpulan data, diagnosis, hingga rencana tindakan terapi. Setiap tahap harus dirancang dengan mempertimbangkan keunikan individu dan konteks sosial-budayanya. Bihamding (2019: 114) menekankan pentingnya perencanaan sebagai jembatan antara kondisi saat ini dengan tujuan yang ingin dicapai.

Integrasi konseling pastoral dengan logoterapi membuka dimensi baru dalam penanganan kasus percobaan bunuh diri. Tu'u (2007: 20-24) menyoroti pentingnya peran konselor pastoral dalam membimbing konseli menemukan makna spiritual dalam pengalaman hidupnya. Pendekatan ini tidak hanya membantu pemulihan psikologis tetapi juga memperkuat fondasi spiritual individu. Pemahaman mendalam tentang nilai-nilai Kristen dan prinsip-prinsip logoterapi menjadi kunci keberhasilan intervensi.

Tujuan utama dari perencanaan konseling pastoral ini adalah membantu individu yang mengalami krisis bunuh diri untuk menemukan kembali makna hidupnya. Menurut Dinari (2017: 20), logoterapi bertujuan agar masalah yang dihadapi konseli dapat menemukan makna hidupnya baik dari penderitaan maupun cinta. Proses ini melibatkan pemulihan hubungan dengan diri sendiri, orang lain, dan Tuhan. Pengembangan mekanisme *coping* yang adaptif dan penguatan sistem dukungan sosial menjadi bagian integral dari rencana intervensi.

Melalui perencanaan konseling pastoral yang komprehensif, diharapkan dapat memberikan kerangka kerja yang efektif dalam menangani kasus percobaan bunuh diri di Mengkendek. Gemilang (2019: 25-29) menekankan pentingnya tujuan yang jelas dan terukur dalam proses konseling. Integrasi perspektif teologis, psikologis, dan sosial memungkinkan pendekatan yang lebih holistik. Keberhasilan intervensi akan bergantung pada komitmen semua pihak yang terlibat dan kesesuaian rencana dengan kebutuhan spesifik konseli.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus untuk mengkaji perencanaan konseling pastoral menggunakan logoterapi bagi kasus percobaan bunuh diri di Mengkendek. Menurut Sugiyono (2019: 15), metode kualitatif sangat tepat digunakan untuk memahami makna di balik data yang tampak, dimana peneliti bertindak

sebagai instrumen kunci dalam pengumpulan dan analisis data. Pendekatan studi kasus dipilih karena memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap suatu kasus dalam konteks kehidupan nyata, terutama ketika batasan antara fenomena dan konteks tidak terlihat dengan jelas (Yin, 2018: 45). Melalui pendekatan ini, peneliti dapat memahami secara komprehensif pengalaman dan perjalanan hidup informan yang mencoba bunuh diri.

Subjek penelitian adalah seorang remaja berinisial JK yang pernah melakukan percobaan bunuh diri akibat *toxic relationship*, dengan didukung data dari keluarga dan pendamping pastoral. Pemilihan informan dilakukan secara *purposive sampling* berdasarkan kriteria spesifik yaitu pernah melakukan percobaan bunuh diri dalam kurun waktu 6 bulan terakhir dan bersedia mengikuti proses konseling pastoral dengan pendekatan logoterapi. Creswell (2020: 125) menekankan bahwa dalam penelitian kualitatif, pemilihan partisipan harus didasarkan pada kemampuan mereka memberikan pemahaman terbaik tentang masalah penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama: wawancara mendalam, observasi non-partisipan, dan studi dokumentasi. Wawancara mendalam dilakukan dengan menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur yang mencakup aspek-aspek logoterapi seperti makna hidup, kebebasan berkehendak, dan transendensi diri (Frankl dalam Purnama, 2021: 113). Observasi non-partisipan dilakukan untuk mengamati perilaku dan interaksi subjek dalam konteks alamiah, sementara studi dokumentasi meliputi catatan medis, catatan konseling sebelumnya, dan dokumen pendukung lainnya yang relevan dengan kasus.

Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang mencakup tiga tahap: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles et al., 2020: 75). Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber dan metode, member checking, dan peer debriefing. Proses analisis dilakukan secara berkelanjutan selama penelitian berlangsung, dengan memperhatikan konteks sosial-budaya dan nilai-nilai spiritual yang dianut subjek. Hasil analisis kemudian digunakan sebagai dasar dalam merumuskan perencanaan konseling pastoral yang efektif dengan pendekatan logoterapi.

Hasil dan Pembahasan

Deskripsi Hasil Penelitian

Bunuh diri merupakan tragedi yang memilukan, terutama ketika pelakunya adalah seorang remaja yang masih memiliki masa depan yang panjang. Fenomena ini semakin memprihatinkan dengan meningkatnya angka percobaan bunuh diri di kalangan remaja, termasuk di Mengkendek. Berbagai faktor, seperti tekanan sosial, masalah keluarga, *bullying*, serta pengalaman *toxic relationship*, seringkali menjadi pemicu tindakan desperatif tersebut (Sanderan & Marrung, 2021: 56-71). Dalam konteks ini, peran konseling pastoral menjadi sangat penting sebagai upaya pencegahan dan intervensi. Konseling pastoral menawarkan pendekatan holistik yang memadukan dimensi psikologis dan spiritual, dengan tujuan membantu individu menemukan makna dan tujuan hidup yang autentik (Wiryasaputra, 2021: 76). Salah satu modalitas yang dapat digunakan dalam konseling pastoral adalah logoterapi, yang dikembangkan oleh Viktor Frankl.

Logoterapi berfokus pada pencarian makna hidup sebagai motivasi utama manusia (Purnama, 2021: 3). Melalui prinsip-prinsip logoterapi, individu didorong untuk mengambil tanggung jawab atas hidupnya, menyadari kebebasan dalam menentukan sikap, serta menemukan makna dalam setiap situasi, termasuk dalam penderitaan (Nelson-Jones, 2021: 388). Dengan mengintegrasikan pendekatan ini dalam konseling pastoral, diharapkan remaja yang mengalami krisis bunuh diri dapat menemukan kembali semangat dan tujuan hidupnya. Penelitian ini bertujuan untuk menyusun rencana konseling pastoral dengan pendekatan logoterapi bagi remaja berinisial JK, yang pernah melakukan percobaan bunuh diri akibat *toxic relationship*. Melalui studi kasus yang mendalam, peneliti berusaha memahami dinamika

permasalahan yang dialami JK, serta merancang intervensi yang sesuai dengan kebutuhan dan konteksnya. Dengan mengikuti tahapan-tahapan konseling yang sistematis, sebagaimana diuraikan oleh Wiryasaputra (2021: 197-199), diharapkan proses pemulihan yang holistik dan efektif dapat terwujud bagi JK.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan layanan konseling pastoral, khususnya dalam menangani kasus percobaan bunuh diri pada remaja. Temuan-temuan yang diperoleh juga diharapkan dapat memperkaya khazanah pengetahuan tentang aplikasi logoterapi dalam konteks konseling pastoral, serta membuka peluang bagi penelitian-penelitian lanjutan di bidang ini. Dengan demikian, upaya mencegah dan mengatasi krisis bunuh diri di kalangan remaja dapat dilakukan secara lebih komprehensif dan efektif.

1. Menciptakan hubungan kepercayaan

Pada tahap awal konseling, konselor berusaha membangun rapport dan hubungan saling percaya dengan JK. Konselor menyadari bahwa membangun kepercayaan merupakan fondasi penting bagi keberhasilan proses konseling, terutama ketika berhadapan dengan isu yang sensitif seperti percobaan bunuh diri. Oleh karena itu, konselor menciptakan suasana yang nyaman, aman, dan bebas dari penghakiman agar JK dapat merasa diterima sepenuhnya. Pertemuan pertama dilakukan di ruangan konseling yang privat dan kondusif, dengan pencahayaan yang lembut dan dekorasi yang menenangkan. Konselor memperkenalkan diri dengan ramah, menjelaskan maksud dan tujuan konseling, serta menekankan komitmennya untuk menjaga kerahasiaan. JK dipersilakan untuk menceritakan apa pun yang ingin diungkapkannya, tanpa perlu merasa khawatir atau malu. Konselor mendengarkan cerita JK dengan penuh empati, memberikan perhatian pada setiap detail yang disampaikan. Sesekali, konselor mengajukan pertanyaan untuk klarifikasi atau mendorong JK agar lebih terbuka, namun tetap menjaga agar JK merasa nyaman dan tidak tertekan. Konselor juga menunjukkan bahasa tubuh yang mendukung, seperti kontak mata yang lembut, anggukan kepala, dan sesekali menyentuh bahu JK sebagai bentuk dukungan. Setelah beberapa sesi, terlihat adanya perubahan positif dalam sikap JK. Ia mulai lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaannya, bahkan mengungkapkan hal-hal yang selama ini dipendamnya. JK merasa lega karena akhirnya memiliki tempat yang aman untuk berbagi, tanpa khawatir dihakimi atau dikritik. Hubungan kepercayaan yang terbangun menjadi modal penting bagi tahap-tahap konseling selanjutnya.

2. Mengumpulkan data (anamnesis)

Dengan terbangunnya hubungan kepercayaan, konselor kemudian melanjutkan ke tahap pengumpulan data yang lebih mendalam. Tujuannya adalah untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif tentang permasalahan yang dihadapi JK, termasuk faktor-faktor yang melatarbelakanginya. Konselor menggunakan kombinasi teknik wawancara, observasi, dan studi dokumentasi untuk mengumpulkan data yang relevan. Dalam sesi wawancara, konselor mengajukan pertanyaan-pertanyaan terbuka yang mendorong JK untuk menceritakan pengalamannya secara detail. Konselor menggali informasi tentang latar belakang keluarga, riwayat perkembangan, dinamika hubungan interpersonal, serta peristiwa-peristiwa signifikan yang mempengaruhi kehidupan JK. Beberapa pertanyaan kunci yang diajukan antara lain:

"Ceritakan lebih jauh tentang hubunganmu dengan kekasihmu. Apa saja bentuk-bentuk *toxic relationship* yang kamu alami?"

"Bagaimana perasaanmu saat mengalami perlakuan tidak menyenangkan tersebut? Apa dampaknya terhadap pandanganmu tentang diri sendiri?"

"Apa yang membuatmu merasa bahwa hidup ini tidak bermakna lagi? Apa yang hilang dari hidupmu saat ini?"

JK menceritakan bahwa hubungannya dengan sang kekasih diwarnai dengan berbagai bentuk kekerasan verbal dan emosional. Kekasihnya sering menghina penampilan fisiknya, merendahkan kemampuannya, dan menyalahkannya atas segala permasalahan yang terjadi. JK merasa terjebak dalam siklus *toxic relationship* yang membuatnya kehilangan harga diri dan merasa tidak berharga. Akibat perlakuan buruk tersebut, JK mengalami gejala-gejala depresi seperti kesedihan yang berkelanjutan, kehilangan minat dalam aktivitas yang dulu disenanginya, gangguan tidur dan nafsu makan, serta pemikiran-pemikiran negatif yang terus berulang. Ia merasa hidupnya hampa dan tidak memiliki tujuan, seolah-olah tidak ada lagi alasan untuk bertahan hidup. Selain wawancara, konselor juga melakukan observasi terhadap perilaku dan bahasa tubuh JK selama sesi konseling berlangsung. Konselor mencatat perubahan ekspresi wajah, intonasi suara, serta gestur tubuh yang menyertai cerita JK. Hal ini memberikan informasi tambahan tentang keadaan emosional JK serta tingkat urgensi dari permasalahannya. Untuk melengkapi data, konselor juga mempelajari dokumen-dokumen yang relevan seperti catatan medis, serta informasi akademis dari sekolah JK. Data-data tersebut membantu konselor memperoleh gambaran yang lebih utuh tentang kondisi JK, termasuk faktor-faktor risiko serta potensi-potensi yang dimilikinya. Melalui proses pengumpulan data yang menyeluruh, konselor berhasil memperoleh pemahaman yang mendalam tentang permasalahan JK. Ia menyadari bahwa JK sedang berada dalam kondisi krisis yang memerlukan intervensi segera. Meski demikian, konselor juga melihat adanya harapan dan potensi dalam diri JK untuk bangkit dari keterpurukan. Dengan pemahaman tersebut, konselor siap melangkah ke tahap selanjutnya untuk merumuskan strategi konseling yang tepat.

3. Menyimpulkan sumber masalah (diagnosis)

Setelah mengumpulkan data yang komprehensif, konselor kemudian melakukan analisis mendalam untuk mengidentifikasi akar permasalahan yang dihadapi oleh JK. Konselor menggabungkan informasi dari hasil wawancara, observasi, serta studi dokumentasi untuk menyusun kesimpulan diagnostik yang akurat. Proses ini melibatkan pertimbangan terhadap faktor-faktor biologis, psikologis, sosial, dan spiritual yang berperan dalam kondisi JK saat ini. Dari hasil analisis, konselor menyimpulkan bahwa JK mengalami depresi mayor yang dipicu oleh pengalaman *toxic relationship* dengan kekasihnya. Kekerasan verbal dan emosional yang dialaminya secara berkelanjutan telah merusak harga diri dan konsep diri JK, membuatnya merasa tidak berharga dan kehilangan makna hidup. Kondisi ini diperparah dengan kurangnya dukungan sosial yang memadai, baik dari keluarga maupun teman-teman sebayanya. Konselor juga mengidentifikasi adanya faktor-faktor risiko lain yang berkontribusi terhadap kondisi JK, seperti riwayat trauma masa kecil, pola komunikasi yang tidak sehat dalam keluarga, serta tekanan akademis yang tinggi. Kombinasi faktor-faktor tersebut menciptakan kerentanan yang signifikan bagi JK, membuatnya lebih rentan terhadap ide-ide bunuh diri sebagai jalan keluar dari penderitaannya. Meski demikian, konselor juga mengenali adanya faktor-faktor protektif dalam diri JK yang dapat dimanfaatkan dalam proses pemulihan. JK memiliki kecerdasan yang baik, bakat dalam bidang seni, serta nilai-nilai spiritual yang dapat menjadi sumber kekuatan baginya. Ia juga masih memiliki harapan untuk sembuh dan membangun kehidupan yang lebih baik, meskipun harapan tersebut sering kali tertutupi oleh perasaan putus asa. Dengan kesimpulan diagnostik yang jelas, konselor dapat merumuskan tujuan dan strategi konseling yang sesuai dengan kebutuhan JK. Pendekatan logoterapi dipilih sebagai modalitas utama, mengingat fokusnya pada penemuan makna hidup dan pengembangan tanggung jawab pribadi. Konselor berharap bahwa dengan membantu JK menemukan kembali tujuan dan nilai-nilai yang bermakna, ia dapat

memulihkan semangat hidupnya dan mengembangkan ketahanan dalam menghadapi tantangan-tantangan di masa depan.

4. Membuat rencana tindakan (*treatment planning*)

Dengan pemahaman yang mendalam tentang permasalahan JK, konselor kemudian menyusun rencana tindakan konseling yang terstruktur dan sistematis. Rencana ini bertujuan untuk membantu JK mencapai pemulihan yang holistik, mencakup aspek emosional, kognitif, perilaku, dan spiritual. Konselor merancang serangkaian intervensi yang didasarkan pada prinsip-prinsip logoterapi, dengan mempertimbangkan keunikan dan kebutuhan individual JK. Tujuan utama dari rencana tindakan ini adalah membantu JK menemukan kembali makna dan tujuan hidupnya, serta mengembangkan mekanisme *coping* yang adaptif dalam menghadapi situasi-situasi sulit. Konselor ingin mendorong JK untuk mengambil tanggung jawab atas hidupnya, menyadari potensi-potensi yang dimilikinya, serta mengembangkan harapan dan optimisme terhadap masa depan. Rencana tindakan yang disusun terdiri dari beberapa komponen utama, yaitu:

- a. Membantu JK mengidentifikasi dan menantang pemikiran-pemikiran negatif yang mendorong ide bunuh diri. Konselor akan menggunakan teknik-teknik logoterapi seperti *paradoxical intention* dan *dereflection* untuk membantu JK keluar dari lingkaran pemikiran destruktif.
- b. Mendorong JK untuk mengeksplorasi sumber-sumber makna hidupnya, baik melalui nilai-nilai kreatif (pekerjaan, hobi), nilai-nilai penghayatan (cinta, seni, alam), maupun nilai-nilai sikap (cara menyikapi penderitaan). Konselor akan membantu JK menemukan tujuan-tujuan yang bermakna dan selaras dengan nilai-nilai pribadinya.
- c. Memfasilitasi proses memaafkan dan melepaskan diri dari ikatan emosional negatif dengan masa lalu, termasuk pengalaman *toxic relationship*. Konselor akan membantu JK mengembangkan penerimaan diri, belajar dari pengalaman, serta membangun hubungan yang lebih sehat dengan diri sendiri dan orang lain.
- d. Melibatkan keluarga dan sistem pendukung lainnya dalam proses konseling, untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pemulihan JK. Konselor akan memberikan psiko edukasi kepada keluarga tentang kondisi JK, serta melatih mereka keterampilan komunikasi dan dukungan emosional yang efektif.
- e. Mengintegrasikan pendekatan spiritual dalam konseling, dengan mengeksplorasi keyakinan dan praktik-praktik spiritual yang bermakna bagi JK. Konselor akan membantu JK menemukan kekuatan dan pengharapan melalui hubungannya dengan Tuhan, serta mengembangkan perspektif spiritual yang lebih positif tentang penderitaan dan tujuan hidup.

Rencana tindakan ini akan dilaksanakan dalam 4 sesi konseling, dengan durasi 60-90 menit per sesi.

a. Sesi 1

Konselor akan fokus untuk membangun hubungan yang baik dengan JK. Suasana yang nyaman dan penuh perhatian akan diciptakan agar JK merasa aman untuk bercerita. Konselor akan mendengarkan dengan seksama, menunjukkan empati, dan mengajukan pertanyaan untuk lebih memahami permasalahan yang dihadapi JK. Tujuannya adalah agar JK merasa didukung dan tidak sendirian dalam menghadapi masalahnya.

b. Sesi 2

Pada sesi ini, konselor akan membantu JK untuk menemukan harapan dan tujuan hidupnya kembali. Konselor akan mendorong JK untuk melihat sisi positif dalam dirinya dan kehidupannya, serta mengeksplorasi hal-hal yang bisa memberinya

semangat untuk terus melanjutkan hidup. JK akan diajak untuk menemukan makna dan nilai-nilai penting yang ingin ia perjuangkan.

c. Sesi 3

Di sesi ketiga, konselor akan membantu JK untuk menantang pikiran-pikiran negatif yang selama ini membuatnya merasa tak berharga dan putus asa. JK akan belajar untuk melihat dirinya dan situasinya dari sudut pandang yang berbeda, lebih objektif dan penuh kasih. Konselor juga akan mengajarkan teknik-teknik sederhana yang bisa dilakukan JK untuk menenangkan diri saat merasa tertekan.

d. Sesi 4

Pada sesi terakhir, konselor akan mengajak JK untuk membuat rencana masa depan yang realistis dan bermakna. JK akan didorong untuk menetapkan tujuan-tujuan kecil yang ingin ia capai, serta mengidentifikasi langkah-langkah konkret untuk mencapainya. Sistem pendukung seperti keluarga dan teman juga akan dilibatkan untuk membantu JK dalam proses pemulihannya. Di akhir sesi, konselor dan JK akan mengevaluasi kemajuan yang telah dicapai dan menegaskan komitmen untuk terus bertumbuh.

Konselor akan mengevaluasi kemajuan JK secara berkala, serta melakukan penyesuaian rencana sesuai kebutuhan. Kolaborasi dengan profesional kesehatan mental lainnya, seperti psikiater atau psikolog klinis, juga akan dipertimbangkan jika diperlukan. Melalui implementasi rencana tindakan yang sistematis dan berbasis bukti ini, konselor berharap dapat membantu JK menavigasi perjalanan pemulihannya dengan lebih efektif. Dengan dukungan yang konsisten, pemahaman yang empatik, serta intervensi yang tepat sasaran, JK diharapkan dapat menemukan kembali kebermaknaan hidup dan membangun ketahanan dalam menghadapi tantangan-tantangan di masa depan. Demikianlah hasil penelitian mengenai perencanaan konseling pastoral dengan pendekatan logoterapi bagi kasus percobaan bunuh diri yang dialami oleh remaja JK di Mengkendek. Melalui tahapan-tahapan yang terstruktur, mulai dari membangun hubungan kepercayaan hingga menyusun rencana tindakan yang komprehensif, konselor berusaha memberikan pendampingan yang holistik dan berbasis bukti untuk mendukung pemulihan JK. Dengan berfokus pada penemuan makna hidup, pengembangan tanggung jawab pribadi, serta penguatan dimensi spiritual, diharapkan JK dapat bangkit dari keterpurukan dan meraih kehidupan yang lebih bermakna dan memuaskan.

5. Waktu, tempat, dan sarana konseling

Konseling akan dilaksanakan dalam 4 sesi, dengan durasi 60-90 menit per sesi. Pertemuan akan dijadwalkan secara rutin setiap minggu, dengan mempertimbangkan kenyamanan dan ketersediaan waktu JK. Tempat konseling yang dipilih adalah ruang konseling di sekolah JK, yang memiliki suasana privat dan kondusif untuk proses konseling. Ruangan akan ditata dengan nyaman, dilengkapi dengan tempat duduk yang empuk, pencahayaan yang lembut, serta dekorasi yang menenangkan. Sarana yang digunakan dalam proses konseling meliputi alat tulis, kertas, serta berbagai media ekspresif seperti gambar dan musik. Peralatan audio juga akan disediakan untuk memutar musik relaksasi guna menciptakan suasana yang mendukung proses penyembuhan. Demikianlah deskripsi rencana tindakan konseling pastoral dengan pendekatan logoterapi untuk kasus percobaan bunuh diri remaja JK. Melalui serangkaian sesi yang terstruktur dan pemanfaatan prinsip-prinsip logoterapi, diharapkan JK dapat menemukan kembali kebermaknaan dan semangat hidupnya.

Analisis Hasil Penelitian

Penelitian ini mengkaji secara mendalam perencanaan konseling pastoral dengan menggunakan pendekatan logoterapi untuk menangani kasus percobaan bunuh diri yang

dilakukan oleh remaja berinisial JK di Mengkendek. Fenomena bunuh diri di kalangan remaja merupakan masalah yang sangat memprihatinkan dan membutuhkan perhatian serius dari berbagai pihak. Faktor-faktor seperti tekanan sosial, masalah keluarga, *bullying*, serta pengalaman *toxic relationship* seringkali menjadi pemicu tindakan bunuh diri pada remaja (Sanderan & Marrung, 2021: 56-71). Dalam konteks ini, pendekatan konseling pastoral yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual dipandang sebagai salah satu solusi yang efektif untuk membantu remaja yang mengalami krisis bunuh diri. Konseling pastoral bertujuan untuk menolong individu menemukan makna dan tujuan hidup yang autentik melalui perspektif iman dan spiritualitas (Wiryasaputra, 2021: 76).

Logoterapi, sebagai salah satu modalitas dalam konseling pastoral, menjadi fokus utama dalam penelitian ini. Logoterapi merupakan pendekatan yang dikembangkan oleh Viktor Frankl, seorang psikiater dan penyintas Holocaust. Inti dari logoterapi adalah keyakinan bahwa pencarian makna hidup merupakan motivasi utama manusia (Purnama, 2021: 3). Menurut Frankl, setiap individu memiliki kebebasan untuk menemukan makna dalam hidupnya, bahkan dalam situasi penderitaan sekalipun. Prinsip-prinsip logoterapi mendorong individu untuk mengambil tanggung jawab atas hidupnya, menyadari kebebasan dalam menentukan sikap, dan menemukan makna dalam setiap situasi, termasuk dalam menghadapi penderitaan (Nelson-Jones, 2021: 388).

Penelitian ini secara khusus mengkaji kasus percobaan bunuh diri yang dialami oleh remaja JK di Mengkendek. Melalui pendekatan studi kasus yang mendalam, peneliti berusaha memahami dinamika permasalahan yang dihadapi oleh JK serta merancang intervensi konseling pastoral dengan menggunakan pendekatan logoterapi yang sesuai dengan kebutuhan dan konteks JK. Tahapan konseling yang dilakukan meliputi membangun hubungan kepercayaan (*rapport*), pengumpulan data (anamnesis), penyimpulan sumber masalah (diagnosis), dan penyusunan rencana tindakan (*treatment planning*). Setiap tahapan dirancang secara sistematis dan terstruktur dengan mempertimbangkan keunikan dan kondisi spesifik yang dialami oleh JK.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa membangun hubungan kepercayaan merupakan fondasi yang sangat penting dalam keberhasilan proses konseling. Menciptakan suasana yang nyaman, aman, dan bebas dari penghakiman membuat JK dapat terbuka dalam menceritakan permasalahan yang dihadapinya. Konselor berusaha mendengarkan dengan penuh empati, memberikan perhatian pada setiap detail yang disampaikan, serta menunjukkan dukungan melalui bahasa verbal dan nonverbal. Melalui proses ini, JK merasa diterima dan dipahami, sehingga ia lebih percaya untuk berbagi pengalaman-pengalaman yang selama ini dipendamnya.

Tahap selanjutnya adalah pengumpulan data yang komprehensif melalui wawancara mendalam, observasi, dan studi dokumentasi. Konselor menggali informasi mengenai latar belakang keluarga, riwayat perkembangan, dinamika hubungan interpersonal, serta peristiwa-peristiwa signifikan yang mempengaruhi kehidupan JK. Melalui proses ini, konselor memperoleh pemahaman yang mendalam tentang faktor-faktor yang berkontribusi pada kondisi JK, baik dari aspek biologis, psikologis, sosial, maupun spiritual. Data-data ini menjadi landasan penting dalam merumuskan kesimpulan diagnostik dan rencana intervensi yang tepat.

Berdasarkan analisis data yang telah dikumpulkan, dapat disimpulkan bahwa JK mengalami depresi mayor yang dipicu oleh pengalaman *toxic relationship* dengan kekasihnya. Kekerasan verbal dan emosional yang dialami secara berkelanjutan telah merusak harga diri dan konsep diri JK, membuatnya merasa tidak berharga dan kehilangan makna hidup. Kondisi ini diperparah dengan kurangnya dukungan sosial yang memadai, baik dari keluarga maupun teman-teman sebayanya. JK merasa terjebak dalam situasi yang tidak ada jalan keluarnya, sehingga ia melihat bunuh diri sebagai satu-satunya cara untuk mengakhiri penderitaannya.

Meskipun demikian, konselor juga mengidentifikasi adanya faktor-faktor protektif dalam diri JK yang dapat dimanfaatkan dalam proses pemulihan. JK memiliki kecerdasan yang baik, bakat dalam bidang seni, serta nilai-nilai spiritual yang dapat menjadi sumber kekuatan baginya. Ia juga masih memiliki harapan untuk sembuh dan membangun kehidupan yang lebih baik, meskipun harapan tersebut seringkali tertutupi oleh perasaan putus asa. Dengan kesimpulan diagnostik yang jelas, konselor dapat merumuskan tujuan dan strategi konseling yang sesuai dengan kebutuhan JK.

Rencana tindakan konseling yang disusun bertujuan untuk membantu JK menemukan kembali makna dan tujuan hidupnya, serta mengembangkan mekanisme *coping* yang adaptif dalam menghadapi situasi-situasi sulit. Konselor merancang serangkaian intervensi yang didasarkan pada prinsip-prinsip logoterapi, dengan mempertimbangkan keunikan dan kebutuhan individual JK. Komponen-komponen intervensi mencakup identifikasi dan penentangan pikiran-pikiran negatif yang mendorong ide bunuh diri, eksplorasi sumber-sumber makna hidup, fasilitasi proses pemaafan dan pelepasan ikatan emosional negatif, pelibatan sistem pendukung, serta integrasi pendekatan spiritual dalam konseling.

Teknik-teknik logoterapi seperti *paradoxical intention* dan *dereflection* digunakan untuk membantu JK keluar dari lingkaran pemikiran destruktif yang selama ini membelenggunya (Nelson-Jones, 2021: 388). Melalui *paradoxical intention*, JK didorong untuk menghadapi ketakutan terbesarnya secara frontal, dengan tujuan mengurangi kecemasan yang dialaminya. Sementara itu, teknik *dereflection* membantu JK untuk mengalihkan fokus dari diri sendiri dan masalah-masalahnya, serta mengarahkan perhatian pada hal-hal yang bermakna di luar dirinya.

Eksplorasi sumber-sumber makna hidup menjadi bagian penting dalam proses konseling. Konselor membantu JK untuk mengidentifikasi nilai-nilai dan tujuan hidup yang penting baginya, baik melalui nilai-nilai kreatif (pekerjaan, hobi), nilai-nilai penghayatan (cinta, seni, alam), maupun nilai-nilai sikap (cara menyikapi penderitaan) (Purnama, 2021: 3). JK didorong untuk menemukan aktivitas-aktivitas yang memberikan kepuasan dan kebermaknaan dalam hidupnya, serta mengembangkan rasa syukur atas hal-hal positif yang masih dimilikinya.

Proses pemaafan dan pelepasan ikatan emosional negatif juga menjadi fokus dalam intervensi konseling. JK dibantu untuk mengolah pengalaman menyakitkan di masa lalunya, terutama terkait dengan *toxic relationship* yang pernah dilaluinya. Konselor memfasilitasi JK untuk mengembangkan penerimaan diri, belajar dari pengalaman, serta membangun hubungan yang lebih sehat dengan diri sendiri dan orang lain. Melalui proses ini, diharapkan JK dapat melepaskan beban emosional yang selama ini menghambat pertumbuhannya.

Pelibatan sistem pendukung, seperti keluarga dan teman-teman terdekat, juga menjadi bagian integral dalam rencana intervensi. Konselor memberikan psikoedukasi kepada keluarga JK mengenai kondisi yang dialaminya, serta melatih mereka keterampilan komunikasi dan pemberian dukungan emosional yang efektif. Dengan adanya lingkungan yang suportif, diharapkan JK dapat merasa lebih diterima, dipahami, dan didukung dalam proses pemulihannya.

Integrasi pendekatan spiritual dalam konseling menjadi aspek yang tidak terpisahkan dalam proses pemulihan JK. Konselor membantu JK untuk mengeksplorasi keyakinan dan praktik-praktik spiritual yang bermakna baginya. Melalui penguatan dimensi spiritual, JK diharapkan dapat menemukan kekuatan dan pengharapan dalam menghadapi tantangan-tantangan hidupnya. Konselor mendorong JK untuk melihat penderitaan yang dialaminya dari perspektif iman, serta menemukan hikmah dan makna yang lebih dalam dari pengalaman-pengalaman sulitnya.

Rencana tindakan konseling ini diimplementasikan dalam empat sesi pertemuan, dengan durasi 60-90 menit per sesi. Setiap sesi dirancang secara terstruktur dengan tujuan yang jelas dan aktivitas yang mendukung pencapaian tujuan tersebut. Pada sesi pertama, fokus utama

adalah membangun hubungan terapeutik yang kuat dengan JK, menciptakan suasana yang nyaman dan penuh penerimaan. Sesi kedua berfokus pada eksplorasi sumber-sumber makna hidup dan pengembangan perspektif yang lebih positif terhadap diri sendiri dan masa depan. Pada sesi ketiga, konselor membantu JK untuk menantang pikiran-pikiran negatif yang selama ini membelenggunya, serta mengajarkan teknik-teknik *coping* yang adaptif. Sesi keempat menekankan pada pembuatan rencana aksi yang konkret untuk membangun kehidupan yang lebih bermakna, serta melibatkan sistem pendukung dalam proses pemulihan JK.

Kesimpulan

Penelitian ini mengkaji perencanaan konseling pastoral dengan menggunakan pendekatan logoterapi untuk menangani kasus percobaan bunuh diri yang dilakukan oleh remaja berinisial JK di Mengkendek. Bunuh diri di kalangan remaja merupakan masalah yang sangat memprihatinkan dan membutuhkan perhatian serius. Faktor-faktor seperti tekanan sosial, masalah keluarga, *bullying*, serta pengalaman *toxic relationship* seringkali menjadi pemicu tindakan bunuh diri pada remaja. Pendekatan konseling pastoral yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual dipandang sebagai salah satu solusi yang efektif untuk membantu remaja yang mengalami krisis bunuh diri. Logoterapi, sebagai salah satu modalitas dalam konseling pastoral, menjadi fokus utama dalam penelitian ini. Prinsip-prinsip logoterapi mendorong individu untuk mengambil tanggung jawab atas hidupnya, menyadari kebebasan dalam menentukan sikap, dan menemukan makna dalam setiap situasi, termasuk dalam menghadapi penderitaan.

Melalui pendekatan studi kasus yang mendalam, peneliti memahami dinamika permasalahan yang dihadapi oleh JK serta merancang intervensi konseling pastoral dengan menggunakan pendekatan logoterapi yang sesuai dengan kebutuhan dan konteks JK. Tahapan konseling yang dilakukan meliputi membangun hubungan kepercayaan, pengumpulan data, penyimpulan sumber masalah, dan penyusunan rencana tindakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa JK mengalami depresi mayor yang dipicu oleh pengalaman *toxic relationship*, yang merusak harga diri dan membuatnya kehilangan makna hidup. Faktor-faktor protektif dalam diri JK, seperti kecerdasan, bakat, dan nilai-nilai spiritual, dapat dimanfaatkan dalam proses pemulihan.

Rencana tindakan konseling bertujuan membantu JK menemukan kembali makna hidup dan mengembangkan mekanisme *coping* yang adaptif. Intervensi mencakup identifikasi dan penentangan pikiran negatif, eksplorasi sumber-sumber makna hidup, fasilitasi proses pemaafan, pelibatan sistem pendukung, serta integrasi pendekatan spiritual. Teknik-teknik logoterapi seperti *paradoxical intention* dan *dereflection* digunakan untuk membantu JK keluar dari lingkaran pemikiran destruktif. Rencana tindakan diimplementasikan dalam empat sesi pertemuan yang terstruktur. Melalui pendekatan konseling pastoral dengan logoterapi yang komprehensif dan melibatkan berbagai aspek, diharapkan remaja seperti JK yang mengalami krisis bunuh diri dapat menemukan kembali makna hidupnya dan membangun ketahanan dalam menghadapi tantangan di masa depan.

Referensi

- Adriani, et al. (2023). Pandangan iman Kristen mengenai bunuh diri. *SOSPENDIS: Sosiologi Pendidikan dan Pendidikan IPS*, 1(3), 161-170.
- Bihamding, H. (2019). *Perencanaan pembangunan partisipatif desa*. Deepublish.
- Creswell, J. W. (2020). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Dinari, N. K. S. (2017). *Logoterapi: Sebuah pendekatan untuk hidup bermakna*. Denpasar.

- Gemilang, G. S. (2019). *Pengembangan dan evaluasi program layanan bimbingan dan konseling*. Azizah Publishing.
- Ismandari, F. (2021). Infodatin situasi dan pencegahan bunuh diri, 1-12.
- Miles, M.B., Huberman, A.M., & Saldana, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). Sage Publications.
- Nelson-Jones, R. (2021). *Teori dan praktik konseling dan terapi*. Pustaka Pelajar.
- Purnama, D. A. (2021). *Pembaruan logoterapi Viktor Frankl*. PT Kanisius.
- Sanderan, R., & Marrung, R. (2021). Fenomena bunuh diri remaja di Toraja dalam masa pandemi. *PEADA': Jurnal Pendidikan Kristen*, 2(1), 56-71.
- Saskia, N. N. (2023). Perilaku toxic relationship terhadap kesehatan remaja di Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 4(3), 526.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Tu'u, T. (2007). *Dasar-dasar konseling pastoral*. ANDI.
- Wiryasaputra, T. S. (2021). *Konseling pastoral di era milenial*. Seven Books.
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). SAGE Publications.