



Davar: Jurnal Teologi

ISSN 2722-905X (online), 2722-9041 (print)

Vol. 6, No. 1 (2025): 39-50

<http://e-journalsangkakala.ac.id/index.php/DJT>

RESTORASI SPIRITUAL DALAM KRISIS KESEHATAN MENTAL: PENDEKATAN KRISTEN TERHADAP BUNUH DIRI

Mexwindi Mexin Kananlua

Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja

mexwindimexin@gmail.com

ABSTRACT

This study discusses the role of Christian spiritual restoration in handling mental health crises related to suicide. The research aims to introduce a new approach by integrating aspects of Christian spirituality into mental health treatment and suicide prevention. This research uses qualitative methods with a focus on literature studies to collect secondary data from sources such as journals, books, and related documents. Content analysis is used to identify themes, patterns, and views in the literature under review. The results show that Christian spirituality provides hope and meaning, as well as encourages dialogue of faith experiences for reconciliation and rapprochement. Christian approaches to suicide vary, but generally provide pastoral support for prevention and recovery.

Keywords: spiritual restoration, mental health, suicide

ABSTRAK

Penelitian ini membahas peran restorasi spiritual Kristen dalam penanganan krisis kesehatan mental terkait isu bunuh diri. Penelitian bertujuan memperkenalkan pendekatan baru dengan mengintegrasikan aspek spiritualitas Kristen ke dalam penanganan kesehatan mental dan pencegahan bunuh diri. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan fokus pada studi pustaka untuk mengumpulkan data sekunder dari sumber seperti jurnal, buku, dan dokumen terkait. Analisis isi digunakan untuk mengidentifikasi tema, pola, dan pandangan dalam literatur yang dikaji. Hasil kajian menunjukkan spiritualitas Kristen memberikan harapan dan makna, juga mendorong dialog pengalaman iman untuk rekonsiliasi dan pemulihan hubungan. Pendekatan Kristen terhadap bunuh diri beragam, namun umumnya memberikan dukungan pastoral bagi pencegahan dan pemulihan.

Kata kunci: restorasi spiritual, kesehatan mental, bunuh diri

PENDAHULUAN

Meningkatnya masalah kesehatan mental telah menjadi perhatian global, terutama karena dampaknya yang luas terhadap individu dan masyarakat. Kesehatan mental yang buruk dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berfungsi dalam kehidupan sehari-hari, memenuhi kebutuhan hidup, dan menjalin hubungan sosial yang sehat.

Faktor-faktor seperti isolasi sosial, pengalaman trauma, kesulitan keuangan, dan kehilangan pekerjaan dapat menyebabkan tekanan psikologis yang signifikan, meningkatkan risiko gangguan mental, dan bahkan mendorong pemikiran bunuh diri. Stigma dan diskriminasi yang terkait dengan masalah kesehatan mental juga berkontribusi terhadap meningkatnya masalah ini, karena hal tersebut dapat mencegah individu mencari bantuan dan dukungan yang mereka butuhkan. Rasa isolasi dan kesepian yang diakibatkan oleh kurangnya dukungan sosial dapat memperburuk kondisi kesehatan mental seseorang. Pentingnya deteksi dini dan pencegahan dalam mengatasi masalah kesehatan mental tidak dapat diabaikan. Strategi seperti pembentukan dukungan sosial dan peningkatan kesehatan spiritual dapat membantu individu menghadapi tantangan hidup dan mencegah timbulnya masalah kesehatan mental.¹

Meningkatnya masalah kesehatan mental telah menjadi fenomena global yang serius, yang tidak hanya menjadi beban bagi kesehatan dunia tetapi juga menjadi penyebab utama individu melakukan bunuh diri di usia produktif, baik di negara berkembang maupun negara maju. Kesehatan mental yang buruk, terutama di kalangan kaum muda, termasuk mahasiswa yang mengalami transisi kehidupan saat memasuki pendidikan tinggi, telah diidentifikasi sebagai faktor risiko utama untuk perilaku bunuh diri. Gangguan mental, neurologis, serta penggunaan zat diperkirakan akan menyebabkan kerugian ekonomi global yang signifikan, dengan proyeksi kerugian mencapai \$2,5 hingga \$8,5 triliun, dan angka tersebut diperkirakan akan meningkat dua kali lipat pada tahun 2030. Di Indonesia, kejadian bunuh diri akibat kesehatan mental menjadi penyebab kematian kedua dengan rata-rata satu individu meninggal setiap jam akibat bunuh diri di usia rentan 15-29 tahun.²

Pada penelitian terdahulu dari Adriani et al, dalam pandangan Kristen, konsep bunuh diri berakar dalam ajaran agama dan prinsip etika, dengan kehidupan dianggap sebagai karunia ilahi yang harus dihormati. Meskipun Alkitab tidak memberikan penilaian moral yang jelas terkait bunuh diri, gereja dan komunitas Kristen cenderung memberikan dukungan pastoral serta bimbingan rohaniah kepada individu yang mengalami penderitaan. Mereka menekankan pentingnya menghadapi masalah kesehatan mental dengan bijaksana, berkolaborasi dengan profesional kesehatan mental untuk menyediakan layanan seperti konseling rohaniah dan kelompok dukungan. Pendekatan pandangan Kristen mengakui adanya masalah kesehatan mental dan mendorong pencarian bantuan dari profesional, sambil tetap menghormati kehidupan sebagai anugerah Tuhan dan memberikan dukungan kepada mereka yang menderita. Gereja dan

¹Ryanto F. Sumendap, "Theresia Tumuju," *POIMEN : Jurnal Pastoral Konseling* 4, no. 1 (2023): 96.

²Cili Fatria, Fajarwati Stmik, and Al-Fath Sukabumi, "Sinegritas Perguruan Tinggi Dalam Mencegah Perilaku Bunuh Diri Mahasiswa Di Indonesia," *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science* 1, no. 01 (2023): 8.

komunitas Kristen berusaha untuk merespons kasus bunuh diri dengan empati serta pemahaman, mengakui keunikan setiap situasi dan menawarkan pendekatan yang bijaksana dan penuh kasih sayang.³

Dalam penelitian terdahulu dari Khosa-Nkatini et al, dijelaskan bahwa bunuh diri merupakan masalah kesehatan mental yang serius dan kompleks, yang seringkali terkait dengan penyakit mental atau gangguan penggunaan zat. Dalam konteks kesehatan mental, bunuh diri dilihat sebagai fenomena multifaset yang dapat dipicu oleh berbagai faktor, termasuk depresi, gangguan kepribadian, gangguan makan, gangguan terkait trauma, serta gangguan mental organik. Penelitian juga menunjukkan bahwa antara 60% hingga 90% korban bunuh diri memiliki penyakit mental yang dapat didiagnosis dan/atau gangguan penggunaan zat. Dalam konteks restorasi spiritual dan pendekatan Kristen, telah terjadi pergeseran dalam pandangan terhadap bunuh diri. Meskipun doktrin Kristen secara tradisional menganggap bunuh diri sebagai tindakan berdosa dan melanggar kehendak Tuhan, pandangan ini mulai berubah seiring dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang penyakit mental sebagai faktor yang mendasari tindakan bunuh diri. Dialog antara psikologi dan iman Kristen menunjukkan pentingnya memahami bunuh diri tidak hanya sebagai dosa tetapi juga sebagai tanda bahwa korban mungkin menderita penyakit mental. Pendekatan Kristen terhadap bunuh diri juga mencakup pengakuan akan pentingnya kehidupan dan larangan untuk membunuh, yang mencerminkan kekudusan kehidupan menurut ajaran agama. Namun, ada kebutuhan untuk mengintegrasikan psikologi dan spiritualitas dalam upaya pencegahan bunuh diri, mengingat banyak pemimpin agama yang mungkin tidak terlatih untuk mengidentifikasi dan menangani masalah depresi yang serius.⁴

Sedangkan penelitian terdahulu yang terakhir dari Nainggolan, Dapat menjelaskan terkait menawarkan perspektif teologis terhadap tindakan bunuh diri, dengan fokus pada pemahaman dan respons Kristen terhadap fenomena ini. Menurut Nainggolan, tindakan bunuh diri bukan hanya akibat dari kelemahan mental seseorang dalam menghadapi masalah hidup, tetapi juga akar masalahnya terletak pada iman yang salah yang dimiliki oleh pelaku. Penelitian ini menekankan bahwa bunuh diri adalah tindakan sadar dan sengaja untuk mengakhiri hidup sebagai cara menghindari penderitaan, dan ini sering terjadi ketika seseorang terpisah dari tubuh Kristus dan terperangkap dalam dosa. Dalam konteks kesehatan mental, depresi yang berat diidentifikasi sebagai salah satu penyebab utama bunuh diri. Depresi ini muncul dari konsep diri yang keliru, yang membuat individu merasa tidak diinginkan, tidak berharga, dan tidak dicintai.

³Titania Modingge, Voni Yanti Rante Limbong, and Hendriani Teti Mattu, "Pandangan Iman Kristen Mengenai Bunuh Diri," *Jurnal Sosiologi Pendidikan dan Pendidikan IPS (SOSPENDIS)* 1, no. 3 (2023): 161.

⁴Hundzukani P. Khosa-Nkatini and Wonke Buqa, "Suicide as a Sin and Mental Illness: A Dialogue between Christianity and Psychology," *Verbum et Ecclesia* 42, no. 1 (2021): 1.

Pengalaman depresi yang menyakitkan ini dapat mengganggu mood, menciptakan perasaan tanpa harapan, dan mempengaruhi seluruh proses mental seseorang, termasuk pikiran, perasaan, dan perilaku. Dari perasaan negatif ini, dapat muncul pikiran yang membahayakan, termasuk pikiran untuk bunuh diri. Dalam hal restorasi spiritual, penelitian ini menunjukkan bahwa pemulihan dan keselamatan seseorang yang melakukan bunuh diri tidak semata-mata tergantung pada tindakan bunuh diri itu sendiri, tetapi pada keaslian iman yang dipegang sebelum kematian. Penulis penelitian ini, yang cenderung setuju dengan pandangan Calvinisme, percaya bahwa pilihan Allah tidak dapat dibatalkan oleh tindakan manusia, termasuk bunuh diri. Namun, bunuh diri dapat dianggap sebagai manifestasi akhir dari iman yang palsu.⁵

Dari rangkuman literatur penelitian terdahulu di atas, terdapat kekosongan yang menunjukkan perlunya pendekatan baru atau lebih holistik dalam pemahaman dan penanganan bunuh diri dari perspektif spiritual Kristen dalam konteks kesehatan mental. Meskipun pendekatan Kristen terhadap bunuh diri telah mengalami pergeseran dari pandangan tradisional yang menekankan dosa menjadi lebih memahami peran penyakit mental, masih ada kebutuhan untuk integrasi yang lebih erat antara aspek psikologi dan spiritualitas. Terlihat bahwa pemahaman tentang bunuh diri masih cenderung terfokus pada perspektif teologis yang menekankan kelemahan iman, tanpa memberikan penekanan yang memadai pada peran kondisi mental yang kompleks.

Selain itu, terdapat ruang untuk pendekatan yang lebih holistik yang mempertimbangkan kondisi kontemporer, di mana teks-teks suci mungkin tidak sepenuhnya mencerminkan kompleksitas dan variasi penyebab bunuh diri saat ini. Perlunya pendekatan yang lebih luas dan inklusif yang memadukan aspek psikososial, teologis, dan kesehatan mental untuk memberikan perawatan yang komprehensif kepada individu yang mengalami krisis mental, sambil tetap menghormati nilai-nilai spiritual Kristen, menjadi semakin penting.

Pendekatan Kristen terhadap pemulihan spiritual dapat menjadi tambahan atau opsi berharga dalam upaya mencegah bunuh diri. Menurut Gallagher dan Newton, perkembangan rohani melibatkan pengalaman pribadi dan keterlibatan proses pikiran yang dapat memperkuat komitmen, membantu individu menemukan makna dan tujuan hidup mereka. Downs juga menekankan pentingnya menerapkan ajaran Alkitab dalam kehidupan sehari-hari, pertumbuhan rohani dalam lingkungan komunitas, kedewasaan rohani yang mencakup cara berpikir, dan mengamati perkembangan rohani sebagai bukti perhatian serius terhadap perkembangan individu. Chen dan VanderWeeler menyatakan bahwa aspek spiritualitas dapat menjadi faktor utama dalam mencegah masalah kesehatan mental, terutama terkait pemikiran terhadap bunuh diri. Oleh karena itu, bimbingan

⁵Dapot Nainggolan, "Kajian Teologis Terhadap Tindakan Bunuh Diri," *Jurnal Luxnos* 7, no. 1 (2021): 20.

agama dan spiritualitas dalam kerangka Kristen, seperti melalui layanan konseling pastoral, dapat menjadi sumber dukungan yang penting dalam mencegah bunuh diri.⁶

Masalah yang dikaji dalam penelitian yaitu bagaimana restorasi spiritual dari perspektif Kristen dapat berperan dalam penanganan kesehatan mental, khususnya dalam konteks pencegahan perilaku bunuh diri. Penelitian ini bertujuan untuk memperkenalkan pendekatan baru yang mengintegrasikan aspek spiritualitas Kristen dalam penanganan kesehatan mental, khususnya dalam mengatasi isu bunuh diri. Fokusnya adalah memberikan landasan yang kuat bagi pendekatan spiritual dalam upaya pencegahan perilaku bunuh diri dan menyoroti kebutuhan akan integrasi yang lebih erat antara aspek psikologi dan spiritualitas.

METODE

Penelitian ini bersifat kualitatif, menggunakan metode penelitian pustaka (*library research*). Jenis data yang dikumpulkan adalah data sekunder berupa telaah pustaka atau kajian literatur dari berbagai sumber seperti jurnal, buku, dan dokumen terkait topik yang diteliti.⁷ Cara atau teknik pengumpulan data adalah melalui studi pustaka. Peneliti mengumpulkan data dan informasi relevan dari beragam referensi publikasi ilmiah seperti jurnal, buku teks, dan dokumen akademik lainnya.⁸ Teknik analisis data penelitian ini menggunakan analisis isi (*content analysis*) yang bersifat kualitatif deskriptif untuk mengidentifikasi tema, pola, dan kecenderungan pandangan dari literatur yang dikaji.⁹

HASIL DAN PEMBAHASAN

Krisis kesehatan mental, khususnya depresi dan risiko bunuh diri

Prevalensi gangguan depresi merujuk pada persentase individu dalam suatu populasi yang mengalami depresi pada suatu waktu tertentu. Menurut *World Health Organization* (WHO), depresi merupakan gangguan mental umum yang mempengaruhi lebih dari 264 juta orang di seluruh dunia. Prevalensi depresi dapat bervariasi tergantung pada lokasi geografis, kelompok umur, jenis kelamin, dan faktor sosioekonomi lainnya. Sebagai contoh, sebuah studi yang dilakukan pada mahasiswa di beberapa negara menunjukkan bahwa prevalensi depresi di kalangan mahasiswa bisa sangat bervariasi. Dalam konteks China, sebuah meta-analisis menemukan bahwa prevalensi upaya bunuh diri di kalangan mahasiswa adalah sekitar 2,8%, dengan angka tertinggi dicatat di kalangan mahasiswa dari daerah pedesaan (5,1%). Meskipun angka ini secara khusus berkaitan dengan upaya bunuh diri, hal ini memberikan gambaran tentang tingkat keseriusan masalah kesehatan mental, termasuk depresi, di kalangan populasi mahasiswa. Penting untuk dicatat bahwa prevalensi gangguan depresi dapat dipengaruhi oleh

⁶S Samuel and K Y Tung, "Peran Kepemimpinan Gembala Dalam Pastoral Konseling Kepada Siswa Di SMP XYZ Tomohon," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7 (2023): 21998.

⁷M.S. Idrus and Priyono, *Penelitian Kualitatif Di Manajemen Dan Bisnis*, 2016, 67.

⁸Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif*, 2014, 37.

⁹Aris Munandar, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Kombinasi* (Bandung: CV. Media Sains Indonesia, 2020), 90.

berbagai faktor, termasuk stigma terhadap gangguan mental, akses ke layanan kesehatan mental, dan kesadaran masyarakat tentang gejala dan pengobatan depresi. Oleh karena itu, data prevalensi harus diinterpretasikan dengan mempertimbangkan konteks sosial dan budaya setempat.¹⁰

Gangguan depresi adalah kondisi kesehatan mental yang serius dan dapat mempengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan menangani aktivitas sehari-hari. Orang yang mengalami depresi sering kali merasa putus asa, tidak berharga, dan dapat memiliki pikiran tentang kematian atau bunuh diri. Kecenderungan bunuh diri sering kali dikaitkan dengan gangguan kesehatan mental seperti depresi, di mana individu mungkin memiliki pikiran dan persepsi negatif, merasa pasrah dengan jiwa yang stres dan krisis, tidak memiliki dukungan dalam kehidupan sosial, dan mungkin menggunakan zat-zat yang tidak sesuai. Faktor-faktor ini dapat memicu ide untuk melakukan tindakan bunuh diri, terutama jika individu tersebut tidak mendapatkan bantuan atau dukungan yang memadai. Selain itu, faktor sosial juga berperan penting dalam kecenderungan bunuh diri. Isolasi sosial, konflik antarpribadi, dan tekanan sosial dapat memperburuk kondisi seseorang yang sudah mengalami gangguan kesehatan mental, sehingga meningkatkan risiko perilaku bunuh diri. Penting untuk diingat bahwa bunuh diri adalah fenomena kompleks yang melibatkan berbagai faktor psikologis, sosial, dan kesehatan mental. Oleh karena itu, pendekatan yang komprehensif dan multidisiplin diperlukan untuk mencegah dan mengatasi masalah ini di masyarakat.¹¹

Jadi krisis kesehatan mental, terutama depresi, merupakan tantangan global yang serius. Depresi mempengaruhi jutaan orang, memengaruhi cara berpikir, merasa putus asa, dan meningkatkan risiko pikiran bunuh diri. Kondisi ini kompleks, dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, dan lingkungan. Risiko bunuh diri terkait dengan ketidakmampuan menangani stres, isolasi sosial, dan gangguan kesehatan mental. Pendekatan holistik dan multidisiplin diperlukan untuk mencegah dan mengatasi krisis ini di masyarakat.

Perspektif Kristen terhadap isu bunuh diri

Dalam perspektif teologis Kristen, makna serta nilai kehidupan manusia dapat dipahami melalui konsep penciptaan, di mana manusia dianggap sebagai ciptaan yang serupa dan memiliki citra Tuhan. Manusia diciptakan dengan kemuliaan, terdiri dari aspek fisik, mental, dan spiritual, serta diberikan kebebasan untuk membuat keputusan dengan tanggung jawab. Implikasi dari pandangan penciptaan ini adalah bahwa manusia memiliki potensi untuk mengembangkan dimensi spiritualnya, memiliki nilai yang tinggi, mampu berkembang dalam kepribadian, dan memiliki kebebasan untuk membuat pilihan.¹²

¹⁰Bob Lew et al., "Religious Affiliation and Suicidality among College Students in China: A Cross-Sectional Study across Six Provinces," *PLoS ONE* 16, no. 5 May (2021): 1.

¹¹Faizatur Rochmah et al., "Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial," *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial* 01, no. 3 (2023): 2.

¹²Simon Runtung, "Hakikat Teologi Penciptaan Manusia Dan Implikasinya," *Jurnal Ilmiah Mara Christy* 11, no. 1 (2021): 7.

Nilai kehidupan manusia dalam pandangan ini juga terkait dengan hubungan manusia dengan Allah, sesamanya, dirinya sendiri, dan waktu, yang tercermin dalam hubungan sempurna yang dicapai oleh Kristus. Manusia diharapkan untuk tumbuh dalam persekutuan dengan umat Allah, saling melengkapi kelemahan, dan bersama-sama bertumbuh menuju kedewasaan di dalam Kristus. Selain itu, ada prinsip anugerah yang menyatakan bahwa manusia diciptakan dalam kebebasan dan harus bertanggung jawab atas kehidupannya, bukan pasrah pada nasib. Pandangan teologis Kristen menekankan bahwa kehidupan manusia memiliki nilai yang intrinsik karena hubungannya dengan Allah dan potensi yang diberikan kepada manusia untuk tumbuh dan berkembang dalam kebenaran yang bersumber dari Alkitab.¹³

Beberapa ayat yang sering dikutip untuk menjelaskan pandangan ini adalah yaitu Kejadian 1:26-27 - Manusia diciptakan sesuai gambar dan rupa Allah, menunjukkan nilai dan martabat yang tinggi bagi setiap individu. Ayat ini menegaskan bahwa manusia memiliki posisi istimewa dalam penciptaan karena kesamaannya dengan Allah. Mazmur 139:13-14 - Ayat ini menggambarkan bagaimana Allah membentuk setiap individu dengan cermat dan keajaiban, menunjukkan nilai serta keunikan yang dimiliki oleh setiap manusia. Yohanes 10:10 - Yesus Kristus menyatakan bahwa kedatangannya adalah agar manusia dapat memiliki kehidupan yang penuh dan berarti, menunjukkan bahwa kehidupan manusia memiliki tujuan dan nilai yang mendalam.¹⁴

Pandangan teologis Kristen menggarisbawahi nilai luar biasa kehidupan manusia yang berasal dari hubungannya dengan Allah dan potensinya untuk berkembang. Dalam pandangan ini, kehidupan memiliki makna dan nilai intrinsik yang tinggi karena diberkati dengan potensi spiritual. Ayat-ayat Alkitab menegaskan kemuliaan ciptaan manusia menurut gambar Allah dan keajaiban dalam pembentukannya. Pesan dari teologi ini adalah betapa berharganya kehidupan, yang diberikan oleh Allah dengan tujuan yang mendalam, sehingga penting untuk menjaga dan menghormati keberadaannya.

Sikap Gereja terhadap isu bunuh diri telah mengalami perubahan sepanjang sejarah. Pada awalnya, baik dalam Alkitab Ibrani maupun Perjanjian Baru, pandangan terhadap bunuh diri tidak sama dengan reputasi negatif yang diperolehnya kemudian dalam teologi gereja. Dalam tradisi Kristen, bunuh diri sering dianggap dosa karena mengakhiri hidup yang dianggap sebagai anugerah dari Tuhan. Namun, dalam budaya Yunani-Romawi pada masa itu, bunuh diri tidak selalu dilihat secara negatif jika dilakukan dengan alasan dan justifikasi yang memadai.

Ketika merujuk pada contoh seperti Paulus, ada interpretasi yang menyiratkan bahwa ia mungkin mempertimbangkan bunuh diri, tetapi tidak ada bukti kuat bahwa ia mendukung tindakan tersebut. Paulus sendiri, dalam surat-suratnya, tidak memuji tindakan kematian sukarela sebagai tujuan utama. Sebaliknya, ia lebih menekankan kesiapan untuk mati demi iman, suatu konsep yang dianggap mulia dan didukung oleh kisah-kisah dalam Kisah Para Rasul. Gereja sekarang telah mengadopsi sikap yang lebih penuh belas kasih dan pemahaman terhadap mereka yang mengalami penderitaan mental

¹³Ibid.

¹⁴S. Sadono, *Doktrin Baptis: Diantara Pandangan Teologia Kristen* (Semarang: STBI, 2011), 27.

yang mungkin mendorong mereka ke arah bunuh diri. Fokusnya lebih kepada pencegahan dan memberikan dukungan kepada individu yang berjuang dengan pikiran atau tindakan bunuh diri.¹⁵

Jadi perspektif Kristen mengakui nilai luar biasa kehidupan manusia karena hubungannya dengan Allah dan potensi spiritualnya. Meskipun sejarah Gereja memiliki pandangan yang berubah terkait bunuh diri, sikap terkini menyoroti penuh belas kasih dan dukungan bagi mereka yang berjuang dengan pikiran atau tindakan bunuh diri.

Restorasi spiritual bagi penderita gangguan mental

Dalam konteks iman Kristen, peran spiritualitas seringkali dianggap sebagai faktor penting dalam proses restorasi dan pemulihan kondisi mental. Spiritualitas dan kegiatan keagamaan dapat memberikan dukungan emosional, komunitas yang mendukung, serta harapan dan makna dalam menghadapi kesulitan hidup.¹⁶ Spiritualitas Kristen memainkan peran penting dalam proses restorasi dan pemulihan kondisi mental, terutama bagi mereka yang mengalami gejala psikososial akibat bencana alam atau sosial. Nilai-nilai iman, harapan, dan kasih yang terkandung dalam spiritualitas Kristen dapat membantu individu menemukan kembali orientasi hidup dan nilai-nilai yang mungkin hilang atau terganggu akibat trauma yang dialami. Spiritualitas ini menawarkan kesadaran akan nilai-nilai Kerajaan Allah seperti damai, keadilan, penghargaan martabat manusia, dan keutuhan ciptaan, yang dapat menjadi pegangan dan arah hidup bagi mereka yang menderita.

Selain itu, dalam spiritualitas Kristen terdapat dorongan untuk membangun dialog mengenai pengalaman iman, baik di dalam komunitas kepercayaan maupun dengan individu beriman lainnya. Hal ini dapat membuka jalan bagi rekonsiliasi dan pemulihan hubungan sosial yang terganggu karena konflik. Dialog ini berbasis pada keterbukaan, kejujuran, dan saling percaya, memungkinkan peserta untuk saling belajar tanpa kehilangan identitas dan keunikan mereka. Dalam konteks masyarakat Indonesia yang rentan terhadap bencana sosial dan alam, spiritualitas Kristen dianggap sebagai sumber daya atau kekuatan yang dapat mendukung proses penyembuhan trauma dan gejala psikososial. Kekayaan spiritual yang dimiliki oleh umat Kristen dapat menjadi kontribusi berharga dalam upaya mengatasi krisis yang muncul akibat bencana tersebut.¹⁷

Iman dan spiritualitas Kristen dapat memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan mental individu yang mengalami depresi atau memiliki kecenderungan bunuh diri. Dalam konteks kepercayaan Kristen, iman dapat memberikan sumber penghiburan, harapan, dan tujuan hidup yang lebih dalam, yang semuanya dapat membantu mengurangi perasaan putus asa dan meningkatkan ketahanan terhadap stres dan kesulitan

¹⁵Jhounlee Pance Tatuhas, "Analisis Teologis Filipi 1:21 Tentang Makna Hidup Adalah Kristus Dan Implikasinya Terhadap Upaya Pencegahan Bunuh Diri Di Gereja," *DAAT: Jurnal Teologi Kristen* 3, no. 2 (2022): 56.

¹⁶Foera'era Waruwu, "Refleksi Mazmur 8:4-9 Terhadap Fenomena Bunuh Diri Dalam Komunitas Kristen," *Teologi* 3, no. 2 (2022): 133.

¹⁷A Kristiadji Rahardjo, "Spiritualitas Kristiani Dan Penyembuhan Psikososial," *Media Aplikom* 1, no. 2 (2010): 104.

hidup. *Pertama*, iman Kristen sering kali menekankan pentingnya komunitas dan dukungan sosial, yang dapat ditemukan melalui kegiatan gereja dan kelompok kecil. Keterlibatan dalam komunitas ini dapat memberikan dukungan emosional dan praktis bagi individu yang berjuang dengan depresi atau pikiran bunuh diri, serta menawarkan rasa memiliki dan diterima. *Kedua*, doa dan meditasi, yang merupakan praktik umum dalam spiritualitas Kristen, dapat membantu menenangkan pikiran dan mengurangi stres. Praktik ini juga dapat membantu individu merenungkan masalah mereka dalam konteks yang lebih luas dan mencari bimbingan spiritual yang dapat memberikan kekuatan dan arah baru. *Ketiga*, ajaran Kristen tentang pengampunan dan kasih karunia dapat membantu individu yang mengalami depresi atau pikiran bunuh diri dengan mengurangi perasaan bersalah dan malu yang mungkin mereka alami. Menginternalisasi pesan bahwa mereka dicintai dan diterima oleh Tuhan tanpa syarat dapat membantu membangun harga diri dan mengurangi perasaan tidak berharga. *Keempat*, narasi dan cerita dalam Alkitab sering kali menawarkan contoh ketahanan dan harapan. Kisah-kisah seperti kisah Ayub, yang mengalami penderitaan yang luar biasa tetapi tetap setia kepada imannya, dapat memberikan inspirasi dan perspektif bagi mereka yang berjuang dengan masalah serius dalam hidup mereka.¹⁸

Jadi restorasi spiritual dalam konteks gangguan mental memegang peran penting dalam proses pemulihan. Spiritualitas Kristen memberikan dukungan emosional, komunitas yang mendukung, serta harapan dan makna, membantu individu menemukan kembali nilai-nilai yang mungkin terganggu akibat trauma. Dialog pengalaman iman dan nilai-nilai spiritual memungkinkan rekonsiliasi dan pemulihan hubungan sosial yang rusak. Dalam kondisi depresi atau pikiran bunuh diri, iman Kristen memberikan sumber penghiburan, harapan, dan komunitas yang mendukung, juga menawarkan praktik spiritual seperti doa, meditasi, dan ajaran tentang pengampunan yang membantu dalam proses penyembuhan.

Pendekatan Kristen terhadap bunuh diri

Dalam pandangan Kristen, bunuh diri dianggap sebagai dosa karena merupakan tindakan yang tidak menjaga kekudusan hidup dan merupakan tindakan melawan Allah melalui pembenaran diri untuk mengakhiri hidupnya sendiri. Teologi Kristen menilai bahwa bunuh diri menunjukkan kesombongan dan juga 'kelemahan' manusia karena tidak lagi mau menggantungkan hidupnya kepada Tuhan Allah. Selain itu, tindakan bunuh diri meninggalkan kesedihan dan trauma yang mendalam bagi keluarga dan saudara yang ditinggalkan.¹⁹

Dalam sejarah, orang-orang yang melakukan bunuh diri pernah dihukum dengan cara yang sangat keras oleh masyarakat, namun dalam konteks modern, tindakan tersebut

¹⁸Nellitawati Nellitawati and Yektri Yurmanita, "Hubungan Komunikasi Interpersonal Dengan Kepuasan Kerja Pegawai Di Dinas Pendidikan," *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 5, no. 1 (2019): 46.

¹⁹Minggus M. Pranoto, "Bunuh Diri Ditinjau Dari Perspektif Iman Kristen," *Amanat Agung*, 2007, 210.

tidak lagi diperlakukan secara barbar. Meskipun demikian, bunuh diri tetap merupakan suatu tindakan yang ditabukan oleh kebanyakan orang. Ada perdebatan teologis mengenai apakah dosa bunuh diri adalah dosa yang tidak dapat diampuni (*mortal sin*). Gereja Roma Katolik, yang dipengaruhi oleh teologi Agustinus, menganggap bahwa bunuh diri mendatangkan maut dan tidak ada lagi pengampunan bagi para pelaku bunuh diri. Namun, ada pandangan dari Protestan Liberal yang berpendapat bahwa dosa bunuh diri bukan dosa yang tidak terampuni, dengan alasan bahwa orang yang melakukan bunuh diri mungkin masih memiliki waktu di detik-detik terakhirnya untuk melakukan pertobatan.²⁰ Pendekatan Kristen terhadap bunuh diri juga mencakup pemberian dukungan pastoral dan perawatan bagi mereka yang terdampak oleh bunuh diri, termasuk keluarga dan saudara dari yang meninggal. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan konseling dan bimbingan rohani yang berbasis pada nilai-nilai Kristen untuk membantu mereka yang berduka dan mencari pemulihan dari trauma yang dialami.

Dalam pandangan Kristen, bunuh diri sering kali dipandang sebagai tindakan yang melawan kehendak Allah dan merupakan dosa karena mengakhiri kehidupan yang dianggap sebagai anugerah dari Tuhan. Namun, pendekatan terhadap bunuh diri di kalangan Kristen tidak monolitik dan terdapat berbagai pandangan yang berbeda mengenai keselamatan orang Kristen yang melakukan bunuh diri.²¹ Beberapa pandangan yang muncul dalam diskusi teologis Kristen mengenai bunuh diri adalah sebagai berikut:

1. Orang Kristen Tidak Mungkin Bunuh Diri

Ada pandangan yang menyatakan bahwa seorang Kristen dengan iman yang teguh tidak akan melakukan bunuh diri. Yakobus 2:20 dan 2:26 diajarkan bahwa iman harus sejalan dengan perbuatan, dan bunuh diri dianggap sebagai perbuatan yang tidak sejalan dengan iman Kristen. Jika seorang Kristen melakukan bunuh diri, hal ini bisa diartikan bahwa orang tersebut memiliki iman yang kosong dan belum benar-benar percaya kepada Yesus Kristus, serta Roh Kudus belum berdiam di dalam dirinya.

2. Orang Kristen Mungkin Bunuh Diri

Di sisi lain, ada yang berpendapat bahwa orang Kristen mungkin melakukan bunuh diri karena berbagai alasan, termasuk depresi berat dan kehilangan harapan. Dalam keadaan seperti ini, seseorang mungkin merasa bahwa kematian adalah satu-satunya jalan keluar dari masalah yang dihadapi. Namun, ada juga yang berpendapat bahwa jika seseorang melakukan bunuh diri tanpa iman yang nyata, maka orang tersebut tidak akan diselamatkan.

3. Keselamatan Orang Kristen yang Bunuh Diri

Ada perdebatan mengenai apakah orang Kristen yang bunuh diri akan diselamatkan atau tidak. Beberapa berpendapat bahwa orang yang bunuh diri tidak

²⁰Ibid., 211.

²¹Sylva Donna, "Keselamatan Dari Orang Kristen Yang Bunuh Diri," *Veritas: Jurnal Teologi dan Pelayanan* 14, no. 1 (2013): 54.

akan masuk surga karena belum sempat meminta ampun, sementara yang lain berpendapat bahwa keselamatan tidak tergantung pada tindakan terakhir.

Jadi Pendekatan Kristen terhadap bunuh diri menganggapnya sebagai pelanggaran atas kekudusan hidup yang diberikan oleh Allah. Meskipun beragam pandangan teologis ada, sebagian melihatnya sebagai dosa yang tidak dapat diampuni, sementara yang lain mempertimbangkan konteks kondisi psikologis yang mendasarinya. Gereja Kristen memberikan dukungan pastoral bagi mereka yang terdampak, menyediakan konseling dan bimbingan rohani untuk membantu pemulihan dari trauma yang dialami.

KESIMPULAN

Berdasarkan data dan pembahasan yang diberikan, beberapa pandangan penulis terhadap isu bunuh diri yang dapat disimpulkan bahwa penulis menganggap bunuh diri sebagai fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, sosial, dan kesehatan mental. Oleh karena itu penulis menekankan pentingnya pendekatan multidisiplin dan komprehensif untuk pencegahan dan penanganannya. Penulis melihat bahwa spiritualitas dan agama, khususnya Kristen, dapat memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan mental dan mencegah bunuh diri. Nilai-nilai seperti komunitas, harapan, dan tujuan hidup yang lebih tinggi yang ditawarkan oleh spiritualitas Kristen dipandang bermanfaat.

Meskipun ada pandangan teologis yang beragam, penulis cenderung memandang orang Kristen yang bunuh diri dengan penuh belas kasihan dan pemahaman, mengingat kondisi psikologis yang mungkin melatarbelakanginya. Penulis lebih menekankan upaya pencegahan dan dukungan pastoral bagi yang berisiko. Penulis menekankan peran gereja dan komunitas Kristen untuk memberikan dukungan emosional dan spiritual bagi individu maupun keluarga yang terdampak oleh kasus bunuh diri. Konseling dan bimbingan rohani Kristen dipandang penting untuk membantu proses pemulihan.

RUJUKAN

- Donna, Sylva. "Keselamatan Dari Orang Kristen Yang Bunuh Diri." *Veritas: Jurnal Teologi dan Pelayanan* 14, no. 1 (2013): 53–64.
- Fatria, Cili, Fajarwati Stmik, and Al-Fath Sukabumi. "Sinegritas Perguruan Tinggi Dalam Mencegah Perilaku Bunuh Diri Mahasiswa Di Indonesia." *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science* 1, no. 01 (2023): 9–18.
- Foera'era Waruwu. "Refleksi Mazmur 8:4-9 Terhadap Fenomena Bunuh Diri Dalam Komunitas Kristen." *Teologi* 3, no. 2 (2022): 132.
- Idrus, M.S., and Priyono. *Penelitian Kualitatif Di Manajemen Dan Bisnis*, 2016.
- Khosa-Nkatini, Hundzukani P., and Wonke Buqa. "Suicide as a Sin and Mental Illness: A Dialogue between Christianity and Psychology." *Verbum et Ecclesia* 42, no. 1 (2021): 1–6.
- Lew, Bob, Kairi Kõlves, Jie Zhang, Wang Zhizhong, Harold G. Koenig, Paul S.F. Yip, Mansor Abu Talib, Augustine Osman, Ching Sin Siau, and Caryn Mei Hsien Chan. "Religious Affiliation and Suicidality among College Students in China: A

- Cross-Sectional Study across Six Provinces.” *PLoS ONE* 16, no. 5 May (2021): 1–15.
- Modingge, Titania, Voni Yanti Rante Limbong, and Hendriani Teti Mattu. “Pandangan Iman Kristen Mengenai Bunuh Diri.” *Jurnal Sosiologi Pendidikan dan Pendidikan IPS (SOSPENDIS)* 1, no. 3 (2023): 161–170.
- Munandar, Aris. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Kombinasi*. Bandung: CV. Media Sains Indonesia, 2020.
- Nainggolan, Dapot. “Kajian Teologis Terhadap Tindakan Bunuh Diri.” *Jurnal Luxnos* 7, no. 1 (2021): 20–35.
- Nellitawati, Nellitawati, and Yektri Yurmanita. “Hubungan Komunikasi Interpersonal Dengan Kepuasan Kerja Pegawai Di Dinas Pendidikan.” *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 5, no. 1 (2019): 35.
- Nugrahani, Farida. *Metode Penelitian Kualitatif*, 2014.
- Pranoto, Minggu M. “Bunuh Diri Ditinjau Dari Perspektif Iman Kristen.” *Amanat Agung*, 2007. <https://ojs.sttaa.ac.id>.
- Rahardjo, A Kristiadji. “Spiritualitas Kristiani Dan Penyembuhan Psikososial.” *Media Aplikom* 1, no. 2 (2010): 103–122.
- Rochmah, Faizatur, Amir Machmud, Miftara Ainul Mufid, and Nyoko Adi Kuswoyo. “Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial.” *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial* 01, no. 3 (2023): 23–40.
- Runtung, Simon. “Hakikat Teologi Penciptaan Manusia Dan Implikasinya.” *Jurnal Ilmiah Mara Christy* 11, no. 1 (2021): 7–20.
- Sadono, S. *Doktrin Baptis: Diantara Pandangan Teologia Kristen*. Semarang: STBI, 2011.
- Samuel, S, and K Y Tung. “Peran Kepemimpinan Gembala Dalam Pastoral Konseling Kepada Siswa Di SMP XYZ Tomohon.” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7 (2023): 57–58.
- Sumendap, Ryanto F. “Theresia Tumuju.” *POIMEN: Jurnal Pastoral Konseling* 4, no. 1 (2023): 96–112.
- Tatuhas, Jhounlee Pance. “Analisis Teologis Filipi 1:21 Tentang Makna Hidup Adalah Kristus Dan Implikasinya Terhadap Upaya Pencegahan Bunuh Diri Di Gereja.” *DAAT: Jurnal Teologi Kristen* 3, no. 2 (2022): 158–159.