

## Peran Pendidikan Agama Kristen dalam Mencegah Bunuh Diri pada Generasi Muda

Neti Saekoko<sup>1\*</sup>, Hendrik A.E Lao<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup> Magister PAK, Pascasarjana, Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Kupang, Indonesia

Email : [nettysaekoko@gmail.com](mailto:nettysaekoko@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [hendrikla033@gmail.com](mailto:hendrikla033@gmail.com)<sup>2</sup>

Alamat: Jalan Tajoin Tuan, Kel. Naimata, Kec. Maulafa-NTT

Email Korespondensi; [nettysaekoko@gmail.com](mailto:nettysaekoko@gmail.com)

**Abstract:** *Suicide is an act committed by individuals against themselves. This study aims to investigate the role of Christian Religious Education (CRE) in preventing suicide among young people. The method used is qualitative descriptive with a literature study approach, where data is collected through analysis and description of information from various sources, including books and journal articles. The results of the study show that CRE contributes to preventing suicide through the formation of identity and meaning in life. By emphasizing Christian values and biblical knowledge, CRE helps teenagers find meaning in life and strengthen their faith. Through engaging teaching methods, CRE empowers youth to appreciate themselves and face life's challenges with a positive attitude. Additionally, social community support integrated within CRE is vital for the mental health of adolescents, creating a safe and supportive environment. Mental health and spirituality are interrelated, with CRE playing a role in developing spiritual maturity and providing a strong moral foundation. Thus, young people can maintain their mental and spiritual health and find hope amid difficulties.*

**Keywords:** *Christian Religious Education, Young Generation, Preventing Suicide.*

**Abstrak:** Bunuh diri adalah tindakan yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri. Tujuan dari penelitian yaitu menyelidiki peran Pendidikan Agama Kristen (PAK) dalam mencegah bunuh diri di kalangan generasi muda. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kepustakaan, di mana data dikumpulkan melalui analisis dan deskripsi informasi dari berbagai sumber, termasuk buku dan artikel jurnal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa PAK berkontribusi dalam mencegah bunuh diri melalui pembentukan identitas dan makna hidup. Dengan menekankan nilai-nilai Kristiani dan pengetahuan Alkitab, PAK membantu remaja menemukan makna hidup dan memperkuat iman mereka. Melalui metode pengajaran yang menarik, PAK memberdayakan kaum muda untuk menghargai diri mereka dan menghadapi tantangan hidup dengan sikap positif. Selain itu, dukungan komunitas sosial yang terintegrasi dalam PAK sangat penting bagi kesehatan mental remaja, menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung. Kesehatan mental dan spiritualitas saling terkait, di mana PAK berperan dalam mengembangkan kematangan spiritual dan memberikan dasar moral yang kuat. Dengan demikian, generasi muda dapat menjaga kesehatan mental dan spiritual, serta menemukan harapan di tengah kesulitan.

**Kata Kunci:** Pendidikan Agama Kristen, Generasi Muda, Mencegah Bunuh Diri

### 1. PENDAHULUAN

Bunuh diri merupakan isu kesehatan mental dan sosial yang sering terjadi di berbagai kalangan, termasuk generasi muda. Bunuh diri terjadi karena adanya pikiran atau rencana untuk mengakhiri hidupnya sendiri, termasuk memikirkan waktu, tempat, dan cara melakukannya. Tindakan bunuh diri sering kali merupakan keputusan yang disadari untuk mengakhiri kehidupan, yang menunjukkan adanya krisis mental yang sangat berat (Melisa & Putra, 2024). Data dari Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Polri mencatat adanya 971 kasus bunuh diri dari Januari hingga pertengahan Oktober 2023, jumlah ini lebih tinggi dibandingkan total kasus sepanjang tahun 2022 (900 kasus). Sebelumnya, pada tahun 2020, kepolisian melaporkan 671 kasus bunuh diri. Ini menunjukkan kondisi kesehatan kaum muda tergolong

memprihatinkan sehingga membutuhkan penanganan yang serius dari berbagai pihak (Hajar, 2024).

Faktor yang berkontribusi terhadap masalah bunuh diri yaitu tekanan belajar yang berat, kurangnya interaksi sosial, perundungan oleh teman sebaya, masalah kesehatan mental, pandangan negatif terhadap mencari bantuan psikologis, perundungan daring, dan dinamika keluarga. Keragaman penyebab inilah yang membuat pencegahan bunuh diri remaja menjadi hal yang krusial namun juga sulit untuk diatasi (Karisma et al., 2023). Menurut Rutter dan Behrendt, terdapat beragam faktor yang berperan dalam perilaku bunuh diri. Terdapat empat faktor risiko psikososial utama yang signifikan pada remaja, yaitu perasaan tidak berdaya, sikap bermusuhan, pandangan negatif terhadap diri sendiri, dan perasaan terasing atau terisolasi (Hardinata, 2023).

Mencari solusi yang komprehensif dan holistik sangat penting saat krisis ini semakin meningkat. Salah satu metode yang menguntungkan adalah pendidikan agama. Pendidikan agama dapat didefinisikan sebagai upaya mendidik dan membentuk manusia secara keseluruhan, tidak hanya dalam hal kognitif (ilmu pengetahuan), tetapi juga dalam hal afektif dan psikomotorik, seperti akhlak, jiwa, budi pekerti, emosi, dan identitas diri. Membentuk dan menumbuhkan semua kualitas manusia adalah tujuan pendidikan. Ini termasuk psikologi, moralitas, etika, kepercayaan, interaksi sosial, sikap, dan perilaku. lebih khusus lagi Pendidikan Agama Kristen (PAK). Selama bertahun-tahun, agama telah diakui sebagai sumber dukungan emosional, spiritual, dan sosial bagi individu dan komunitas (Makamban & Lama, 2024).

Dalam konteks pencegahan bunuh diri, PAK dapat memainkan peran penting dalam memberikan makna hidup, membangun ketahanan mental, dan menciptakan komunitas yang peduli dan mendukung. Dalam Pendidikan Agama Kristen (PAK) metode pembelajaran menitikberatkan pada ajaran, nilai, dan praktik dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan dari pendidikan agama kristen adalah agar individu dapat mempererat hubungannya dengan Tuhan, menghayati nilai-nilai Kristiani seperti kasih, pengampunan, kesetiaan, dan kedamaian, serta mengamalkan ajaran Kristus dalam kehidupan sehari-hari dengan harapan yang terkandung di dalamnya, berpotensi menjadi benteng pertahanan bagi generasi muda yang rentan terhadap pikiran dan tindakan bunuh diri. Melalui pengajaran tentang identitas dalam Kristus, komunitas gereja yang mendukung, dan pengembangan resiliensi spiritual, PAK dapat membantu generasi muda menemukan makna hidup dan mengatasi tantangan dengan lebih baik (Messakh & Boiliu, 2023).

Sebagai ibu kota yang berkembang pesat di Nusa Tenggara Timur, Kupang memiliki banyak cerita dan masalah yang berkaitan dengan remaja dan gaya hidup mereka. Tindak

pemeriksaan, pencurian, prostitusi online, cyberbullying, kekerasan dalam pacaran, dan korban Trafficking Pekerja Perempuan dan Anak (TPPO) adalah beberapa masalah yang dihadapi. Tingginya angka bunuh diri di kalangan remaja adalah masalah yang semakin mencuat. Ada banyak pemberitaan tentang hal ini di media massa, terutama di Kota Kupang, sepanjang tahun 2023 dan sebelumnya. Setiap kasus bunuh diri memiliki alasan khusus yang masih diteliti. Hal ini memerlukan perhatian khusus dan sangat penting untuk membangun kesehatan mental remaja saat mereka menghadapi berbagai tantangan. Oleh karena itu, solusi yang disarankan untuk remaja di Kota Kupang adalah penanganan dini sebagai pengingat untuk meningkatkan ketahanan diri mereka (Korohama et al., 2024).

Permasalahan yang terjadi di kalangan masyarakat terkhususnya pada generasi muda sehingga dapat menyebabkan terjadinya bunuh diri yaitu pengalaman bullying yang dialami baik di dunia nyata maupun pada media sosial. Selain itu adanya perbandingan Sosial dengan melihat kehidupan orang lain yang tampak sempurna dapat menyebabkan rasa rendah diri. Generasi muda sering menghadapi kebingungan tentang identitas diri, orientasi seksual, atau tekanan untuk memenuhi ekspektasi sosial dan ketidakpastian ekonomi dan masalah keluarga dapat berkontribusi pada perasaan putus asa. Peneliti tertarik dengan masalah ini dan ingin meneliti tentang peran pendidikan agama kristen dalam mencegah bunuh diri di kalangan generasi muda. Tujuan dari tulisan ini adalah untuk menyelidiki bagaimana PAK berkontribusi pada pencegahan bunuh diri di kalangan generasi muda.

## **2. METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kepustakaan (library research). Pengumpulan data dilakukan dengan cara membaca, mengkaji, dan mendeskripsikan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber seperti buku dan artikel jurnal (Makamban & Lama, 2024). Melalui proses penelusuran yang komprehensif, penulis memperoleh pemahaman yang mendalam, akurat, dan relevan untuk menyelesaikan artikel ini. Langkah-langkah yang ditempuh meliputi identifikasi jenis pustaka yang relevan (buku, artikel, sumber daring, dll.), seleksi pustaka yang akan digunakan, analisis mendalam terhadap artikel terpilih, dan penyajian hasil kajian pustaka dalam tulisan (Messakh & Boiliu, 2023). Tujuan dari penggunaan metode ini adalah untuk meningkatkan kredibilitas tulisan berdasarkan teori yang kuat dan memungkinkan penjelasan yang mendalam.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Generasi Muda**

Generasi muda adalah individu yang berusia 15 hingga 35 tahun, yang dianggap sebagai sosok yang energik, penuh semangat, dan kreatif dalam menciptakan inovasi dan pembaruan (Nor Asiva et al., 2020). Generasi muda adalah salah satu elemen penting dalam penerus dan regenerasi suatu bangsa. Masa remaja merupakan fase transisi dari kanak-kanak menuju dewasa, yang merupakan periode krusial dalam perkembangan emosional, moral, spiritual, dan fisik generasi muda (Muttaqin, 2019).

Generasi muda memiliki peran penting di berbagai bidang, termasuk ekonomi. Karakter generasi muda dapat dipahami sebagai cara berpikir dan bertindak yang unik bagi setiap individu, yang mempengaruhi cara mereka hidup dan berkolaborasi dalam keluarga, masyarakat, serta dalam konteks bangsa dan negara (Irianto & Febrianti, 2017). Kemudian ada juga pendapat lain yang mengatakan bahwa Generasi muda adalah sekelompok individu yang menginginkan pengakuan dan peran dalam masyarakat, serta kepastian mengenai masa depan mereka (Armayani et al., 2021). Generasi muda memiliki potensi yang besar dan dapat diberikan tanggung jawab sesuai dengan bakat yang diberikan Tuhan kepada mereka. Mereka sebaiknya belajar tentang kepemimpinan sejak dini dengan memegang teguh kebenaran, fokus pada kinerja, memperluas pengaruh, memberdayakan generasi lain di sekitarnya, serta memahami kapan saatnya untuk mengikuti (Setia Budi, 2021). Dengan demikian maka dapat dikatakan bahwa generasi muda, yang berusia 15 hingga 35 tahun, memiliki karakter yang energik, kreatif, dan unik. Mereka berperan penting dalam berbagai bidang, termasuk ekonomi, serta menginginkan pengakuan dan peran dalam masyarakat. Selain itu, mereka juga mencari kepastian mengenai masa depan mereka, yang mencerminkan harapan dan aspirasi untuk berkontribusi dalam kehidupan sosial dan nasional.

Namun menurut Homrighausen, terdapat beberapa masalah yang dihadapi generasi muda dalam kehidupan mereka, antara lain hubungan yang kurang harmonis dengan orang tua, keraguan terhadap keberadaan agama akibat pemikiran kritis yang muncul, ketidakpuasan terhadap otoritas orang tua dan keinginan untuk kebebasan dalam menentukan pilihan hidup. Selain itu, mereka juga mengalami kebingungan terkait seksualitas meskipun masih membutuhkan bimbingan, menginginkan kemandirian tanpa bergantung pada orang tua, serta memiliki idealisme pribadi yang sering bertabrakan dengan standar kehidupan yang ada (Setia Budi, 2021).

## **Pendidikan Agama Kristen (PAK)**

Menurut R. Boehkle pendidikan agama kristen adalah upaya yang disengaja untuk membantu semua semua orang yang mempercayai pemelihara dan menjawab panggilan Allah melalui Yesus Kristus, Alkitab, dan kehidupan gereja. Tujuannya adalah agar mereka, dengan bimbingan Roh Kudus, dapat dipersiapkan untuk melayani Tuhan di lingkungan keluarga, gereja, masyarakat, dan dunia (Simatupang, 2020).

Kemudian ada juga pendapat lain dari Intarti (2016) bahwa Pendidikan Agama Kristen adalah suatu upaya untuk membentuk dan membimbing peserta didik agar tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang utuh, mencerminkan manusia sebagai citra Allah yang memiliki kasih dan ketaatan kepada Tuhan. Menurut Tanduklangi (2020) menyampaikan bahwa PAK adalah proses pengajaran dan pembelajaran yang berlandaskan pada Alkitab, dan berfokus pada Kristus, serta bergantung pada bimbingan Roh Kudus. Proses ini membantu setiap individu di berbagai tahap pertumbuhan untuk mengenal dan mengalami rencana serta kehendak Allah melalui Yesus Kristus dalam semua aspek kehidupan. Selain itu, PAK juga mempersiapkan mereka untuk pelayanan yang efektif, dengan Kristus sebagai guru utama dan pedoman dalam mendewasakan para murid.

Dari pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Agama Kristen (PAK) merupakan upaya sistematis untuk membimbing individu dari berbagai usia dalam menjawab panggilan Allah dan membentuk kepribadian yang utuh. PAK bertujuan untuk menanamkan kasih, ketaatan, kecerdasan, keterampilan, dan akhlak yang baik, serta kesadaran akan tanggung jawab terhadap lingkungan dan masyarakat, sehingga peserta didik dapat melayani Tuhan dalam berbagai aspek kehidupan.

Pembelajaran Pendidikan Agama Kristen sangat penting untuk meningkatkan spiritualitas anak. Dalam konteks ini, spiritualitas anak yang terpengaruh oleh kemajuan digital perlu diperkuat melalui pendidikan agama kristen dalam keluarga. Orangtua berperan sebagai pengajar yang harus secara konsisten mengajarkan nilai-nilai spiritual kepada anak. Melalui proses ini, orangtua dapat membantu anak untuk mengembangkan karakteristik spiritual kristen yang berlandaskan norma dan perintah Alkitab. Dengan demikian, anak dapat belajar untuk mengatasi godaan terhadap dosa, perilaku menyimpang, dan ketidakadilan (Boiliu, 2020).

## **Bunuh Diri di Kalangan Generasi Muda**

Bunuh diri berasal dari istilah Latin "*suicidium*," yang terdiri dari kata "*sui*" (diri sendiri) dan "*cidium*" (membunuh atau pembunuhan). Dengan demikian, bunuh diri

adalah tindakan membunuh diri sendiri (Mariana & Brya, 2024). Fenomena bunuh diri di kalangan kaum muda sering muncul di masyarakat yang sedang bertransisi menuju peradaban modern, disertai dengan berbagai aspek perkembangan yang terjadi, serta masalah sosial yang timbul akibat perubahan tersebut (Tapung et al., 2020). Bunuh diri saat ini merupakan fenomena yang menjadi penyebab kematian tertinggi. Menurut data WHO, bunuh diri terjadi sepanjang hidup dan menjadi penyebab kematian keempat terbesar di kalangan kelompok usia 15-29 tahun secara global pada tahun 2019 (Korohama et al., 2024). Bunuh diri adalah tindakan yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri, yang dipicu oleh berbagai faktor (Siki et al., 2024). Jumlah kasus bunuh diri di kalangan remaja semakin meningkat, terutama di masyarakat yang sedang bertransisi menuju peradaban modern, dengan berbagai penyebab. Data WHO menunjukkan bahwa bunuh diri saat ini menjadi penyebab kematian tertinggi, terutama di kelompok usia 15 hingga 29 tahun. Tindakan ini merupakan hasil dari kompleksitas faktor yang mempengaruhi individu.

Penyebab bunuh diri, di antaranya menunjukkan bahwa kehilangan harapan dan keputusan berhubungan positif dengan upaya bunuh diri. Selain itu, terdapat korelasi signifikan antara depresi, kecemasan, dan stres dengan pemikiran bunuh diri, Rendahnya kecenderungan untuk mencari bantuan di kalangan orang dewasa juga menjadi faktor seseorang bisa bunuh diri (Korohama et al., 2024). Upaya pencegahan memerlukan respons dari pemerintah, lembaga pendidikan, dan organisasi kesehatan. Program-program pencegahan dan intervensi perlu diperkuat, serta lebih banyak sumber daya harus dialokasikan untuk mendukung remaja yang mengalami depresi (Karisma et al., 2023).

Pencegaha bunuh diri dapat berjalan dengan baik apabila adanya kolaborasi untuk menyadarkan kaum muda agar tidak melakukan tindakan bunuh diri. Keluarga memainkan peran penting melalui pola komunikasi yang baik. Lalu Lingkungan sekolah harus mendukung perkembangan mental remaja dengan menerapkan metode kesehatan mental. Selain itu peran Pemerintah, melalui Kementerian Kesehatan, perlu meningkatkan program kesehatan mental online yang telah ada. Tenaga profesional harus ditambah untuk memenuhi kebutuhan dukungan kesehatan mental. Peran komunitas seperti tokoh agama, dan masyarakat sangat penting dalam memberikan dukungan sosial untuk pencegahan bunuh diri. Remaja sendiri harus aktif mencari bantuan dan berkomunikasi mengenai masalah yang dihadapi (Fasak & Sulastri, 2022).

Menurut Dinas Kesehatan, terdapat beberapa tanda yang dapat menunjukkan seseorang berisiko ingin bunuh diri. Untuk mencegah hal ini terjadi pada orang-orang di sekitar, penting untuk mengenali tanda-tanda berikut (Setiawan & Setiawan, 2024):

- a. Sering membicarakan perasaan gelisah yang dialaminya.
- b. Sering mendiskusikan kematian.
- c. Merasa putus asa dan kehilangan semangat hidup.
- d. Kehilangan nafsu makan yang mengakibatkan penurunan berat badan.
- e. Menarik diri dari aktivitas sehari-hari dan interaksi sosial.

### **Peran PAK dalam pencegahan terjadinya Bunuh Diri pada Generasi Muda**

Pendidikan agama Kristen dapat membantu mencegah bunuh diri di kalangan remaja melalui:

#### **a. Pembentukan Identitas dan Makna Hidup**

Perubahan sosial, gaya hidup, dan pola pikir yang muncul di era modern memiliki dampak signifikan terhadap pembentukan karakter generasi muda yang sedang dalam proses mencari identitas diri (Tonapa et al., 2025). Pendidikan Agama Kristen (PAK) berperan penting sebagai panduan bagi kaum muda dalam menemukan identitas mereka dalam Kristus (Laia, 2025). Pendidikan Agama Kristen harus berfungsi sebagai sarana yang membantu pemuda menemukan solusi untuk masalah mereka dan sebagai alat untuk menemukan jawaban hidup dalam Tuhan Yesus Kristus (Topayung, 2025). Untuk mendukung kaum muda agar tumbuh dalam iman dan menjadi pengikut Kristus yang matang, maka penting untuk membekali mereka dengan pengetahuan Alkitab, mendorong mereka untuk berdoa dan merenungkan firman Tuhan, serta membantu mereka menerapkan iman dalam kehidupan sehari-hari. Dalam pengajaran Pendidikan Agama Kristen, sebaiknya menggunakan berbagai metode yang menarik yang sesuai dengan usia, seperti khotbah, diskusi kelompok, studi Alkitab, dan kegiatan interaktif. Yang berfokus pada nilai-nilai Kristiani, seperti kasih, pengampunan, kejujuran, dan tanggung jawab, juga harus menjadi perhatian utama dalam setiap pengajaran (Febri, Ndraha, Marampa, & Gani, 2024).

Pendidikan Agama Kristen (PAK) bertujuan untuk memberdayakan remaja menghadapi kenyataan hidup, sekaligus membekali mereka dengan tindakan yang berlandaskan refleksi iman. PAK dirancang untuk membantu remaja dalam pencarian makna diri dan penemuan tujuan hidup. Sebagai ciptaan Allah, manusia seharusnya menghargai diri mereka secara otentik sebagai gambar dan rupa Allah.

Pemahaman ini perlu melampaui berbagai masalah yang ada. Pendidikan agama sejatinya berpusat pada pencarian makna hidup melalui pencarian keadilan dan kebebasan bagi semua makhluk yang diciptakan Tuhan. Pendidikan agama Kristen berusaha menanamkan penerimaan diri, memaafkan diri atas kesalahan, dan kesadaran akan potensi unik yang dimiliki setiap orang melalui model pembelajaran, strategi, dan kurikulum (Awang et al., 2021).

Ketika kaum muda di arahkan dan dibina dengan baik maka karakter mereka akan terbentuk dan iman mereka akan semakin kuat dalam Yesus Kristus. Penanaman nilai kristiani sangat penting sehingga mereka dapat memaknai dan menyadari bahwa hidup mereka berarti. Pemahaman nilai-nilai moral yang mendalam, dan kemampuan untuk menghadapi tekanan hidup secara konstruktif menjadi fokus utama yang dapat diintegrasikan melalui pendidikan agama. Pendidikan karakter, baik secara umum maupun yang berlandaskan nilai-nilai agama, menjadi fondasi penting dalam mengatasi krisis moral dan etika yang melanda remaja saat ini (Mewar, 2021). Penguatan karakter ini diharapkan dapat membentengi generasi muda dari pengaruh negatif globalisasi, seperti krisis identitas dan tekanan budaya populer, yang berpotensi memicu masalah emosional dan mental. Selain itu, pendidikan agama dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang makna hidup dan harapan, sehingga individu memiliki perspektif yang lebih positif dalam menghadapi tantangan (Putri et al., 2016). Jadi PAK memiliki peran penting dalam menyadarkan kaum muda bahwa hidup mereka berharga, dengan adanya Pengutusan PAK dalam keluarga maka dapat menumbuhkan iman percaya kaum muda, menanamkan nilai-nilai kasih, pengampunan, dan harapan yang dapat membantu generasi muda menemukan makna dan tujuan hidup.

Dengan demikian maka, Pendidikan Agama Kristen (PAK) memiliki peran yang penting dalam membentuk karakter dan identitas generasi muda di era modern yang penuh tantangan. PAK membantu remaja menemukan makna dan tujuan hidup mereka dalam Kristus melalui pengajaran yang menekankan nilai-nilai Kristiani. Selain itu, PAK membekali mereka dengan pengetahuan Alkitab dan keterampilan untuk mengatasi tekanan hidup secara konstruktif. PAK juga mendorong kaum muda untuk menghargai diri mereka sebagai ciptaan Tuhan dan mengembangkan iman yang kokoh dengan menggunakan metode yang menarik dan relevan. Diharapkan, pendidikan agama ini dapat melindungi generasi muda dari dampak negatif globalisasi dan krisis identitas dengan menanamkan nilai-nilai moral dan karakter

yang baik, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan hidup dengan perspektif positif dan harapan yang kuat.

**b. Komunitas dan Dukungan Sosial:**

Dukungan komunitas sosial terhadap kesehatan mental sangat penting, baik secara langsung maupun tidak langsung, bagi penyintas bunuh diri. Ukuran dari Pendidikan Agama Kristen dapat dilihat dari bagaimana spiritualitas memberikan pengharapan untuk tetap hidup dan bertahan saat menghadapi masalah, terutama bagi para penyintas bunuh diri dalam konteks kesehatan mental yang baik. Pertumbuhan pengharapan dan spiritualitas yang sejati harus dirasakan dengan baik oleh setiap individu. Pendidikan Agama Kristen berperan sebagai dasar utama dalam mengembangkan iman yang sehat dan benar (Noya & Weol, 2024). Keyakinan agama memengaruhi cara individu mengatasi situasi stres, penderitaan, dan masalah dalam hidup, karena dapat meningkatkan penerimaan serta kemampuan seseorang untuk berfungsi dengan baik dalam menghadapi tekanan dan kesulitan (Sudrajat, 2023). Pendidikan Agama Kristen memainkan peran penting dalam membangun dasar moral yang kuat, mendekatkan kita kepada Tuhan, dan membentuk karakter kita agar menjadi lebih positif (Kasingku & Woy, 2024). Dengan demikian maka penting bagi orang tua, gereja dan sekolah untuk mengajarkan pendidikan agama kristen kepada anak.

Orang tua perlu secara proaktif menjalin kemitraan dengan gereja dan sekolah, mengkomunikasikan kebutuhan serta tantangan yang dihadapi anak remaja mereka, dan mendukung program pendidikan iman yang diadakan. Gereja dapat berfungsi sebagai jembatan antara keluarga dan sekolah dengan menyediakan sumber belajar, konseling, dan pelatihan untuk orang tua dan guru dalam mendidik iman remaja. Sementara itu, sekolah dapat mengajak partisipasi aktif orang tua dan gereja dalam kegiatan rohani, seperti ibadah, retreat, atau proyek pelayanan. Dengan semangat kebersamaan dan saling melengkapi, tripusat pendidikan dapat berkolaborasi secara sinergis untuk mendukung pertumbuhan iman remaja yang utuh dan seimbang (Bunga, et al., 2025). Orang tua memiliki peran utama dalam menanamkan nilai-nilai agama, memberikan dukungan emosional, dan menciptakan lingkungan keluarga yang harmonis. Komunikasi yang terbuka dan jujur antara orang tua dan anak sangat penting untuk membangun kepercayaan dan membantu anak mengatasi masalah yang dihadapi. Keteladanan orang tua juga merupakan faktor kunci dalam membentuk karakter anak. Orang tua yang terlibat dalam kegiatan keagamaan dan

menunjukkan perilaku positif akan menjadi contoh yang baik bagi anak-anak mereka (Wanget et al., 2022).

Keterlibatan aktif gereja, termasuk orang tua, pemimpin rohani, dan komunitas jemaat, merupakan faktor kunci dalam mendukung keberhasilan Pendidikan Agama Kristen. Remaja memerlukan lingkungan yang aman dan mendukung, di mana mereka merasa diterima, didengarkan, dan dipahami (Laia, 2025). Dapat disimpulkan bahwa dukungan dari komunitas sosial, terutama melalui Pendidikan Agama Kristen, sangat penting untuk mendukung kesehatan mental penyintas bunuh diri dan remaja secara umum. Pendidikan Agama Kristen (PAK) tidak hanya menyediakan landasan moral yang kuat, tetapi juga membantu individu mengembangkan iman yang sehat dan positif, yang meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan hidup. Peran aktif orang tua, gereja, dan sekolah dalam mendidik iman serta membangun kolaborasi yang sinergis dapat menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi remaja. Dengan komunikasi yang terbuka dan keteladanan dari orang tua, serta dukungan dari komunitas, remaja dapat merasa diterima dan dipahami, yang sangat penting untuk pertumbuhan spiritual dan kesehatan mental mereka.

**c. Kesehatan Mental dan Spiritual:**

Kesehatan mental berkaitan dengan penerimaan dan keberanian individu dalam menghadapi pengalaman masa lalu. Kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang untuk mengenali, mengendalikan, dan memahami perasaannya, memiliki empati terhadap orang lain, membangun hubungan dengan lingkungan sekitar; mengungkapkan perasaannya dengan jelas, serta menyelesaikan konflik dengan cara yang dewasa. Kualitas spiritualitas atau hubungan individu dengan Tuhan dapat sangat memengaruhi kesehatan mental. Individu yang memiliki spiritualitas yang kuat cenderung lebih mampu mengatasi masalah, bersosialisasi dengan baik, dan pulih lebih cepat dari situasi sulit (Trifosa & Herman, 2025). Kesehatan mental dan spiritual adalah dua dimensi penting dalam kehidupan remaja yang saling terkait dan memengaruhi kesejahteraan secara keseluruhan. Kesehatan mental remaja merujuk pada kondisi kesejahteraan psikologis dan emosional individu di usia remaja. Ini mencakup keadaan pikiran, perasaan, dan perilaku yang memungkinkan remaja untuk mengatasi stres, menghadapi tekanan dalam kehidupan sehari-hari, berinteraksi secara positif dengan lingkungan, dan memberikan kontribusi yang produktif kepada masyarakat (Karisma et al., 2023).

Pendidikan Agama Kristen (PAK) berfungsi untuk mengembangkan kematangan spiritual dan mempengaruhi pembentukan kepribadian secara menyeluruh. Pendidikan ini memberikan dasar moral yang kuat, membimbing individu untuk memahami diri mereka dalam kerangka iman, serta mengajarkan nilai-nilai kasih dan pelayanan kepada orang lain. Dengan menyadari pentingnya pendidikan Agama Kristen dalam pengembangan kematangan spiritual, diharapkan kita dapat mengintegrasikan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, menghasilkan individu yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga berakhlak baik dan memiliki hubungan yang erat dengan Tuhan dan sesama (Fallo et al., 2025).

Pendidikan Agama Kristen yang berfokus pada pertumbuhan spiritualitas memberikan harapan hidup bagi para pemuda bahwa saat menghadapi pergumulan dan masalah dalam hidup, membantu mereka tetap sehat dan bertahan. Kehidupan adalah anugerah dari Allah, dan manusia tidak memiliki hak untuk mengakhiri hidup dengan cara bunuh diri (Noya & Weol, 2024).

Oleh karena itu, spiritualitas dan kesehatan mental adalah dua komponen yang saling terkait dan sangat penting dalam kehidupan remaja. Kesehatan mental yang baik membantu orang mengelola emosi mereka, membangun hubungan yang positif, dan dengan bijaksana menyelesaikan konflik. Sebaliknya, pendidikan Kristen sangat penting untuk menumbuhkan kematangan spiritual dan memberikan dasar moral yang kuat. Dengan menerapkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, generasi muda dapat lebih baik menghadapi tantangan hidup dan menemukan harapan dan makna dalam hidup mereka. Ini membantu mereka tetap sehat secara mental dan spiritual, dan memberi mereka kesadaran bahwa hidup adalah anugerah dari Tuhan yang harus dihargai.

#### **4. KESIMPULAN**

Fenomena bunuh diri di kalangan kaum muda sering terjadi di masyarakat yang sedang bertransisi menuju peradaban modern, disertai dengan berbagai perkembangan serta masalah sosial akibat perubahan tersebut. Pendidikan Agama Kristen (PAK) berperan penting dalam mencegah bunuh diri di kalangan generasi muda dengan membantu mereka menemukan identitas diri, memberikan makna hidup, dan membangun ketahanan mental. Melalui pengajaran nilai-nilai Kristiani dan dukungan dari komunitas, PAK dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental dan spiritualitas remaja. Dengan pendekatan

yang holistik, PAK tidak hanya memberikan pengetahuan agama, tetapi juga mengajarkan pentingnya komunikasi, empati, dan hubungan sosial yang sehat, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik dan menemukan harapan di tengah kesulitan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Armayani, R. R., Sakinah, W. L., Rahmadini, D. U., Hermayani, P. H., & Chairani, Z. C. (2021). Analisis pemahaman generasi muda terhadap bahaya riba. *E-Mabis: Jurnal Ekonomi Manajemen dan Bisnis*, 22(2), 133–150. <https://doi.org/10.29103/e-mabis.v22i2.701>
- Asjono, T. F., Tefa, A. T. M., Nedi, A. L., Tapenu, Y. A., & M. T. (2025). Pendekatan holistik dalam pendidikan agama Kristen: Mengembangkan aspek spiritual, emosional, dan sosial. *Jurnal Pendidikan Ilmiah Transformatif*, 9(1), 1–13.
- Astuti, R. B., Sewak, S., Rome', R., & Pasoloran, P. (2025). Rekonstruksi pendidikan agama Kristen dalam pembentukan identitas spiritual remaja berdasarkan Efesus 4:14-15. *Cendikia: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 2(3), 75–88.
- Awang, J. A., Prayitno, I. S. P., & Engel, J. D. (2021). Strategi pendidikan agama Kristen bagi remaja dalam membentuk konsep diri guna menghadapi krisis identitas akibat penggunaan media sosial. *KHARISMATA: Jurnal Teologi Pantekosta*, 4(1), 98–114. <https://doi.org/10.47167/kharis.v4i1.64>
- Boiliu, F. M. (2020). Pembelajaran pendidikan agama Kristen dalam keluarga di era digital. *TE DEUM (Jurnal Teologi dan Pengembangan Pelayanan)*, 10(1), 107–119. <https://doi.org/10.51828/td.v10i1.17>
- Fasak, A., & Sulastri, A. (2022). Mengapa semakin banyak remaja Indonesia bunuh diri? Sebuah telaah literatur. *Seminar Nasional Psikologi*, 393–403.
- Febri, H., Ndraha, A., Marampa, E., & Gani, S. (2024). Peran gembala dalam membentuk karakter spiritualitas remaja Kristen. *Jurnal Budi Pekerti Agama Kristen dan Katolik*, 2(3), 17–34. <https://doi.org/10.61132/jbpakk.v2i3.564>
- Hajar, Q. M. S. (2024). Pengaruh pola asuh orang tua, dukungan sosial, dan loneliness terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa Jabodetabek.
- Intarti, E. R. (2016). Peran guru pendidikan agama Kristen sebagai motivator. *Jurnal Pendidikan Agama Kristen: Regula Fidei*, 1(2), 28–40.
- Irianto, P. O., & Febrianti, L. Y. (2017). Pentingnya penguasaan literasi bagi generasi muda dalam menghadapi MEA. *Conference Proceedings Center for International Language Development of Unissula*, 640–647. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/ELIC/article/view/1282>
- Karisma, N., Rofiah, A., Afifah, S. N., & Manik, Y. M. (2023). Kesehatan mental remaja dan tren bunuh diri: Peran masyarakat mengatasi kasus bullying di Indonesia. *Edu Cendikia*:

Jurnal Ilmiah Kependidikan, 3(03), 560–567.  
<https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i03.3439>

- Kasingku, J. D., & Woy, J. T. L. (2024). Dukungan pendidikan agama Kristen dan gereja dalam menjaga kesehatan mental remaja. *Jurnal Educatio*, 10(3), 766–774.
- Korohama, K. E. P., Lay, A. E., Indrawan, P. A., Masi, L. M., & Uda, P. A. S. (2024). Teen mental health first aid training through psycho-educational group to prevent teenage suicide. *Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 95–102.
- Laia, L. H., & N. (2025). Edukasi pendidikan agama Kristen bagi remaja di GKSI Sengkuang dalam mengatasi krisis identitas. *ARDHI: Jurnal Pengabdian Dalam Negeri*, 3(1), 15–29.
- Makamban, N. R., & Lama, P. (2024). Peran pendidikan agama Kristen dewasa dalam mencegah terjadinya bunuh diri di kalangan orang dewasa Kristen. *Jurnal Inovasi Global*, 2(5), 552–559.
- Mariana, M., & Brya, H. A. (2024). Relevansi hospitalitas gereja terhadap upaya pencegahan kasus bunuh diri. *Masokan Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 4(1), 64–76.  
<https://doi.org/10.34307/misp.v4i1.127>
- Melisa, K., & Putra, F. A. (2024). Menyingkap akar masalah: Analisis faktor pemicu bunuh diri di lingkungan kampus. *Jurnal Ilmiah Technoscience Politeknik PGRI Banten*, November.
- Messakh, J. J., & Boiliu, E. R. (2023). Peran pendidikan agama Kristen dalam memerangi radikalisme dan ekstremisme: Menumbuhkan cinta, perdamaian, dan rasa hormat. *MAWAR SARON: Jurnal Pendidikan Kristen dan Gereja*, 6(2), 81–99.  
<https://doi.org/10.62240/msj.v6i2.57>
- Mewar, M. R. A. (2021). Krisis moralitas pada remaja di tengah pandemi COVID-19. *Perspektif*, 1(2), 132–142. <https://doi.org/10.53947/perspekt.v1i2.47>
- Muttaqin, Z. (2019). Pemahaman dan implementasi ideologi Pancasila di kalangan generasi muda (studi kasus di Desa Sumi Kecamatan Lambu Kabupaten Bima). *CIVICUS: Pendidikan-Penelitian-Pengabdian Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan*, 7(2), 27–35. <https://doi.org/10.31764/civicus.v7i2.1139>
- Nor Asiva, Y., Setiawati, B., & Suparti, H. (2020). Peran karang taruna dalam pemberdayaan generasi muda di Desa Kinarum Kecamatan Upau Kabupaten Tabalong. *JAPB*, 3(2), 758.
- Noya, N. N., & Weol, W. (2024). Pengaruh adversity quotient dan dukungan sosial terhadap kesehatan mental melalui pendidikan agama Kristen penyintas bunuh diri di Kota Manado. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(16), 627–636.
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & S., M. B. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(1).  
<https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625>

- Setia Budi, H. I. (2021). Urgensi konstruksi generasi penerus bagi gereja. *Skenoo: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*, 1(2), 59–77. <https://doi.org/10.55649/skenoo.v1i2.14>
- Setiawan, N. S., & Setiawan, I. (2024). Mengenal pentingnya kesehatan mental: Dampak bunuh diri dan gejala gangguan kesehatan mental. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 266. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v10i1.13505>
- Siki, N., Ome, I., Atalo, A., & Bani, Y. (2024). Memaknai gereja diaklesial menurut Joas Adiprasetya sebagai upaya mencegah kasus bunuh diri. *Skenoo: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*, 4(2), 117–128.
- Simatupang, H., Simatupang, R., & T. M. N. (2020). Pengantar pendidikan agama Kristen. *PBMR Andi*.
- Sudrajat, A. (2023). Kontribusi pendidikan agama pada kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah. *Jurnal Tinta: Jurnal Ilmu Keguruan dan Pendidikan*, 5(1), 83–93. <https://ejournal.alqolam.ac.id/index.php/jurnaltinta/article/view/940>
- Tanduklangi, R. (2020). Analisis tentang tujuan pendidikan agama Kristen (PAK) dalam Matius 28:19-20. *Peada': Jurnal Pendidikan Kristen*, 1(1), 47–58. <https://doi.org/10.34307/peada.v1i1.14>
- Tapung, M. M., Regus, M., Payong, M. R., & Ruteng, S. P. (2020). Membangun kesadaran kritis orang muda Manggarai dalam menanggapi fenomena bunuh diri dengan pendekatan categorical group guidance. *Randang Tana: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 107–119.
- Tonapa, D., Legi, R. E., Ivone, A., Lumantow, S., Herman, Y., Jennifer, A., Mailoor, A., & Tinggi, S. (2025). Membangun karakter Kristiani melalui agama Kristen. *Jurnal Excelsior Pendidikan MEMBANGUN*, 6(1).
- Topayung, A. T. L., & S. L. (2025). Peran kurikulum pendidikan agama Kristen dalam meningkatkan spiritualitas pemuda. *Jurnal Budi Pekerti Agama Kristen dan Katolik*.