

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kecemasan merupakan fenomena nyata yang juga dirasakan oleh masyarakat Toraja Utara, dengan dampak mendalam pada aspek psikologi, fisik, sosial dan spiritual individu. Faktor utama yang menjadi pemicu kecemasan berlebih adalah tekanan budaya dan sosial, terutama berkaitan dengan tuntutan adat seperti upacara rambu solo' dan rambu tuka', harapan keluarga dan persoalan ekonomi. Orang Toraja dengan budaya malu (longko'/Siri') yang sangat kuat, memperparah kondisi, karena menghambat keterbukaan dan pencarian bantuan profesional. Orang-orang merasa malu mengakui dirinya bahwa mereka sakit. Mereka menganggap sakit itu hanya saat mereka demam, jantung, paru-paru dan sebagainya. Mereka menyembunyikan kecemasan itu, mencari pelarian seperti mengonsumsi obat-obat penenang, alkohol dan bahkan mencari jalan pintas seperti memilih untuk mengakhiri hidup nya.

Konsep keberanian untuk menjadi (*The Courage To Be*) dari Paul Tillich menjadi pijakan teologis dan *eksistensial* yang menegaskan bahwa keberanian bukan berarti menghilangkan sepenuhnya namun kemampuan untuk tetap menegaskan keberadaan di tengah kecemasan, dengan iman sebagai sumber kekuatan. Iman spiritualitas memainkan peran utama dalam memberikan penguatan dan makna bagi individu yang mengalami kecemasan, membantu mereka menerima diri dan situasi yang dihadapi, sekaligus memberikan pengharapan dan ketenangan batin. Pengalaman-pengalaman dalam kehidupan

mereka menuntun pada iman percaya bahwa Allah tidak tinggal diam atas kecemasan yang mereka alami. Semakin cemas seseorang haruslah semakin besar iman pengharapannya kepada Allah.

Di tengah kecemasan yang terus menghantui, *support* keluarga dan kehadiran Gereja juga sangat penting. Keluarga harus menjadi tameng untuk individu yang sedang berjuang atas kecemasannya dan gereja harus terbuka, menerima serta menjadi teman seperjalanan dalam menghadapi masalah ini. Keluarga memegang kendali yang sangat penting, dari dalam keluarga rasa penerimaan diri dapat berlangsung dengan baik. Gereja sebagai persekutuan untuk membangun spiritualitas yang tinggi sehingga pikiran-pikiran negatif yang akan menjadi racun kecemasan dapat dihadapi.

Namun, hambatan budaya seperti rasa malu dan stigma terhadap gangguan mental masih menjadi tantangan besar yang perlu diatasi agar penanganan kecemasan dapat berjalan efektif. Secara keseluruhan, kecemasan di Toraja Utara harus dipandang sebagai persoalan multidimensional yang tidak hanya memerlukan penanganan secara psikologis, namun juga pendampingan spiritual dan perhatian terhadap konteks sosial budaya. Budaya memang tidak akan pernah luntur dari peradaban manusia. Budaya memperkuat tali persaudaraan, hanya perlu mengontrol diri saat melakukan kegiatannya sehingga tidak terkesan memaksakan diri demi kesehatan mental.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, peneliti menyarankan agar upaya penanggulangan kecemasan berlebih di masyarakat Toraja Utara dilakukan secara

menyeluruh dan sensitif budaya. Perlu dilakukan peningkatan kesadaran dan edukasi yang melibatkan tokoh adat, gereja, dan pemerintah dalam rangka mengurangi stigma serta memberikan pemahaman mengenai pentingnya kesehatan mental. Gereja dan komunitas keagamaan hendaknya memperluas fungsi pendampingan rohani yang inklusif dan non-stigmatisasi, sekaligus meningkatkan kapasitas keluarga sebagai penguat utama dalam mengatasi kecemasan melalui komunikasi yang empatik dan lingkungan yang mendukung. Pembuatan layanan konseling mudah diakses dengan pendekatan budaya setempat sangat diperlukan untuk memastikan masyarakat tidak takut atau malu mencari bantuan profesional. Selain dari itu, penting juga untuk mengintegrasikan pendekatan spiritual dan psikologis agar penanganan kecemasan tidak hanya fokus pada aspek klinis, namun juga memberikan makna dan penguatan.

Konsep keberanian untuk menjadi perlu disosialisasikan kepada masyarakat sebagai motivasi dalam menghadapi kecemasan, sehingga masyarakat dapat menerima kecemasan sebagai bagian dari kehidupan dan menghadapinya dengan iman dan keberanian. Penggunaan teknik psikospiritual seperti meditasi dan mindfulness dapat dianjurkan sebagai metode bantu internal yang didukung oleh lingkungan sosial yang kondusif. Terakhir, upaya mengurangi tekanan sosial dan budaya yang berlebihan, terutama dalam tuntutan adat yang memberatkan, perlu dikaji ulang agar tidak menimbulkan beban berlebihan yang memicu kecemasan di kalangan masyarakat.