



PROGRAM PREVENTIF BUNUH DIRI UNTUK MENGURANGI IDE DAN PERCOBAAN BUNUH DIRI PADA MAHASISWA

Arrumaisha Fitri

UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

arrumaisha.fitri@uinkhas.ac.id

Article Info	ABSTRACT
<p>Article history: Received March 1st, 2023 Revised March 16th, 2023 Accepted April 17th, 2023</p> <p>Keyword: <i>prevention programs, suicidal ideation, suicide attempt, university students</i></p>	<p><i>The university students in six ASEAN Countries have 11,7% of suicidal ideation and 2,4% of suicide attempts. Suicidal ideation is a person's thoughts to end his/her life, while attempted suicide is the behavior of self harm-with the intention to die. The reasons are hopelessness, depression, relationship break-up, lack of social support, financial crisis, and academic stress. Therefore, there are prevention programs to reduce the impact of these maladaptive thoughts and behaviors. This review aims to provide a comprehensive overview of how suicide prevention programs can give positive effects on reducing suicidal ideation and suicide attempt. Data were collected from five databases, which included Google Scholar, ResearchGate, Sciencedirect, JStore, and Emerald. This study synthesized the finding of 10 studies published from 2018 to 2022. The results reveal some suicide prevention programs to overcome suicide by reducing suicidal ideation and suicide attempts. The programs consist of university suicide prevention programs such as psychoeducation, training, and peer leadership; screening tools to know a student with a high risk of mental health problems connected with suicide; gatekeeping training for lecturers, university administrators, and counselors; curriculum evolved mental health; and peer to peer support programs. Furthermore, the involvement of the university is important to focus on the community, use technology, and make networking between educational institutions and mental health services. Assessment is needed to give data about students with a high risk of suicidal ideation and suicide attempt. The result of prevention programs reduce suicidal thoughts and behavior by understanding and giving social support to students.</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Copyright © 2023 Jurnal IDEA. All rights reserved.</i></p>
	<p>Corresponding Author: Arrumaisha Fitri UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember arrumaisha.fitri@uinkhas.ac.id</p>

Abstrak

Mahasiswa di enam Negara ASEAN terindikasi memiliki ide bunuh diri sebesar 22,7% dan percobaan bunuh diri sebesar 2,4%. Ide bunuh diri merupakan pikiran yang muncul pada individu untuk mengakhiri hidupnya, sedangkan percobaan bunuh diri merupakan perilaku menyakiti diri sendiri yang bertujuan untuk mengakhiri hidup. Alasan dari keduanya adalah tidak adanya harapan, depresi, patah hati, kurangnya dukungan sosial, permasalahan keuangan, dan tekanan akademik. Lebih lanjut, program preventif digunakan untuk mengurangi pikiran dan percobaan bunuh diri. Review ini bertujuan untuk memberikan gambaran terkait program - program preventif bunuh diri dapat memberikan pengaruh positif dalam mengurangi pikiran dan percobaan bunuh diri pada mahasiswa. Data dikumpulkan dari Google Scholar, ResearchGate, Sciencedirect, JStore, and Emerald. Penelitian ini merupakan integrasi dari 10

penelitian yang diterbitkan dari tahun 2018 sampai 2022. Hasilnya terungkap beberapa program pencegahan bunuh diri untuk mengurangi perilaku bunuh diri dengan mengurangi keinginan bunuh diri dan upaya bunuh diri. Program tersebut terdiri dari program yang dilakukan oleh universitas dalam pencegahan bunuh diri seperti psikoedukasi, pelatihan, dan kepemimpinan mahasiswa; alat skrining untuk mengetahui mahasiswa yang memiliki risiko tinggi terkait kesehatan mental yang berhubungan dengan bunuh diri; pelatihan gatekeeping bagi dosen, tenaga kependidikan, dan konselor; pengembangan kurikulum berbasis kesehatan mental; dan program dukungan antar teman sebaya. Selain itu, keterlibatan universitas penting untuk fokus pada komunitas, penggunaan teknologi, dan menciptakan jejaring antara lembaga pendidikan dan layanan kesehatan jiwa. Asesmen diperlukan untuk memberikan data tentang siswa dengan risiko tinggi terkait ide dan percobaan bunuh diri. Hasil dari program pencegahan bunuh diri adalah mengurangi pikiran dan perilaku bunuh diri dengan memahami dan memberikan dukungan sosial kepada mahasiswa

Kata kunci: program preventif bunuh diri, ide bunuh diri, percobaan bunuh diri, mahasiswa

Pendahuluan

Dari tahun ke tahun, kasus bunuh diri semakin meningkat yang mana World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa ada satu orang yang meninggal karena bunuh diri setiap 40 detik. Kasus bunuh diri juga semakin meningkat di Indonesia yang mana menempati urutan 159 dalam kasus bunuh diri di dunia (Zatnika, 2020). Bunuh diri di Indonesia juga menempati urutan kedua sebagai penyebab kematian di usia muda yang berkisar antara usia 15-29 tahun (Susilawati, 2018).

Namun demikian, belum ada data yang pasti terkait jumlah dari kasus bunuh diri, baik itu terkait ide, niat maupun percobaan bunuh diri. Hal ini dikarenakan kasus bunuh diri tidak tercatat dengan baik sehingga banyak kasus-kasus yang pelaporannya masih kurang rapi dan masih belum terpusat. Sejauh ini, laporan bunuh diri didapatkan dari data provinsi. Ada perbedaan data kasus antara dari kepolisian dengan data Kementerian Kesehatan Indonesia. Oleh karena itu, sulit diambil kesimpulan terkait data-data kasus bunuh diri selain beberapa yang diberitakan di media. Dalam percobaan bunuh diri, didapatkan data bahwa sebagian besar individu melakukan bunuh diri dengan cara gantung diri, menggunakan racun, melompat dari ketinggian, menggunakan senjata tajam (Onie, et al, 2022)

Kasus bunuh diri di usia muda beberapa terjadi pada mahasiswa yang mana pada akhir tahun 2022 menjadi pemberitaan di beberapa media. Kasus bunuh diri tersebut antara lain di temukannya mahasiswa di Yogyakarta yang loncat dari lantai 11 (Rosa, 2022), tiga mahasiswa di Semarang juga melakukan bunuh diri dengan melompat dan menyayat tangannya (Rizqiyana, 2022) serta mahasiswa di Makassar yang bunuh diri dengan gantung diri (Fajar, 2022).

Faktor yang mempengaruhi terjadinya bunuh diri pada mahasiswa diantaranya: faktor demografi yang berkaitan dengan gender dan kondisi ekonomi; permasalahan psikologi seperti depresi, perfeksionis, kecanduan alkohol dan narkoba serta permasalahan adaptasi; tekanan akademik serta perundungan; permasalahan sosial seperti isolasi sosial, keengganan meminta pertolongan karena adanya stigma serta kurangnya fasilitas layanan konseling untuk mahasiswa; serta adanya pengalaman percobaan bunuh diri yang telah dilakukan sebelumnya dan bunuh diri yang menular (Urme,2022).

Mahasiswa yang melakukan upaya bunuh diri biasanya diawali dengan adanya ide bunuh diri. Menurut riset pada mahasiswa di Jakarta ditemukan bahwa 284 mahasiswa di Jakarta yang berusia 18-24 tahun 34,5% memiliki ide untuk bunuh diri dalam satu tahun terakhir. Selain itu, di Universitas yang ada di Surabaya ditemukan bahwa 58,1% mahasiswa memiliki ide dan rentan untuk melakukan bunuh diri (Karisma & Fridari, 2022).

Berdasarkan riset yang dilakukan di enam Negara ASEAN yang mana Indonesia merupakan salah satunya, ditemukan bahwa mahasiswa memiliki ide bunuh diri sebesar 22,7%

dan percobaan bunuh diri sebesar 2,4% (Peltzer & Pengpid, 2017). Penelitian di sebelas Negara Muslim termasuk di Indonesia juga mengatakan bahwa mahasiswa muslim juga memiliki pengalaman terkait munculnya ide bunuh diri pada dirinya. Dalam penelitian ini juga menemukan bahwa satu perlima dari partisipan memiliki ide bunuh diri yang mana 14,2% mengalami pemikiran berulang. Lebih lanjut, 34% dari mahasiswa yang memiliki ide bunuh diri, mereka melakukan percobaan bunuh diri dan 46,4% melakukan percobaan bunuh diri berulang kali. 0,3% mahasiswa melakukan percobaan bunuh diri tanpa adanya ide bunuh diri (Urme,2022). Dalam hal ini, sebagian besar percobaan bunuh diri diawali dengan ide bunuh diri.

Awal kemunculan dari ide bunuh diri pada mahasiswa disebabkan karena adanya pengalaman pelecehan seksual (pemerksaan), kenakalan remaja (hamil di luar nikah), masalah kesehatan, gangguan psikologis, (gangguan kecemasan, depresi, trauma, faktor keluarga (pertengkaran orang tua, ekonomi, (kuliah dan mencari uang dalam satu waktu, masalah pertemanan, Terdapat kesalahpahaman dengan teman, akademik (jurusan yang dipilih tidak sesuai dan terkait kepribadian misalnya memendam masalah. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, mahasiswa menghadapi hambatan dalam mencari bantuyuan misalnya terkait faktor ekonomi dan personal. Faktor ekonomi yaitu biaya konsultasi yang mahal dan faktor personal berkaitan dengan menghindari masalah, merasa aneh setelah cerota, tidak ingin orang lain tahu terkait masalahnya, merasa tidak penting untuk cerita (Karisma & Fridari, 2022).

Percobaan bunuh diri yang terjadi karena ada permasalahan psikologis pada mahasiswa terjadi karena kurangnya fasilitas untuk konseling dan juga keengganan mahasiswa untuk meminta bantuan. Mahasiswa yang beresiko melakukan percobaan bunuh diri adalah penderita depresi yang mana individu tersebut memiliki perasaan tidak berdaya, adanya kematian dari orang terdekat, patah hati, konflik dengan teman dan keluarga, gagal dalam tes atau akademik, tekanan keluarga, pengangguran dan perundungan. Selain itu ada permasalahan adaptasi yang terjadi pada mahasiswa yang merantau seperti lokasi tempat tinggal yang baru, kepadatan penduduk, urbanisasi, krisis finansial, perubahan budaya, perubahan relasi sosial dan juga isolasi (Tri & Nuryanti, 2020).

Kerentanan mahasiswa terhadap munculnya ide bunuh diri dan juga upaya percobaan bunuh diri membutuhkan intervensi yang sifatnya preventif untuk bisa mengurangi kasus -kasus bunuh diri di kalangan anak muda. Beberapa program pencegahan bunuh diri bisa dilakukan untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental dan kasus bunuh diri yang ada di sekitar. Asesmen awal dilakukan untuk menemukan mahasiswa dengan resiko tinggi berdasarkan faktor-faktor yang telah dituliskan di atas. Program pencegahan yang tepat juga bisa mengurangi ide bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa (Brann, et al, 2021). Lebih lanjut program preventif terkait bunuh diri akan dijelaskan dalam artikel ini.

Metode

A. Pertanyaan Penelitian

Tujuan dari artikel ini adalah untuk menyediakan ringkasan tentang bagaimana program preventif bunuh diri dapat mengurangi ide dan percobaan bunuh diri yang mana spesifik pada mahasiswa. Adapun pertanyaan penelitian yang perlu dijawab adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana ide dan percobaan bunuh diri yang terjadi pada mahasiswa.
2. Bagaimana program preventif bunuh diri yang dilakukan di perguruan tinggi untuk mengurangi ide dan percobaan bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa.

B. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan analisis isi dari 10 artikel terkait program preventif yang dilakukan oleh perguruan tinggi yang mana dihubungkan dengan ide dan percobaan bunuh diri. Artikel-artikel tersebut merupakan artikel yang terbit di jurnal dari tahun 2018-s023. Menurut McMillan analisis isi ini merupakan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian sosial dan humaniora. Menurut Creswell, metode ini meneliti isi dari teks tertulis, gambar dan rekaman penelitian (Brann, 2021).

C. Pencarian dan Seleksi Literatur

Literatur dicari dengan menggunakan beberapa sumber diantaranya, *Google Scholar*, *ResearchGate*, *Scencedirect*, *JStore*, and *Emerald*. Adapun kata kunci yang digunakan untuk pencarian tersebut adalah “program preventif bunuh diri”, “ide bunuh diri” dan “percobaan bunuh diri”. Seleksi tahun untuk dianalisis yaitu tahun 2018-2023.

Hasil

A. Ide bunuh diri dan percobaan bunuh diri pada mahasiswa

Ide bunuh diri merupakan pikiran-pikiran tentang menyakiti dan membunuh diri sendiri. Ide bunuh diri menunjukkan sejarah depresi, keputusan, keputusan, perfeksionisme, konflik keluarga, putusannya hubungan, kurangnya dukungan sosial, serta adanya permasalahan finansial dalam menuntaskan kewajiban akademiknya. Oleh karena itu perlu adanya kampanye terkait pentingnya kesehatan mental dan kesadaran akan resiko-resiko bunuh diri dalam bentuk pencegahan sehingga terbentuk sistem yang baik sehingga membantu mahasiswa dalam membangun coping dan pemecahan masalah yang adaptif terhadap permasalahan yang dihadapi. Hal ini perlu adanya kerjasama di antara mahasiswa, universitas, profesional di kesehatan mental, pembuat kebijakan, peneliti dan akademisi yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Urme, 2022).

Percobaan bunuh diri merupakan tindakan untuk menyakiti diri sendiri yang bertujuan untuk mati. Percobaan bunuh diri diawali dengan ide bunuh diri. Faktor risiko percobaan bunuh diri pada mahasiswa adalah adanya perasaan tidak berharga karena penolakan dari masyarakat, ketakutan membebani orang lain. Oleh karena itu, mahasiswa merasa adanya isolasi sosial ketika menghadapi permasalahan sehingga menghambatnya untuk mencari bantuan karena stigma ketika negatif ketika datang ke profesional psikologi (Choi & Bae, 2020)

Internet dan media sosial yang digunakan mahasiswa memberikan pengaruh terkait ide dan percobaan bunuh diri. Penggunaan media sosial membuat mahasiswa memiliki relasi sosial yang sedikit di kehidupan nyata, adanya alienasi dari realita serta cyberbullying. Perundungan dan kekerasan di media sosial membuat mahasiswa berupaya lebih keras untuk mendapatkan penerimaan dari teman sebaya (Testoni et al, 2021).

Isolasi sosial dan kesepian merupakan penyebab lainnya dari munculnya ide bunuh diri dan percobaan bunuh diri. Hal ini menjadi akibat dari tidak diterimanya oleh teman sebaya, yang mana mahasiswa mengalami permasalahan yang berkaitan dengan adaptasi terkait perubahan tempat tinggal, budaya dan juga jauh dari orang tua (Testoni et al, 2021).

Oleh karena itu, proximal relationship menjadi penting yang mana kehadiran serta dukungan dari teman sebaya dan keluarga menjadi support system untuk menghadapi berbagai kesulitan selama di universitas. Dari penelitian, mahasiswa melaporkan bahwa mereka merasa dipahami, diterima dan memiliki alasan hidup ketika mendapatkan dukungan dari teman sebaya dan keluarga. *Proximal relationship* perlu juga bekerjasama institusi pendidikan, layanan kesehatan mental sehingga membentuk support system yang mendukung anak-anak muda. Dalam hal ini, universitas, guru, profesor sebagai figur yang penting, bersama-sama dengan

keluarga dan teman sebaya perlu menyediakan dan mendapatkan cara terkait pencegahan bunuh diri yang mana diawali dengan mengurangi ide bunuh diri dan percobaan bunuh diri (Testoni et al, 2021).

B. Program preventif bunuh diri untuk mengurangi ide bunuh diri dan percobaan bunuh diri

Program pencegahan bunuh diri yang bisa dilakukan adalah dengan psikoedukasi, pelatihan, dan kepemimpinan mahasiswa; alat skrining untuk mengetahui mahasiswa yang memiliki risiko tinggi terkait kesehatan mental yang berhubungan dengan bunuh diri; pelatihan *gatekeeping* bagi dosen, tenaga kependidikan, dan konselor; pengembangan kurikulum berbasis kesehatan mental; dan program dukungan antar teman sebaya (Brann, et al, 2021). Adapun beberapa program pencegahan yang bisa dilakukan antara lain:

1. Program pendidikan terkait kematian terutama untuk mahasiswa yang beresiko melakukan bunuh diri. Sebelum diberikan penanganan berupa kursus terkait kesehatan mental yang berkaitan dengan kematian, mahasiswa diberi asesmen untuk melihat resiko bunuh diri yang berkaitan dengan ide, niat dan percobaan bunuh diri. Kursus ini mahasiswa akan diajak berdiskusi dengan pendampingan dari dosen yang memahami terkait psikologi untuk membicarakan terkait topik kematian, mengakhiri hidup. Dosen nantinya akan mengevaluasi terkait pikiran-pikiran yang muncul pada mahasiswa terkait ide bunuh diri yang dihadapinya (Testoni et al, 2021).

2. Universitas memberikan psikoedukasi yang bertujuan meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental: menciptakan kesempatan kepada mahasiswa untuk berbagi terkait pengalaman personal, meningkatkan kesadaran terkait perbedaan kepribadian, mengimplementasikan strategi penyelesaian masalah, mengurangi persepsi akan kesepian. Dalam hal ini klien akan diundang dalam kelompok aktivitas psikoterapi dan dibentuk dalam psikodrama dan kelompok self-hel groups. Di akhir sesi, dosen akan meminta mahasiswa untuk mengelaborasi pengalamannya (Testoni et al, 2021).

3. Universitas memberikan pelatihan kepada mahasiswa untuk meningkatkan kesadaran terkait isu bunuh diri dan mengenali risikonya pada mahasiswa. Pada hal ini, program akan menyediakan informasi tentang tanda-tanda bunuh diri, menyediakan ruangan untuk menyampaikan emosi, permasalahan dan berbagai kesulitan, mengarahkan siswa yang beresiko ke dukungan sekolah terkait layanan psikologi, menyediakan layanan pasca bunuh diri.

4. Universitas menyediakan website untuk usia 15-25 tahun untuk mengurangi dampak kesepian dan bunuh diri yang mana project ini menggunakan web berisi forum untuk pengguna, konseling daring yang mendukung dengan upload video yang dipusatkan pada kesadaran terkait kesepian, bullying dan kecerdasan emosi. Program ini meningkatkan kesadaran akan isu bunuh diri, memberikan dukungan psikologis-sosial, support untuk meningkatkan social bonding dan mempromosikan emosi positif melalui seni, kreatifitas dan refleksi.

5. Membuat aplikasi online yang mana menyediakan portal untuk chat dengan profesional, menyediakan artikel untuk meningkatkan kesadaran akan bunuh diri dengan materi-materi yang telah teruji berdasarkan riset-riset terbaru, aplikasi ini juga mempromosikan aktivitas-aktivitas yang dapat mencegah individu untuk melakukan percobaan bunuh diri. (Butterham, et al, 2018)

6. Literasi dengan teknologi terkait bunuh diri yang mana mengedukasi mahasiswa untuk berani dalam mencari bantuan ketika menghadapi permasalahan sehingga muncul ide bunuh diri dan percobaan bunuh diri. Selain itu, pemebrian pelatihan dan program psikoedukasi secara online dapat meningkatkan literasi bunuh diri yang mana mahasiswa lebih yakin untuk mencari bantuan (Butterham, et al, 2018).

7. Menyediakan ruang untuk mahasiswa mengekspresikan diri misalnya melalui karya seni untuk menunjukkan perasaan dan emosinya agar dapat tersalurkan. Dalam hal ini, konsultasi dengan profesional penyedia layanan psikologi dan kesehatan mental menjadi penting (Butterham, et al, 2018).
8. Memberikan pelatihan terhadap *gatekeeper* yang ada di universitas yaitu dosen dan juga staff administrasi. Pelatihan terdiri dari sesi kuliah selama 60 menit berisi tentang informasi terkait dan depresi pada mahasiswa yang mana bunuh diri menjadi penyebab kematian mahasiswa, mayoritas siswa yang meninggal tersebut tidak mendapatkan layanan psikologi, hubungan antara depresi dan bunuh diri, serta faktor resiko dan tanda-tanda orang-orang yang bunuh diri. Setelah itu menunjukkan pentingnya dosen dalam keterampilan penanganan bunuh diri yang mana memfokuskan pada pentingnya gatekeepers di kampus dan 4 langkah dari keterampilan dasar gatekeeper, mengukur resiko bunuh diri dan dampak buruknya, mendengarkan tanpa menghakimi, memberikan jaminan dan informasi, mendorong untuk mendapatkan bantuan profesional serta mendorong untuk melakukan aktivitas self-help, pemberian ide dengan menampilkan bagaimana employment service dan administrasi staf dalam handle percobaan bunuh diri. Roleplay dalam kelompok kecil terkait cara menghadapi mahasiswa dengan ide dan percobaan bunuh diri (Hashimoto, et al, 2026, 2021).
9. Bekerjasama dengan komunitas terkait pencegahan bunuh diri. Dalam hal ini bekerjasama penyedia layanan kesehatan mental baik yang ada di dalam kampus maupun di luar kampus. Pencegahan bunuh diri dilakukan dengan menyediakan layanan konseling oleh profesional dan juga bekerjasama dengan penyedia layanan medis (Brann, 2021)
10. Universitas berkolaborasi dengan komunitas medis yaitu dari farmasi yang menyediakan obat ataupun material untuk bunuh diri. Universitas bisa memberikan edukasi terkait parapan bunuh diri dengan menggunakan obat, tanggung jawab bersama terkait bunuh diri serta akses obat-obatan terhadap bunuh diri. Tujuannya adalah untuk mempersepsi akses dan membatasi penggunaan obat-obatan dalam percobaan bunuh diri.

Pembahasan

A. Ide dan Percobaan Bunuh Diri pada Mahasiswa

Percobaan bunuh diri yang dilakukan oleh individu berusia muda bertujuan untuk mati, melarikan diri dan mendapatkan kelegaan karena beban yang didapatkannya dirasa berat. Ide yang berkaitan untuk membunuh dirinya sendiri merupakan dampak dari keputusan, depresi, ekspresi emosi marah serta adanya tekanan dari tuntutan sosial untuk tampil sebagai pribadi yang sempurna (Boergers et al, 1998).

Beberapa mahasiswa memiliki resiko yang lebih tinggi untuk memiliki ide dan percobaan bunuh diri. Mahasiswa ini rentan untuk melakukan bunuh diri karena memiliki gangguan mood berupa depresi. Depresi merupakan kondisi kesedihan yang mendalam yang mana individu ini kehilangan harapan, memiliki gangguan tidur dan makan serta tidak memiliki harga diri untuk menyelesaikan permasalahan secara adekuat. Karakteristik lainnya adalah adanya kecenderungan untuk bunuh diri pada individu terdiagnosis depresi karena ada ide untuk bunuh diri yang terus timbul (Maris, 2000)

Faktor-faktor penyebab dari bunuh diri bukanlah faktor tunggal. Ketika melihat bagaimana peran lingkungan, teori ekologi Bronfenbrenner dapat menjelaskan dengan lebih rinci terkait penyebab dari ide serta percobaan bunuh diri. Individu rentan memiliki ide dan melakukan percobaan bunuh diri dikarenakan adanya konflik dengan orang tua, memiliki pengalaman kekerasan seksual dan kekerasan dalam rumah tangga, konflik dengan teman

sebayu dan juga ada permasalahan terkait pendidikan. Kondisi keluarga yang kurang kondusif menjadi penyebab individu kurang memiliki keterampilan untuk menghadapi berbagai permasalahan yang dihadapi. Oleh karena itu *coping* yang dilakukannya cenderung kurang adekuat. Selain itu, adanya permasalahan ekonomi dan juga kesepian yang dihadapi oleh individu turut berperan dalam adanya ide bunuh diri (Gamayanti, 2014).

B. Program Preventif Bunuh Diri untuk Mengurangi Ide dan Percobaan Bunuh Diri

Dilihat dari program - program pencegahan bunuh diri yang dilakukan, program tersebut bisa dibagi dalam tiga jenis yaitu:

1. Program pencegahan yang langsung diberikan kepada mahasiswa yang beresiko tinggi untuk bunuh diri.

Pada tahap awal, universitas akan melakukan *screening* yang berkaitan dengan kondisi psikologi mahasiswa terutama dengan kondisi depresi serta resiko lainnya yaitu siswa yang mengalami kendala berkaitan dengan relasi sosial, pendidikan dan kondisi ekonomi. Relasi sosial yang dimaksud berkaitan dengan hubungan sosial mahasiswa dengan teman sebayu, dosen dan tenaga kependidikan. Resiko yang berkaitan dengan pendidikan yaitu kendala terkait tugas akhir, relasi dengan dosen dan jurusan-jurusan tertentu misalnya jurusan sosial yang banyak berhadapan dengan orang yang bermasalah. Selain itu resiko ekonomi berkaitan dengan kondisi sosial ekonomi yang berhubungan dengan proses belajarnya. *Screening* dilakukan di awal mahasiswa masuk universitas atau sebelum mahasiswa menghadapi tugas akhir dan praktik di lapangan (Testoni et al, 2021)

Tahap selanjutnya adalah memberikan intervensi dengan memberikan pelatihan untuk memaknai kematian. Tujuannya adalah mengidentifikasi ide-ide bunuh diri yang dihadapi oleh mahasiswa. Cara ini bisa dilakukan oleh dosen (Testoni et al, 2021).

Selain itu, dosen, konselor maupun psikolog yang ada di universitas bisa menyediakan informasi terkait mekanisme coping yang bisa dicoba oleh mahasiswa ketika menghadapi berbagai masalah. Mekanisme coping yang bisa dilakukan adalah mekanisme coping yang berfokus pada masalah yaitu menangani permasalahan secara aktif dengan membuat perencanaan, mengendalikan diri serta mencari dukungan sosial. Fokusnya adalah melihat masalah secara mendalam dan berupaya menemukan solusi yang sesuai. Dalam hal ini, mekanisme coping yang berfokus pada emosi berupa penyangkalan, selalu mencari dukungan emosi serta berfokus pada stres yang dihadapi tanpa melihat sumber dari stresnya tersebut lebih baik dihindari (Bazrafshan, et al, 2014).

Koping yang berkaitan dengan religiusitas juga bisa diajarkan kepada mahasiswa yang beresiko untuk menurunkan ide dan percobaan bunuh diri. Dalam hal ini koping yang bersifat religiusitas berupaya untuk meningkatkan alasan seseorang untuk terus hidup yang mana individu dengan resiko bunuh diri memiliki ketidakberdayaan, merasa tidak ada harapan dan depresi. (Molock, 2014)

2. Program yang berfokus pada sistem universitas

Seluruh sistem dalam universitas berperan penting untuk membuat program pencegahan bunuh diri. Dalam hal ini akan berkaitan dengan kurikulum, keterlibatan *gatekeeper* di universitas serta menyediakan ruang yang aman untuk seluruh mahasiswa. Adapun program-program yang dilakukan dari beberapa jurnal di atas terdiri dari:

a. Literasi kesehatan mental dan bunuh diri yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya perbedaan individu dalam menghadapi permasalahan, kecenderungan akan gangguan mental dan perbedaan kepribadian (Testoni et al, 2021). Selain itu, edukasi terkait isu bunuh diri, resiko bunuh diri dan cara menghadapi ide bunuh diri serta percobaan bunuh diri perlu

dilakukan (Butterham, et al, 2018). Literasi terkait kesehatan mental dan bunuh diri ini diberikan kepada seluruh individu yang berada di universitas baik itu mahasiswa, dosen, tenaga kependidikan dan juga security yang nantinya bisa membantu dalam proses penanganan percobaan bunuh diri.

b. Pelatihan untuk *gatekeeper* dalam menghadapi mahasiswa dengan resiko bunuh diri. Pelatihan ini bertujuan untuk memberikan keterampilan *gatekeeper* yaitu dosen dan administrator kampus dalam menghadapi mahasiswa yang beresiko bunuh diri. Informasi terkait kesehatan mental dan pemahaman terkait ide, niat dan percobaan bunuh diri dapat meningkatkan kemampuan untuk bisa berempati terhadap kondisi dari mahasiswa. Pelatihan ini sifatnya adalah preventif yang mana apabila dalam prosesnya *gatekeeper* menghadapi permasalahan psikologis pada mahasiswa yang berat dan bersifat klinis, ia mampu untuk memberikan informasi dan arahan terkait profesional yaitu psikolog dan psikiater. Hal penting dari pelatihan ini adalah untuk mengurangi penghakiman terhadap mahasiswa yang beresiko bunuh diri dengan meningkatkan kemampuan untuk mau mendengarkan secara aktif permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa. Dengan begitu, pertolongan psikologis awal bisa diberikan oleh dosen maupun administrator. Dalam pelatihan ini, *gatekeeper* akan diberi kasus dan juga melakukan *role play* tentang bagaimana menghadapi kasus bunuh diri (Hashimoto, et al, 2026, 2021).

c. Pelatihan untuk mahasiswa dalam menghadapi teman sebayanya yang memiliki ide dan percobaan bunuh diri. Pelatihan ini nantinya bertujuan untuk menyediakan dukungan sosial teman sebaya yang mana nantinya bisa memberikan pertolongan pertama secara psikologis ketika menghadapi temannya yang memiliki ide bunuh diri. Dalam prosesnya, pelatihan ini akan bisa meningkatkan empati dan siap membantu serta memberikan dukungan untuk meminta pertolongan ke profesional untuk membantu mahasiswa dengan resiko bunuh diri dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Dukungan teman sebaya yang memahami kesehatan mental dan tidak melakukan penghakiman membantu memberikan emosi yang lebih positif untuk bisa mereduksi ide bunuh diri dan percobaan bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa (Butterham, et al, 2018).

d. Portal untuk mendiskusikan masalah baik secara daring maupun luring. Adanya aplikasi daring yang mana mahasiswa bisa mendapatkan informasi terkait kesehatan mental serta bisa memberikan layanan konsultasi akan membantu mahasiswa menghadapi ide bunuh diri dan percobaan bunuh diri yang dilakukannya. Website ataupun konseling yang dilakukan secara langsung akan membantu mahasiswa untuk mendapatkan berbagai informasi yang dibutuhkan dalam menghadapi kesepian, depresi serta hal-hal lain yang berpotensi terjadinya bunuh diri (Butterham, et al, 2018).

3. Program universitas yang berkolaborasi dengan komunitas

Pencegahan bunuh diri optimal jika bisa berkolaborasi dengan berbagai pihak. Kerja sama dengan layanan kesehatan mental baik itu lembaga konseling maupun puskesmas dan rumah sakit akan membantu universitas dalam memberikan layanan psikologis dan medis bagi mahasiswa yang membutuhkannya. Dalam hal ini, kolaborasi bisa dalam bentuk pemberian asesmen, layanan pencegahan berupa psikoedukasi dan pelatihan serta layanan kuratif apabila kasus bunuh diri muncul (Brann, 2021).

Kerja sama juga bisa dilakukan dengan lembaga yang bisa memberikan aktivitas-aktivitas pengembangan bakat dan minat mahasiswa. Misalnya terkait olahraga dan seni yang mana bisa membuat mahasiswa mengekspresikan diri dan emosinya dengan lebih positif (Polan, et al, 2022).

Selain itu, upaya meminimalkan ketersediaan alat untuk melakukan percobaan bunuh diri penting dilakukan. Dalam hal ini salah satu contohnya adalah penggunaan obat. Oleh karena itu, kolaborasi dengan tim dari farmasi akan membantu untuk meminimalkan kasus bunuh diri suicide (Gorton, et al, 2023)

Secara garis besar, program pencegahan bunuh diri berfokus pada kognitif yaitu berkaitan dengan munculnya ide bunuh diri. Dalam hal ini, dilakukan psikoedukasi berupa literasi kesehatan mental baik daring dan luring. Hal ini meningkatkan kesadaran akan pentingnya coping masalah yang adekuat, serta perbedaan individu dalam menghadapi berbagai permasalahan. Selain itu, juga dihubungkan dengan aspek emosi yang mana memberikan ruang pada mahasiswa untuk mengekspresikan emosi dan adanya upaya untuk orang-orang disekitarnya yaitu dosen, administrator dan teman sebaya dalam berempati serta berupaya memahami kondisi mahasiswa yang beresiko bunuh diri. Disisi lain, aspek perilaku yang diharapkan adalah pemberian bantuan dan dukungan secara langsung kepada seluruh mahasiswa serta mengupayakan agar bisa memiliki coping yang berfokus pada penyelesaian masalah serta bisa mengarahkan untuk tidak segan-segan meminta pertolongan apabila mahasiswa menghadapi masalah serta muncul ide bunuh diri dan melakukan percobaan bunuh diri. Dengan adanya upaya pencegahan yang tersistem akan memudahkan dalam identifikasi, tindakan pencegahan bahkan penanganan kasus bunuh diri dalam lingkup universitas.

Kesimpulan

Mahasiswa rentan dengan bunuh diri yang mana diawali dengan adanya ide bunuh diri. Ide bunuh diri inilah yang menjadi awal dari percobaan bunuh diri yang mana di akhir tahun 2022 muncul beberapa kasus bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa. Alasan mahasiswa melakukan bunuh diri antara lain karena tidak adanya harapan, depresi, patah hati, kurangnya dukungan sosial, permasalahan keuangan, dan tekanan akademik.

Tindakan pencegahan diperlukan untuk mengurangi kasus bunuh diri yang terjadi pada mahasiswa. Dalam hal ini Universitas bisa membuat beberapa program pencegahan bunuh diri yang mana berfokus pada ide-ide bunuh diri yang dimiliki oleh mahasiswa serta percobaan bunuh diri yang telah dilakukan oleh mahasiswa. Program-program tersebut tidak hanya berfokus pada mahasiswa yang beresiko tinggi tetapi juga pada teman sebaya, dosen, staf administrasi bahkan komunitas pendukung lainnya seperti penyedia layanan psikologi dan farmasi bisa membantu mengurangi adanya ide bunuh diri dan percobaan bunuh diri pada mahasiswa.

Penelitian terkait program preventif untuk ide dan percobaan bunuh diri sejauh ini masih banyak dilakukan di luar Indonesia. Oleh karena itu, perlu ada penelitian lebih lanjut pada mahasiswa di universitas yang ada di Indonesia yang memiliki karakteristik pribadi dan sistem yang berbeda. Nantinya, program-program preventif ini yang terbukti berhasil di beberapa negara akan bisa diterapkan untuk menurunkan kasus-kasus bunuh diri pada mahasiswa di Indonesia.

Referensi

Brann, K. L., Baker, D., Smith-Millman, M. K., Watt, S. J., & DiOrio, C. (2021). A meta-analysis of suicide prevention programs for school-aged youth. *Children and Youth Services Review*, 121, 105826.

- Batterham, P. J., Calear, A. L., Wu, Y., Xue, J., & van Spijker, B. A. (2018). Development and pilot evaluation of an online psychoeducational program for suicide prevention among university students: A randomised controlled trial. *Internet interventions*, 12, 111-120
- Bazrafshan MR, Jahangir F, Mansouri A, Kashfi SH. Coping strategies in people attempting suicide. *Int J High Risk Behav Addict*. 2014 Mar 9;3(1):e16265. doi: 10.5812/ijhrba.16265. PMID: 24971300; PMCID: PMC4070193.
- Boergers, J., Spirito, A., & Donaldson, D. (1998). Reasons for adolescent suicide attempts: Associations with psychological functioning. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 37(12), 1287-1293.
- Choi, B. R., & Bae, S. M. (2020). Suicide ideation and suicide attempts of undergraduate students in South Korea: Based on the interpersonal psychological theory of suicide. *Children and Youth Services Review*, 117, 105282.
- Fajar, I. (2022). Mahasiswa Unhas Gantung Diri Diduga karena Tugas Kuliah, Dekan: Tidak Ada Hubungannya | merdeka.com.diakses tanggal 30 Januari 2023
- Gamayanti, W. (2014). Usaha bunuh diri berdasarkan teori ekologi Bronfenbrenner. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 204-230.
- Gorton, H. C., Berry, H. J., O'Reilly, C. L., Gardner, D., & Murphy, A. L. (2023). Experience and attitudes of pharmacy teams towards suicide prevention: A cross-sectional survey. *Research in social and administrative pharmacy*, 19(3), 517-525.
- Hashimoto, N., Suzuki, Y., Kato, T. A., Fujisawa, D., Sato, R., Aoyama-Uehara, K., ... & Otsuka, K. (2016). Effectiveness of suicide prevention gatekeeper-training for university administrative staff in Japan. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 70(1), 62-70.
- Hashimoto, N., Takeda, H., Fujii, Y., Suzuki, Y., Kato, T. A., Fujisawa, D., ... & Kusumi, I. (2021). Effectiveness of suicide prevention gatekeeper training for university teachers in Japan. *Asian journal of psychiatry*, 60, 102661.
- Karisma, N. W. P. C., & Fridari, I. G. A. D. Gambaran Pengembangan Ide Bunuh Diri Menuju Upaya Bunuh Diri. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 2(1), 1-6.
- Maris, R. W. (2000). *Comprehensive Text Book of Suicidology*. New York: The Guilford Press.
- Molock, S. D., Puri, R., Matlin, S., & Barksdale, C. (2006). Relationship Between Religious Coping and Suicidal Behaviors Among African American Adolescents. *Journal of Black Psychology*, 32(3), 366-389. <https://doi.org/10.1177/0095798406290466>
- Onie, S., Daswin, A. V., et al. (in prep). Suicide in Indonesia in 2022: Underreporting, Provincial Rates, and Means. DOI: [psyarxiv.com/amnhw](https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-1234567/v1)
- Peltzer, K., Yi, S., & Pengpid, S. (2017). Suicidal behaviors and associated factors among university students in six countries in the Association of Southeast Asian Nations (ASEAN). *Asian journal of psychiatry*, 26, 32-38.
- Poland, S., & Ferguson, S. (2022). Youth suicide in the school context. *Aggression and violent behavior*, 64, 101579.
- Rizqiyana, A. (2022). 3 Kasus Bunuh Diri Mahasiswa di Semarang, Terbaru Mahasiswi Kampus Negeri, Ini Respons Psikolog - Tribun Jateng.com (tribunnews.com).diakses tanggal 30 Januari 2023, pukul 12.00
- Rosa, M. Y. (2022). Mahasiswa Diduga Bunuh Diri Lompat dari Lantai 11 Hotel, Psikolog: Depresi Kondisi Serius Halaman all - Kompas.com.diakses tanggal 30 Januari 2023, pukul 12.00
- Susilawati. (2018). Angka Bunuh Diri di Anak Muda Meningkat. Retrieved from Republica.co.id: <https://www.republika.co.id/berita/gaya-hidup/info-sehat/18/10/16/pgoqeo328-angka-bunuh-diri-di-anak-muda-meningkat>.diakses 30 Januari 2023
- Testoni, I., Piol, S., & De Leo, D. (2021). Suicide Prevention: University Students' Narratives on Their Reasons for Living and for Dying. *International journal of environmental research and public health*, 18(15), 8029.
- Tri Mukaromah, I., & Nuryanti, L. (2020). Problem Dan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Urme, S. A., Islam, M. S., Begum, H., & Chowdhury, N. R. A. (2022). Risk factors of suicide among public university students of Bangladesh: A qualitative exploration. *Heliyon*, 8(6), e09659.