

M O D U L

Panduan
Cegah
Bunuh
Diri

Pertolongan Psikologis Awal
pada Upaya Bunuh Diri



Lely Nur Azizah, S.Psi., M.Si

M O D U L

Panduan
Cegah
Bunuh
Diri

Pertolongan Psikologis Awal
pada Upaya Bunuh Diri

Disusun Oleh:

Lely Nur Azizah, S.Psi., M.Si

Fakultas Psikologi UNESA

Ruang Q1.05.17 Gedung Terpadu Psikologi Olahraga UNESA,

Jl. Lidah Wetan, Surabaya

Email: bk.psikologi@unesa.ac.id

Hotline: 0822-4501-7828

LEMBAR PENGESAHAN MODUL PANDUAN PERTOLONGAN PSIKOLOGIS AWAL PADA
UPAYA BUNUH DIRI UNTUK *PEER COUNSELOR* GUGUS BIMBINGAN DAN
KONSELING FAKULTAS PSIKOLOGI UNESA

Nomor Dokumen: MODUL_01/GBK/11/2024

Tanggal Terbit: 15 November 2024

Disahkan	Disetujui
Dekan	Ketua Gugus BK Fakultas Psikologi
  Dr. Diana Rahmasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog NIP. 197208171999032001	 Ellyana Ilsan Eka Putri, M.Psi NIP. 198109052023212030



Pengantar

Bunuh diri adalah masalah serius yang dapat dicegah, karena sebenarnya individu yang memiliki pikiran bunuh diri sering kali tidak benar-benar ingin mengakhiri hidupnya. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), individu dengan pikiran bunuh diri biasanya ingin bebas dari rasa sakit emosional yang mendalam, bukan mengakhiri kehidupan itu sendiri (WHO, 2023). Kondisi dan perasaan putus asa sering kali menutupi pandangan mereka terhadap solusi lain yang lebih sehat. Di sisi lain, penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan dan memberikan dukungan emosional kepada seseorang yang sedang berjuang dapat mengurangi risiko bunuh diri secara signifikan (Gunnell dkk., 2020). Menemani mereka menghadapi rasa sakit dan menunjukkan bahwa mereka tidak sendirian merupakan langkah penting dalam upaya pencegahan.

Membantu orang dengan kecenderungan bunuh diri agar mereka dapat mengekspresikan perasaannya adalah salah satu cara efektif untuk menyelamatkan nyawa. Sering kali, seseorang merasa tidak memiliki tempat yang aman untuk berbagi karena takut dihakimi atau dianggap lemah (Joiner, 2020). Dengan menciptakan ruang aman dan mendengarkan tanpa menghakimi, kita memberikan mereka kesempatan untuk meringankan beban emosional yang mereka pikul. Hal sederhana seperti empati dan mendengarkan dengan perhatian penuh dapat memberikan dampak besar. Ketika seseorang merasa didengar dan dihargai, perasaan keputusasaan mereka dapat berkurang, memberikan langkah awal untuk membuka diri dan mencari bantuan profesional (Hawton dkk., 2021).



Akhirnya, menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung kesehatan mental adalah tanggung jawab bersama. Lingkungan yang penuh perhatian, terbuka, dan bebas dari stigma membantu seseorang merasa diterima dan dihargai (WHO, 2021). Budaya saling peduli ini tidak hanya mengurangi stigma seputar kesehatan mental, tetapi juga meningkatkan empati masyarakat untuk lebih memperhatikan individu di sekitar mereka. Pada akhirnya, mencegah bunuh diri adalah tugas kolektif. Tindakan sederhana, seperti mendengarkan dan menunjukkan kepedulian, dapat membuat mereka yang sedang berjuang merasa bahwa hidup mereka berarti. Dengan itu, mereka memperoleh kekuatan untuk terus melangkah.

Perlu selalu diingat bahwa upaya pencegahan bunuh diri bukan hanya tentang mendukung individu, tetapi juga melibatkan peningkatan kesadaran di tingkat komunitas. Melalui kampanye pendidikan dan pembentukan kelompok pendukung, masyarakat dapat dilatih untuk mengenali tanda-tanda peringatan dan memberikan dukungan yang diperlukan. Dengan kolaborasi berbagai pihak, seperti keluarga, teman, institusi pendidikan, dan organisasi kesehatan, kita dapat menciptakan ekosistem yang mendukung kesehatan mental secara keseluruhan.

Surabaya, 12 November 2024



Bagaimana kita bisa mengenali tanda-tanda bahwa seseorang mungkin memiliki kecenderungan untuk bunuh diri?

“

”Pikiran untuk mengakhiri hidup bisa muncul pada siapa saja, dan sering kali, orang yang mengalaminya tidak akan langsung meminta pertolongan. Namun, mereka mungkin menunjukkan sinyal-sinyal tertentu, terutama kepada orang-orang terdekat, seperti keluarga atau sahabat. Itulah sebabnya, memahami dan mengenali tanda-tanda ini menjadi sangat penting, karena dapat membuka jalan untuk memberikan dukungan yang tepat sebelum terlambat.”

A. Mengenali Tanda-tanda Kecenderungan Bunuh Diri

Seseorang dapat menunjukkan perubahan drastis pada perilaku, suasana hati, atau penampilan (Setiyawati, dkk., 2021), seperti:

No	Gejala	Contoh Gejala yang Dapat diamati
1	Ekspresi Kata atau Perilaku	<ul style="list-style-type: none">• Menyatakan ketidakbermaknaan hidup atau kehilangan harapan akan masa depan.• Mengungkapkan tidak memiliki alasan atau tujuan hidup.• Membenturkan kepala ke dinding.• Sengaja menolak atau menghentikan konsumsi obat-obatan medis.



No	Gejala	Contoh Gejala yang Dapat diamati
3	Kehilangan Minat	<ul style="list-style-type: none"> • Menghindari tempat atau kegiatan yang dulunya sering menjadi pilihan utama. • Tidak merasakan kesenangan dari kegiatan yang dulunya memberi banyak kebahagiaan. • Lebih memilih untuk tidak mengikuti acara yang dulu selalu ditunggu-tunggu.
4	Perasaan Negatif Berlebihan	<ul style="list-style-type: none"> • Perasaan kesepian atau terkucil yang sangat kuat. • Perasaan bersalah atau merasa menjadi beban bagi orang lain (misalnya, menyatakan bahwa orang lain akan lebih baik jika dirinya tidak ada). • Rasa benci, kesal, atau muak yang sangat mendalam terhadap diri sendiri. • Tingkat kecemasan atau kegelisahan yang tinggi. • Merasa diri, nyawa, atau kehidupan tidak berarti. • Lebih banyak menangis daripada biasanya atau tidak banyak tersenyum.
5	Gangguan Tidur	<ul style="list-style-type: none"> • Kesulitan tidur atau, sebaliknya, tidur sepanjang waktu.
6	Keinginan untuk Mati	<ul style="list-style-type: none"> • Memiliki hasrat atau keinginan untuk mati, seperti berdoa agar Tuhan mengambil nyawanya. • Berharap untuk tidak bangun lagi setelah tidur karena merasa damai dalam ketidaksadaran. • Merasa lelah dengan kehidupan dan berharap diberi kesempatan untuk beristirahat selamanya. • Merenungkan tentang kematian sebagai bentuk "jalan keluar" dari rasa sakit atau tekanan hidup.



No	Gejala	Contoh Gejala yang Dapat diamati
7	Menarik Diri dari Lingkungan	<ul style="list-style-type: none"> • Mengisolasi diri dari teman, keluarga, atau lingkungan, termasuk mengurung diri di dalam kamar atau rumah dan menghindari interaksi sosial. • Mengurangi frekuensi berinteraksi dengan teman-teman yang dulu akrab.

Seseorang mungkin secara terang-terangan mengancam akan melukai atau bahkan mengakhiri hidupnya sendiri, atau mengungkapkan keinginan untuk mati, baik melalui kata-kata maupun tulisan.

SEGERA WASPADAI bila seseorang:

No	Tanda Bahaya	Deskripsi
1	Ucapan atau Tindakan Mengancam Diri	Mengancam untuk melukai atau membunuh diri sendiri, baik secara lisan atau tulisan. Ini bisa muncul dalam bentuk pernyataan ingin mati atau keinginan untuk “menghilang”.
2	Berbicara atau Menulis tentang Kematian atau Bunuh Diri	Sering berbicara, bercanda, atau menulis tentang kematian atau bunuh diri. Ini dapat berupa catatan, puisi, atau surat wasiat bunuh diri, atau pernyataan seperti “waktunya telah tiba” atau “inilah waktunya untuk beristirahat.”



No	Tanda Bahaya	Deskripsi
3	Mencari Cara untuk Bunuh Diri	Aktif mencari cara untuk mengakhiri hidup, seperti mencari informasi tentang metode bunuh diri atau mencoba mendapatkan benda yang bisa digunakan untuk itu, misalnya obat, racun, senjata, atau alat berbahaya lainnya.
4	Merasa Terjebak dan Putus Asa	Mengekspresikan perasaan terjebak atau menyatakan bahwa bunuh diri adalah satu-satunya jalan keluar yang mereka lihat.
5	Mengingat dan Merindukan Orang yang Telah Meninggal	Mengungkapkan kerinduan untuk bertemu orang yang sudah meninggal atau sering mengunjungi makam mereka.
6	Perilaku Tidak Biasa di Media Sosial	Mengunggah hal-hal yang tidak biasa atau meresahkan, seperti mengganti gambar profil menjadi simbol kematian, membuat status mencemaskan, keluar dari grup obrolan, atau menonaktifkan akun sosial media.

GEJALA LAIN YANG MUNGKIN MUNCUL adalah Seseorang mungkin juga berusaha menyelesaikan semua urusan pribadinya dengan orang lain, misalnya:

1. Memberikan barang-barang berharga miliknya kepada orang lain.
2. Meminta seseorang untuk mengambil alih tanggung jawab atas hal-hal yang sebelumnya menjadi urusannya (seperti akses ke rekening).
3. Menyiapkan keperluan untuk kematiannya sendiri atau membeli barang-barang yang terkait dengan pemakaman (seperti kain kafan).



4. Menghubungi orang lain (seperti anggota keluarga atau teman lama) untuk mengucapkan perpisahan, meminta maaf, atau memperbaiki hubungan yang pernah renggang.

Jika Anda melihat tanda-tanda tersebut ada pada seseorang dan merasa orang itu mungkin punya kecenderungan bunuh diri, cobalah **sampaikan kekhawatiranmu dengan CARA YANG TEPAT**. Jika masih ragu apakah tanda-tanda itu cukup menjadi alasan untuk khawatir, kamu bisa bertanya pada orang yang lebih dekat dengannya apakah mereka merasakan kekhawatiran yang sama.

B. Pendekatan terhadap Orang dengan Kecenderungan Bunuh Diri (OKBD)

No	Aspek yang perlu diperhatikan	Deskripsi
1	Awali dengan Sikap Terbuka	<ul style="list-style-type: none">• Bersikap terbuka dan tidak menghakimi sangat penting saat mendekati orang dengan kecenderungan bunuh diri.• Pandangan pribadi kita tentang bunuh diri, seperti menganggapnya salah atau bisa diterima dalam situasi tertentu, dapat memengaruhi cara kita mendekati mereka. Jadi, upayakan untuk menempatkan diri tanpa prasangka.



No	Aspek yang perlu diperhatikan	Deskripsi
2	Pahami Latar Belakang Individu	<ul style="list-style-type: none">• Memahami latar belakang budaya, agama, atau keyakinan orang tersebut bisa membantu kita lebih mudah mendekati mereka.• Setiap orang mungkin punya pandangan yang berbeda tentang bunuh diri, tergantung kepercayaan atau budaya yang dianut, jadi cobalah menghormati perspektif mereka.
3	Pilih Tempat yang Aman dan Nyaman untuk Mulai Bicara	<ul style="list-style-type: none">• Lingkungan yang aman dan tenang bisa membuat mereka lebih nyaman untuk berbagi.• Cobalah memilih tempat yang mendukung percakapan agar mereka lebih mudah terbuka tentang perasaan mereka.
4	Pilih waktu yang tepat	<ul style="list-style-type: none">• Sediakan cukup waktu untuk berbicara secara tenang dan mendalam.• Hindari membahas topik ini saat orang tersebut sedang marah atau dalam situasi konflik, karena bisa memicu respons negatif atau membuatnya menjauh
5	Jangan Ragu Meminta Bantuan	<ul style="list-style-type: none">• Jika Anda merasa tidak mampu bertanya langsung tentang keinginan bunuh diri, ada baiknya meminta bantuan pada orang lain yang lebih dekat atau yang lebih mampu. Dengan cara ini, kita tetap bisa memberikan dukungan terbaik bagi mereka.



”Jika Anda menduga seseorang berisiko bunuh diri, segera ambil langkah cepat. Pastikan Anda memiliki pengetahuan dan informasi terkait layanan krisis bunuh diri sebelum mendekatinya, seperti **kontak layanan pencegahan** atau **pedoman pertolongan pertama**. Jika ia tidak siap untuk berbicara atau pendekatan Anda tidak berhasil, tawarkan pilihan untuk berbicara dengan orang lain yang mungkin lebih dapat diandalkan dalam memberikan dukungan.”

Cara terbaik untuk mendekati seseorang dengan kecenderungan bunuh diri adalah dengan menunjukkan empati dan kepedulian tanpa menilai atau menghakimi. Mulailah dengan memberi tahu bahwa Anda peduli dan bersedia mendengarkan, baik secara langsung maupun melalui telepon. Walaupun merasa takut mengatakan hal yang mungkin kurang tepat, penting untuk tidak membiarkan ketakutan itu menghentikan Anda dari mencoba memberikan dukungan. Jika orang tersebut memiliki latar belakang budaya atau agama tertentu, hargai pandangan mereka dan gunakan pemahaman Anda untuk mendekati mereka dengan cara yang lebih baik. Namun, hindari memberikan nasihat yang menghakimi, terutama yang bersifat spiritual, karena ini bisa membuat mereka merasa dihakimi dan menjadi semakin tertutup (Setiyawati, dkk., 2021).

Selain menunjukkan empati, penting juga untuk mengajukan pertanyaan dengan hati-hati guna memahami apa yang sedang mereka rasakan. Pertanyaan seperti, "**Apa yang sedang kamu rasakan sekarang?**" atau "**Apa yang bisa aku bantu untuk membuatmu merasa lebih baik?**" dapat membantu membuka percakapan. Jangan takut untuk menanyakan langsung apakah mereka memiliki pikiran untuk melukai diri sendiri atau bunuh diri. Penelitian menunjukkan bahwa berbicara secara terbuka tentang bunuh diri tidak meningkatkan risiko, tetapi justru dapat menjadi cara untuk mengurangi perasaan terisolasi dan kesedihan yang dirasakan (Ribeiro, dkk., 2017).



Jika mereka mengungkapkan pikiran bunuh diri, tetaplah tenang dan fokus untuk mendengarkan. Yakinkan mereka bahwa bantuan tersedia dan bahwa Anda siap untuk mendukung mereka dalam mencari bantuan profesional. Dorong mereka untuk berkonsultasi dengan psikolog, konselor, atau dokter, dan tawarkan untuk menemani mereka jika diperlukan. Penting juga untuk mengetahui sumber daya lokal, seperti layanan kesehatan mental, hotline pencegahan bunuh diri, atau komunitas pendukung, sehingga Anda dapat memberikan informasi yang bermanfaat (Setiyawati, dkk., 2021).

Selain itu, **hindari meremehkan apa yang mereka rasakan** dengan mengatakan hal seperti **"Semua orang punya masalah"** atau **"Kamu hanya perlu lebih kuat."** Komentar seperti ini dapat memperburuk perasaan mereka. Sebaliknya, validasikan perasaan mereka dengan mengatakan, *"Aku tahu ini berat untukmu, dan aku di sini untuk mendukungmu."* Dukungan semacam ini, meskipun sederhana, dapat memberikan dampak besar dalam membantu mereka merasa lebih terhubung dan diterima (Setiyawati, dkk., 2021).

Saat berbicara, cobalah untuk tidak langsung bertanya tentang pikiran bunuh diri, melainkan ajak mereka untuk mengungkapkan perasaan mereka secara perlahan. Biarkan mereka menceritakan apa yang mereka alami atau apa yang mungkin terasa sangat sulit bagi mereka, tanpa merasa ditekan atau dihakimi. Hindari mengalihkan percakapan dengan mencoba menghibur mereka, karena ini bisa membuat mereka merasa perasaannya diremehkan. Berikan mereka ruang untuk mengekspresikan emosi, baik menangis, marah, atau menceritakan alasan di balik keinginan untuk mengakhiri hidup, dengan menunjukkan bahwa apa pun yang mereka rasakan adalah hal yang wajar. Anda bisa

Izinkan mereka **merasakan dan mengekspresikan emosi** apapun dengan aman tanpa berusaha menghibur.

Hindari mengatakan **"sabar"** kepada OKBD karena mereka mungkin akan **merasa tidak dimengerti.**



meyakinkan bahwa pikiran seperti itu sering dialami banyak orang dan bahwa ada bantuan yang dapat membuat mereka merasa lebih baik (Setiyawati, dkk., 2021).

Selain itu, cobalah untuk mendengarkan tanpa memberikan reaksi yang menilai. Dengarkan dengan tulus tanpa berusaha untuk menyetujui atau menentang pandangan mereka; cukup terima dan akui penderitaan yang mereka alami. Jika mereka lebih memilih ditemani dalam keheningan, hargai itu dan jangan memaksa untuk bicara. Untuk menunjukkan dukungan emosional, Anda bisa menawarkan kontak fisik yang sesuai, seperti menyentuh bahu atau memegang tangan mereka, namun pastikan Anda melakukannya hanya jika mereka merasa nyaman. Jangan lupa untuk berterima kasih karena mereka mau terbuka dan percaya untuk membagikan perasaan mereka kepada Anda. Ajakan untuk berbagi dan sikap Anda yang penuh perhatian bisa menjadi langkah awal yang sangat berarti bagi mereka.

Jangan pula hanya sekedar mengalihkan perhatiannya seperti mengatakan, **“Ayo kita jalan-jalan!”**. karena ini bisa membuat mereka merasa perasaannya **diremehkan.**

C. Panduan Sikap Menghadapi Orang dengan Kecenderungan Bunuh Diri.

No	Apa yang Boleh	Apa yang Tidak Boleh
1	Tunjukkan Sikap Empati dan Peduli Sampaikan bahwa Anda peduli dengan keberadaan mereka dan ingin mendukung mereka melalui masa sulit. Kata-kata seperti “Aku di sini untuk kamu” atau “Aku siap mendengarkan kapan pun kamu butuh” bisa memberikan rasa nyaman.	Mengatakan “Sabar” atau “Jangan Khawatir, Semua Akan Baik-Baik Saja”. Mengucapkan hal ini dapat membuat mereka merasa tidak dipahami, seolah-olah masalah mereka dianggap sepele atau tidak serius.



No	Apa yang Boleh	Apa yang Tidak Boleh
2	<p>Dengarkan dengan Penuh Perhatian</p> <p>Jadilah pendengar yang baik tanpa menginterupsi atau terburu-buru memberi saran. Dengar dan dorong OKBD untuk lebih banyak berbicara dari pada Anda. Jika perlu merespons, lakukan tanpa menghakimi. Tunjukkan bahwa Anda menghargai perasaan mereka dengan mengangguk atau mengatakan, “Saya memahami apa yang kamu rasakan.”</p>	<p>Membandingkan Situasi Mereka dengan Orang Lain. Kalimat seperti “Orang lain juga punya masalah lebih berat” atau “Ada yang lebih menderita dari kamu” bisa membuat mereka merasa disalahpahami dan semakin terisolasi.</p>
3	<p>Bertanya dengan Pertanyaan Terbuka</p> <p>Gunakan pertanyaan terbuka untuk lebih memahami mereka. Pertanyaan terbuka seperti, “Apa yang membuat kamu merasa begitu?” membantu mereka mengungkapkan lebih banyak. Tapi jangan juga mengajukan terlalu banyak pertanyaan karena dapat membuat mereka merasa cemas.</p>	<p>Meremehkan Perasaan Mereka.</p> <p>Mengatakan “Kamu pasti bisa melewatinya” atau “Ini cuma fase saja” dapat membuat mereka merasa bahwa perjuangan mereka tidak dianggap penting.</p>
4	<p>Berikan Dukungan Tanpa Menghakimi</p> <p>Biarkan mereka berbagi perasaan atau pikiran tanpa rasa takut dihakimi. Hindari menilai atau mengomentari perasaan mereka sebagai benar atau salah, dan cukup katakan, “Aku mengerti kenapa kamu bisa merasa seperti itu.”</p>	<p>Menghakimi atau Menganggap Bunuh Diri sebagai Pilihan Egois.</p> <p>Kalimat seperti “Bunuh diri itu dosa” atau “Kamu nggak pikirin keluarga kamu?” bisa membuat mereka merasa bersalah atau terhakimi, yang justru memperburuk kondisi emosional mereka.</p>



No	Apa yang Boleh	Apa yang Tidak Boleh
5	<p>Tawarkan Bantuan dengan Lembut</p> <p>Tanyakan apakah ada hal yang bisa Anda lakukan untuk meringankan beban mereka, seperti menemani, mencari bantuan profesional, atau hanya berbicara bersama. Berikan mereka opsi ini dengan hati-hati, agar mereka tetap merasa berdaya dan tidak terpaksa.</p>	<p>Memberikan Nasihat Tanpa Diminta. Memberikan saran-saran yang tidak mereka minta, seperti “Kamu harus lebih berpikir positif” atau “Cobalah untuk berdoa lebih sering,” dapat membuat mereka merasa Anda tidak benar-benar mendengarkan dan memahami perasaan mereka.</p>
6	<p>Biarkan Mereka Mengekspresikan Emosi</p> <p>Berikan ruang bagi mereka untuk meluapkan perasaan, seperti menangis, marah, atau bahkan diam. Katakan bahwa semua perasaan itu adalah hal yang wajar dan tidak perlu merasa bersalah karenanya.</p>	<p>Membuat Mereka Merasa Dihakimi atau Dinilai. Hindari kalimat seperti “Kamu terlalu lemah” atau “Kamu harusnya lebih kuat.” Ini bisa menambah rasa tidak berharga pada diri mereka.</p>
7	<p>Bantu Mereka untuk Merasa Dihargai</p> <p>Akui keberanian mereka dalam membagikan perasaan mereka dengan Anda. Ungkapan seperti, “Aku sangat menghargai bahwa kamu mau bercerita padaku,” bisa membuat mereka merasa lebih dihargai dan didukung.</p>	<p>Memaksa untuk Melihat Sisi Positif Terus-Menerus. Frasa seperti “Pikirkan hal-hal yang membuatmu bahagia” atau “Hidup ini indah” mungkin terdengar suportif, tetapi bisa membuat mereka merasa bahwa perasaan negatif mereka tidak dihargai atau diabaikan.</p>



No	Apa yang Boleh	Apa yang Tidak Boleh
8	<p>Tunjukkan Keterbukaan dan Kesiediaan untuk Berbicara Lagi</p> <p>Akhiri percakapan dengan mengatakan bahwa Anda ada untuk mereka kapan saja. Ungkapan seperti, “Aku selalu di sini kalau kamu butuh bicara” atau “Kapan pun kamu ingin cerita lagi, aku siap mendengarkan,” bisa memberikan rasa aman.</p>	<p>Jangan Mengubah Topik secara Mendadak sebagai Penutup.</p> <p>Hindari mengakhiri percakapan dengan tiba-tiba mengalihkan pembicaraan ke topik yang lebih ringan. Ini bisa membuat OKBD merasa bahwa Anda tidak menanggapi perasaan mereka dengan serius.</p>
9	<p>Hormati Privasi Mereka</p> <p>Jika mereka ingin berbicara di tempat atau waktu tertentu, hormati pilihan mereka. Berikan mereka kontrol atas situasi agar merasa lebih nyaman dan aman saat berbagi.</p>	<p>Mendesak atau Memaksa Mereka untuk Terbuka. Pertanyaan atau pernyataan seperti “Kamu harus cerita semua sekarang” atau “Katakan saja semuanya biar lega” bisa membuat mereka merasa tertekan.</p>
10	<p>Tawarkan untuk Menemani Mencari Bantuan Profesional</p> <p>Jika mereka terbuka untuk menerima bantuan lebih lanjut, tawarkan untuk menemani mereka menemui psikolog atau konselor. Kadang, kehadiran kita bisa membuat mereka merasa lebih tenang dalam mengambil langkah pertama menuju pemulihan.</p>	<p>Menganggap Masalah Mereka Sederhana atau Mudah Diatasi.</p> <p>Hindari mengatakan “Masalah seperti ini nanti juga selesai sendiri” atau “Jangan terlalu dibawa ke hati.” Ini bisa membuat mereka merasa masalah mereka tidak penting.</p>



D. Menilai Keseriusan Situasi

Setiap tanda atau ungkapan terkait bunuh diri harus dianggap serius dan direspons dengan segera. Hindari anggapan bahwa ini “sekadar mencari perhatian,” karena mengabaikan tanda-tanda ini dapat membuat OKBD merasa semakin terisolasi dan memperbesar risiko bunuh diri. Merespon dengan cepat menunjukkan bahwa Anda mendukung dan siap membantu. Setelah mengenali tanda-tanda bunuh diri, lakukan evaluasi untuk menilai tingkat urgensi tindak lanjut. Perhatikan seberapa kuat atau jelas tanda-tanda yang ditunjukkan oleh OKBD. Tanda yang intens atau jelas memerlukan bantuan segera, seperti dari profesional, sementara tanda yang lebih ringan bisa ditangani dengan komunikasi terbuka dan dukungan dari orang-orang terdekat (Setiyawati, dkk., 2021).

Ingatlah bahwa individu dengan risiko paling besar untuk melakukan tindakan bunuh diri adalah mereka yang sudah **memiliki rencana matang, niat yang kuat, dan telah menentukan waktu pelaksanaannya** (termasuk cara, alat, lokasi, waktu, dan niat).

Hal penting yang harus diperhatikan adalah apakah individu tersebut sudah memiliki rencana yang matang untuk bunuh diri atau masih dalam bentuk ide seperti “aku berharap dapat tidur dan tak pernah bangun lagi.” Selanjutnya, penting juga untuk melihat seberapa besar faktor risiko yang dapat memperkuat keinginan bunuh diri seseorang seperti:



No	Faktor Risiko	Deskripsi
1	Kejadian Stres Baru-Baru Ini	Peristiwa besar yang menimbulkan stres, seperti kehilangan pekerjaan, perceraian, atau meninggalnya orang terdekat, bisa memicu keinginan bunuh diri.
2	Perasaan Diabaikan	OKBD yang merasa tidak diperhatikan atau ditinggalkan mungkin merasakan putus asa dan memerlukan perhatian lebih.
3	Kekerasan dalam Hubungan atau Rumah Tangga	Kekerasan fisik atau emosional dalam hubungan dapat membuat seseorang merasa terjebak dan tidak berdaya.
4	Gangguan Mental	Gangguan seperti depresi atau kecemasan yang tidak diobati bisa meningkatkan risiko bunuh diri.
5	Penyalahgunaan Alkohol atau Narkoba	Penggunaan zat ini sering kali memperburuk kondisi mental dan meningkatkan risiko bunuh diri.
6	Riwayat Percobaan Bunuh Diri	Mereka yang pernah mencoba bunuh diri mungkin lebih berisiko untuk mencoba lagi.

E. Menjaga Orang dengan Kecenderungan Bunuh Diri Tetap Aman

Segera setelah Anda menyadari adanya risiko bunuh diri, langkah pertama yang harus Anda ambil adalah memastikan orang tersebut tetap dalam keadaan aman. Langkah cepat sangat penting agar ia merasa didukung dan terlindungi sehingga meminimalkan risiko percobaan bunuh diri terjadi (Setiyawati, dkk., 2021). Anda bisa mempertimbangkan hal-hal berikut untuk dilakukan:



1. Jangan Meninggalkan Orang dalam Kondisi Krisis Sendirian

Dalam kondisi krisis, jangan tinggalkan OKBD sendirian. Meskipun Anda tidak harus selalu berada di dekatnya, penting untuk tetap melakukan pemantauan secara berkala, seperti menyapanya atau meminta bantuan dari orang terdekat untuk memantau kondisi mereka.

2. Bertindak Cepat dalam Kondisi Risiko Tinggi

Jika ada tanda risiko yang mengindikasikan bunuh diri dalam waktu dekat, bertindak cepat sangat diperlukan meskipun Anda mungkin belum yakin sepenuhnya. Kewaspadaan dan ketangkasan dalam merespon bisa mencegah risiko meningkat lebih jauh.

3. Kolaborasi dalam Menjaga Keselamatan

Ajak individu tersebut bekerja sama untuk memastikan keamanannya, hindari melakukan tindakan sepihak tanpa melibatkannya. Kerjasama ini membantu individu merasa memiliki kontrol dan dukungan, sehingga mengurangi perasaan terisolasi.

4. Libatkan Keluarga atau Teman Terdekat untuk Membatasi Akses Terhadap Benda Berbahaya

Libatkan orang-orang terdekat untuk memastikan individu tersebut tidak memiliki akses ke benda berbahaya seperti senjata, racun, atau alat-alat lain yang bisa digunakan untuk bunuh diri. Namun, pertimbangkan untuk memberitahu keluarga hanya jika tidak ada konflik yang dapat memperburuk keadaan.

5. Singkirkan Semua Alat Berbahaya

Pastikan tidak ada akses ke benda atau alat yang bisa digunakan untuk melukai diri, seperti senjata api, pisau, tali, racun, atau bahkan minyak tanah. Langkah ini penting untuk mengurangi kemungkinan tindakan bunuh diri.



6. Bantu Memahami bahwa Ada Pilihan Lain selain Bunuh Diri

Sering kali individu merasa bahwa bunuh diri adalah satu-satunya jalan keluar. Yakinkan bahwa ia memiliki kendali atas pikiran bunuh diri tersebut dan bahwa pikiran tersebut akan berlalu. Jelaskan bahwa pikiran bunuh diri bisa terkait gangguan yang bisa diobati, memberi harapan untuk perbaikan kondisi.

7. Akui Pilihan Hidup dan Dorong untuk Mempertimbangkan Konsekuensi

Terima bila individu sedang mempertimbangkan pilihan antara hidup dan mati, dan tekankan bahwa hidup adalah sebuah pilihan nyata yang dapat diambil. Ajak mereka memikirkan dampak bunuh diri bagi dirinya serta risiko kesehatan yang mungkin dihadapi bila gagal dalam percobaan.

8. Berikan Dukungan Emosional dengan Mengingatkan Nilai Diri

Ingatkan individu bahwa mereka dicintai dan berharga, serta hidupnya memiliki makna bagi orang-orang di sekitarnya. Dukungan emosional ini bisa memberikan penguatan bahwa ada alasan untuk tetap hidup.

9. Mengingatkan Impian dan Cita-Cita

Jika individu memiliki impian atau tujuan hidup, ingatkan akan hal tersebut sebagai alasan untuk bertahan. Cita-cita sering kali menjadi pendorong kuat untuk tetap hidup, memberikan arah dan harapan. Dorong individu untuk terus menjalani hidup demi mewujudkan impian itu. Jika cita-cita mereka tampak sulit atau tidak realistis, bantu mereka menetapkan tujuan yang lebih konkret dan dapat dicapai, sehingga mereka dapat kembali merasa memiliki kontrol atas hidupnya.

10. Menghormati Keinginan untuk Sendiri Jika Aman

Jika individu meminta untuk dibiarkan sendiri dan Anda dapat memastikan keselamatannya, hormati keinginan tersebut. Pastikan hanya terjadi dalam kondisi aman dan buat perjanjian jelas tentang komunikasi jika diperlukan.



11. Menghubungi Profesional Kesehatan Mental

Jika individu bersedia, beritahukan kondisinya kepada tenaga profesional kesehatan mental di sekitar, seperti psikolog atau psikiater. Jika tidak ada, pertimbangkan untuk melibatkan kader kesehatan jiwa atau petugas di puskesmas terdekat. Tawari diri untuk menemani mereka dalam kunjungan tersebut untuk memberikan dukungan langsung.

12. Membuat Rencana Pendampingan Jangka Pendek

Buatlah rencana pendampingan jangka pendek, seperti menemani individu semalaman jika diperlukan. Tentukan aturan komunikasi yang jelas, misalnya individu harus menghubungi Anda saat pikiran bunuh diri muncul atau segera merespons setiap kali Anda memeriksa kondisinya. Aturan ini bisa memberikan struktur yang membantu menjaga keselamatan mereka.

13. Menangani Pembicaraan Bunuh Diri via Telepon

Jika diskusi tentang bunuh diri terjadi melalui telepon, tenangkan individu dan periksa apakah ada orang lain yang bisa menemani mereka segera. Dorong untuk menjauhkan benda berbahaya dan, jika dibutuhkan, hubungi layanan darurat. Jika menghubungi polisi, pastikan mereka memahami bahwa individu membutuhkan penanganan yang sensitif terkait kecenderungan bunuh diri.

14. Menyusun Rencana Keselamatan yang Mendetail

Bersama-sama dengan individu, buatlah rencana keselamatan untuk menghadapi situasi darurat. Libatkan mereka sebanyak mungkin dalam penyusunan rencana agar merasa memiliki kendali. Namun, ingat bahwa rencana keselamatan hanyalah salah satu elemen untuk menjaga individu tetap aman dan mungkin perlu tindakan pendampingan lainnya.



F. Langkah Konkrit Yang Dapat Dilakukan Ketika OKBD Menolak Untuk Diberikan Bantuan

Ketika OKBD menolak bantuan dalam situasi dengan risiko bunuh diri, sikap empati dan pendekatan yang hati-hati sangat penting. Penolakan tersebut sering kali bukan karena mereka benar-benar tidak ingin dibantu, tetapi lebih karena adanya perasaan takut, malu, tidak percaya diri, atau merasa tidak dimengerti. Dalam situasi ini, sebaiknya kita tetap hadir sebagai pendukung yang sabar, tanpa menghakimi atau memaksakan kehendak (Setiyawati, dkk., 2021). Berikut adalah langkah-langkah konkret yang dapat dilakukan secara lebih detail:

No.	Panduan Perilaku	Deskripsi
1	Tetap Tenang dan Tunjukkan Empati	<ul style="list-style-type: none">• Jaga ekspresi wajah dan bahasa tubuh agar tidak menunjukkan keterkejutan, ketidaksabaran, atau rasa frustrasi.• Sampaikan bahwa Anda peduli dengan keadaan mereka, misalnya: <i>"Saya di sini untuk mendengarkan kapan saja kamu siap berbicara."</i>• Hindari memberikan respons negatif seperti menghakimi atau menyalahkan.



No.	Panduan Perilaku	Deskripsi
2	Jangan Berdebat atau Memaksakan Pendapat	<ul style="list-style-type: none">• Jangan memaksa klien untuk menerima bantuan saat itu juga. Berdebat dapat memperburuk situasi dan membuat mereka semakin menutup diri.• Hindari kata-kata seperti "<i>Kamu harus mau menerima bantuan ini</i>" atau "<i>Kamu salah jika menolak bantuan.</i>"• Sebagai gantinya, sampaikan: "<i>Saya menghormati keputusanmu, tetapi saya tetap ada di sini jika kamu berubah pikiran.</i>"
3	Berikan Waktu dan Ruang	<ul style="list-style-type: none">• Berikan klien waktu untuk memproses perasaan mereka. Jangan buru-buru mengarahkan pembicaraan ke solusi atau intervensi.• Pastikan Anda tetap hadir sebagai pendengar yang sabar dan tidak terburu-buru.• Katakan: "<i>Kamu tidak harus berbicara sekarang, saya ada di sini kapan saja kamu merasa siap.</i>"



No.	Panduan Perilaku	Deskripsi
4	Sediakan Alternatif	<ul style="list-style-type: none">• Jika klien menolak bantuan dari Anda, tawarkan opsi lain, seperti berbicara dengan anggota keluarga, teman dekat, atau tokoh yang mereka percayai.• Berikan informasi kontak layanan profesional seperti hotline pencegahan bunuh diri, psikolog universitas, atau puskesmas.• Contoh penyampaian: <i>"Jika suatu saat kamu merasa ingin berbicara, ini adalah kontak yang bisa kamu hubungi kapan saja."</i>
5	Fokus pada Keselamatan Klien	<ul style="list-style-type: none">• Tanyakan secara langsung apakah klien merasa aman dengan dirinya sendiri. Jika terdapat tanda bahaya serius (seperti rencana konkret bunuh diri), segera bertindak.• Jangan biarkan klien sendirian jika Anda merasa ada risiko bahaya langsung.• Jika klien menolak bantuan langsung, pastikan ada orang lain di sekitarnya yang dapat mendampingi, seperti keluarga atau teman dekat.



No.	Panduan Perilaku	Deskripsi
6	Gunakan Pendekatan Tidak Langsung	<ul style="list-style-type: none"> • Jika klien tidak nyaman membicarakan pikiran bunuh diri, mulai dengan pertanyaan terbuka, misalnya: <i>"Apa yang membuatmu merasa seperti ini?"</i> atau <i>"Adakah yang bisa saya lakukan untuk membuatmu lebih nyaman?"</i> • Pendekatan ini memungkinkan klien untuk membuka diri tanpa merasa ditekan.
7	Bangun Kepercayaan	<ul style="list-style-type: none"> • Jika klien belum siap berbicara tentang perasaannya, fokuslah pada membangun hubungan yang nyaman. Ini bisa dilakukan melalui aktivitas yang positif, seperti mengajaknya berjalan-jalan atau mendiskusikan topik ringan yang mereka sukai. • Hindari diskusi langsung tentang masalah mereka sampai mereka merasa lebih nyaman.
8	Libatkan Orang yang Lebih Berpengaruh	<ul style="list-style-type: none"> • Jika klien terus menolak bantuan, hubungi orang yang mereka percayai, seperti anggota keluarga atau teman dekat, untuk membantu memberikan dukungan. • Sampaikan dengan empati: <i>"Saya merasa ada baiknya jika kita melibatkan orang lain yang kamu percayai untuk mendukungmu dalam situasi ini."</i>



No.	Panduan Perilaku	Deskripsi
9	Tetap Bertanggung Jawab	<ul style="list-style-type: none">• Dalam situasi darurat, seperti adanya ancaman bahaya langsung, jangan ragu untuk menghubungi pihak profesional atau layanan darurat, meskipun tanpa persetujuan klien.• Jelaskan kepada klien bahwa tindakan ini diambil untuk memastikan keselamatan mereka.
10	Dokumentasi dan Evaluasi	<ul style="list-style-type: none">• Catat setiap interaksi yang dilakukan, termasuk tanggapan klien, langkah-langkah yang telah diambil, dan rencana ke depan.• Dokumentasi ini penting untuk menjaga konsistensi dan memastikan langkah berikutnya tetap sesuai dengan kebutuhan klien.

”Penting bagi kita untuk selalu menunjukkan rasa hormat dan kepedulian terhadap keputusan OKBD. Pendekatan yang **empatik, sabar, dan mendukung dapat membuka peluang bagi klien untuk mempertimbangkan kembali bantuan** yang ditawarkan, baik saat itu maupun di masa mendatang. Keberhasilan tidak diukur dari penerimaan langsung, melainkan dari keberlanjutan dukungan yang diberikan.”



G. Contoh Kasus dan Skenario Keselamatan

Identitas Tokoh	Budi, seorang mahasiswa tingkat akhir, berusia 22 tahun.
Latar Belakang Kasus	<ul style="list-style-type: none"> Budi mengalami tekanan akademik karena tugas akhir yang belum selesai dan merasa gagal memenuhi harapan keluarganya. Dia mulai menunjukkan tanda-tanda menarik diri dari teman-teman, sering berbicara tentang betapa "beratnya hidup," dan menyatakan bahwa dia merasa menjadi beban. Budi juga mengunggah status di media sosial dengan tulisan seperti, "Hidup ini terlalu sulit untukku." Suatu hari, seorang teman dekat menemukan catatan di buku Budi yang mengindikasikan keinginannya untuk mengakhiri hidupnya. Temannya mendekati Budi dan berbicara dengannya, tetapi Budi hanya menjawab bahwa dia "baik-baik saja" sambil tersenyum samar.
Pendekatan Awal dan Identifikasi Risiko	<ul style="list-style-type: none"> Tujuan: Mencegah Budi mengambil tindakan yang dapat membahayakan dirinya sendiri dan membantu Budi mendapatkan dukungan. Pendekatan Awal: Teman Budi (atau penolong pertama) memulai percakapan di tempat yang nyaman dan privat, seperti kamar kos atau taman. Mulai dengan pertanyaan terbuka seperti, "Aku perhatikan kamu terlihat sedih akhir-akhir ini. Apa kamu mau cerita?" Identifikasi Risiko: Tanyakan langsung, "Apakah kamu pernah merasa ingin mengakhiri hidupmu?" atau "Apakah kamu pernah berpikir untuk bunuh diri?" Jika Budi mengakuinya, tanyakan lebih lanjut tentang rencana yang



	<p> mungkin sudah dia buat: "Bagaimana kamu berniat melakukannya?" atau bisa dengan "Apakah kamu sudah mempersiapkan sesuatu?"</p>
<p>Penyusunan Rencana Keselamatan Bersama</p>	<ul style="list-style-type: none">• Janji Tidak Melukai Diri Sendiri: Budi setuju untuk tidak mencoba bunuh diri atau melukai dirinya selama 24–72 jam ke depan. Janji ini ditulis dan ditandatangani sebagai bentuk komitmen.• Membuat Daftar Dukungan: Buat daftar kontak darurat yang bisa dihubungi, seperti:<ul style="list-style-type: none">▪ Keluarga terdekat.▪ Psikolog kampus atau konselor.▪ Layanan pencegahan bunuh diri: Contoh: "Jika merasa ingin melukai diri, hubungi nomor layanan darurat 119 atau teman."• Penghapusan Akses ke Alat Berbahaya: Singkirkan benda-benda seperti obat-obatan, tali, atau benda tajam dari kamar Budi dan Libatkan teman sekamar atau keluarga untuk membantu pengawasan.• Rencana Aktivitas Positif: Ajak Budi untuk melakukan kegiatan yang menenangkan, seperti jalan-jalan, menonton film favorit, atau bermain musik. Buat jadwal harian sederhana untuk memastikan Budi tetap aktif dan tidak merasa terisolasi.• Dukungan Profesional: Bantu Budi membuat janji dengan psikolog kampus atau layanan kesehatan mental lainnya. Jika Budi ragu, tawarkan untuk menemani saat konsultasi.



	<ul style="list-style-type: none">• Pemantauan dan Tindak Lanjut: Teman Budi harus tetap memantau kondisi Budi secara berkala, misalnya melalui telepon atau kunjungan langsung. Jika risiko bunuh diri tetap tinggi, segera hubungi layanan darurat atau profesional kesehatan mental.• Edukasi dan Dukungan Jangka Panjang: Berikan pemahaman kepada Budi bahwa perasaannya valid dan ada solusi untuk masalahnya. Dorong Budi untuk berbagi perasaannya kepada keluarga atau teman lainnya agar tidak merasa sendirian.
<p>Jaga keselamatan dan kesehatan diri Anda</p>	<ul style="list-style-type: none">• Menolong OKBD (Orang dengan Kecenderungan Bunuh Diri) adalah tindakan mulia, tetapi Anda juga perlu memastikan keselamatan diri Anda selama proses tersebut. Misalnya, jika OKBD tanpa sengaja menunjukkan perilaku yang berisiko, seperti kekerasan fisik atau verbal, usahakan untuk tetap tenang dan menjaga jarak yang aman.• Setelah memberikan bantuan, luangkan waktu untuk merawat kesehatan mental dan fisik Anda melalui aktivitas yang menyenangkan atau menenangkan (<i>self-care</i>).• Hal ini penting karena mendukung OKBD dapat menjadi pengalaman yang menguras energi fisik dan emosional. Dengan menjaga diri sendiri, Anda dapat terus memberikan dukungan secara optimal tanpa membahayakan kesejahteraan Anda.



Daftar Pustaka

- Gunnell, D., Appleby, L., Arensman, E., et al. (2020). Suicide risk and prevention during the COVID-19 pandemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 468-471.
[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30171-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30171-1)
- Hawton, K., Casañas i Comabella, C., Haw, C., Saunders, K. (2021). Risk factors for suicide in individuals with depression: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 281, 217-228. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.035>
- Joiner, T. E. (2020). *Why People Die by Suicide*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Ribeiro, J. D., Franklin, J. C., Fox, K. R., Bentley, K. H., Kleiman, E. M., Chang, B. P., & Nock, M. K. (2017). Self-injurious thoughts and behaviors as risk factors for future suicide ideation, attempts, and death: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Medicine*, 46(2), 225-236.
<https://doi.org/10.1017/S0033291715001804>
- Setiyawati, D., Colucci, E., Jatmika, W., Puspakesuma, N., Hidayati, N., Retnowati, S., & Hamzah, F. (2021). *Pedoman pertolongan pertama psikologis pada upaya bunuh diri*. Yogyakarta: Center for Public Mental Health Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- WHO. (2023). Suicide prevention. *World Health Organization*. Retrieved from <https://www.who.int>
- WHO. (2021). Live life: An implementation guide for suicide prevention in countries. *World Health Organization*. Retrieved from <https://www.who.int>

