

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian yang diperoleh dari tiga partisipan, ditemukan tema-tema yang telah dikelompokkan ke dalam tahapan bunuh diri serta faktor-faktor yang memengaruhi ide bunuh diri.

Pada mulanya terdapat faktor-faktor resiko pada diri partisipan. Masalah di dalam keluarga, masalah di dalam hubungan percintaan, kejadian trauma masa kecil, serta gangguan mental menjadi faktor resiko terhadap ide bunuh diri. Kekompleksan masalah-masalah tersebut membuat ide bunuh diri yang dialami oleh partisipan mulai muncul sehingga terjadi tahapan bunuh diri.

Tahapan bunuh diri pertama yaitu munculnya ide bunuh diri, terdapat tema seperti merasakan perasaan negatif serta kekhawatiran yang berlebihan. Partisipan merasakan perasaan negatif yang menimbulkan penderitaan pada diri partisipan. Kemudian partisipan juga merasakan kekhawatiran terhadap stigma, penolakan serta khawatir terhadap tekanan hidup.

Tahapan kedua yaitu berkembangnya ide bunuh diri pada ketiga partisipan ditemukan tema menyimpan masalah sendiri. Partisipan tidak mampu mengatasi masalah serta perasaan dan kekhawatiran yang dialami. Kemudian partisipan memilih untuk tidak bercerita kepada orang lain mengenai masalahnya sehingga hanya menanggung beban sendirian yang membuat ide bunuh diri pada partisipan semakin kuat. Selanjutnya tahapan ketiga adalah percobaan bunuh diri. Ketiga partisipan melakukan percobaan bunuh diri karena merasa sudah lelah

menanggung masalahnya dan merasa tidak ada pilihan yang bisa menjadi jawaban dari permasalahan yang dialami.

Faktor protektif menjadi hal yang mampu menekan ide bunuh diri pada partisipan. Pertama yaitu motivasi dalam diri partisipan untuk berubah menjadi lebih baik karena partisipan menyadari bahwa untuk melakukan perubahan harus dimulai dari diri sendiri dan menuntun partisipan untuk melawan ide bunuh diri yang muncul. Selanjutnya bantuan dari profesional yang mampu memberikan dukungan dan membuka pikiran partisipan. Kemudian dukungan dari orang-orang terdekat yang membuat partisipan merasa aman dan nyaman sehingga membuat partisipan merasa bahwa dirinya tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Selanjutnya faktor religiusitas pada diri partisipan yang menjaga pikiran partisipan dari hal-hal negatif. Kemudian perasaan optimisme pada diri partisipan yang membuat partisipan yakin bahwa masalah yang dilalui akan ada jalan keluar yang lebih baik daripada kematian sehingga mampu menimbulkan harapan untuk hidup.

Para partisipan mengakui bahwa pikiran-pikiran negatif serta ide bunuh diri tidak hilang begitu saja. Disinilah peran dari faktor protektif yang mampu menjadi konter terhadap faktor resiko sehingga menekan ide bunuh diri yang muncul serta memberikan dampak perubahan pola pikir pada diri partisipan. Partisipan mulai memandang kebermaknaan hidup dan mulai menerima keadaan yang terjadi.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

5.2.1 Saran Metodologis

Kepada peneliti selanjutnya yang hendak meneliti menggunakan topik atau tema yang sama disarankan agar memiliki kemampuan konseling yang baik supaya mampu membantu partisipan mengontrol pikirannya agar tidak kembali terjerumus kedalam ide bunuh diri setelah melakukan pengambilan data. Selain itu peneliti selanjutnya diharapkan memiliki kemampuan untuk mengatur pikiran dan emosi agar tidak ikut terbawa pemikiran-pemikiran bunuh diri. Kemudian bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti topik yang sama dapat meneliti dari sisi individu yang memiliki kerabat yang pernah melakukan percobaan bunuh diri untuk melihat perspektif lain mengenai perilaku bunuh diri.

5.2.2 Saran Praktis

1. Kepada mahasiswa yang memiliki ide bunuh diri agar mengusahakan untuk terus mengingat Tuhan Yang Maha Esa, menimbulkan rasa berharga pada diri sendiri dengan cara selalu bersyukur dan mengapresiasi segala bentuk perbuatan yang dilakukan diri sendiri sekecil apapun, menjalin komunikasi yang baik dengan keluarga, serta mencari bantuan orang yang dipercaya. Peneliti menyarankan agar menemui bantuan profesional apabila masalah sudah dirasa berat untuk dihadapi diri sendiri.
2. Untuk pihak keluarga diharapkan untuk terus memberikan dukungan secara sosial maupun emosional, terus memberi perhatian dan menerima

kondisi yang dialami oleh anggota keluarga yang memiliki ide bunuh diri tanpa melakukan penilaian atau penghakiman dan membantu mereka agar bisa pulih kembali.

3. Untuk masyarakat umum agar mampu memahami kondisi orang-orang yang memiliki ide bunuh diri dengan tidak memberi penilaian atau penghakiman serta stigma yang membuat individu dengan ide bunuh diri menjadi semakin tertekan. Masyarakat juga diharapkan agar membekali diri dengan pengetahuan umum mengenai tanda-tanda orang yang memiliki ide bunuh diri supaya bisa lebih peka terhadap pesan atau sinyal yang disampaikan oleh orang dengan kondisi tersebut.

