

BAB V

PENUTUP

5.1. Pembahasan Hasil Penelitian

Perilaku percobaan bunuh diri sering dilakukan oleh individu sebagai jalan terakhir dalam kehidupan individu yang terasa berat dan sulit sehingga ingin segera keluar dari kehidupan yang dirasa tidak mampu untuk dijalani lagi. Perilaku percobaan bunuh diri tentunya dilakukan oleh individu karena disebabkan oleh beberapa sebab yang berbeda antara individu satu dengan yang lain. Penyebab munculnya perilaku percobaan bunuh diri bisa disebabkan oleh faktor dari dalam diri individu maupun faktor dari luar diri individu.

Salah satu pemicu yang dapat menimbulkan perilaku percobaan bunuh diri pada individu menurut Carr (2002) adalah *suicidal ideation*. Informan M dan informan G menyatakan bahwa sudah memiliki gambaran untuk melakukan percobaan bunuh diri semenjak kedua informan berusia belasan tahun atau dalam tahap perkembangan remaja. Tahap perkembangan remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, berbagai masalah yang dialami oleh remaja dapat menyebabkan ide bunuh diri, ide bunuh diri pada remaja muncul dalam kondisi depresi, putus asa, dan minimnya dukungan sosial, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pramana (2014) diperoleh hasil bahwa tingkat kecerdasan emosi dan tingkat depresi merupakan faktor utama yang menyebabkan remaja memiliki ide bunuh diri, selain itu terdapat faktor lain yang juga memiliki probabilitas remaja memiliki ide bunuh diri adalah faktor dukungan sosial, tipe kepribadian dan *psychological well-being*.

Menurut Salomon (2007), faktor risiko yang dapat mempengaruhi individu untuk melakukan percobaan bunuh diri adalah: *mental disorder and internal risk factor*, *external risk* dan *the substance abuse factor*. *Mental disorder and internal risk factor* adalah faktor yang disebabkan oleh gangguan psikologis individu seperti depresi, hal ini sesuai dengan hasil pengolahan data kedua informan dalam penelitian ini

menyatakan bahwa bunuh diri dilakukan dalam kondisi stres, bahkan kedua menyatakan bahwa ia sangat depresi sehingga tidak menemukan solusi lain selain melakukan percobaan bunuh diri. Selain itu teori yang mendukung faktor ini adalah menurut APA (dalam romero 2014) yang menyatakan Individu yang mengalami depresi memiliki tiga keyakinan dalam gagasan triad kognitif, yaitu: 1) *“Saya tidak berharga, saya gagal, putus asa”*; 2) *“Dunia adalah tempat yang mengerikan”*; 3) *“Masa depan tampaknya akan menjadi lebih buruk”*. Secara umum faktor yang menyebabkan kedua informan terfikir bunuh diri hingga melakukan percobaan bunuh diri adalah karena putus asa. Dalam teori tentang bunuh diri menurut McLaughlin (2007), putus asa merupakan sebab atau dampak dari kejadian eksternal yang menimbulkan distress dan dapat berujung pada perilaku yang terkait dengan bunuh diri. Selain teori yang dinyatakan oleh McLaughlin, Carr (2002) juga menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat menyebabkan percobaan bunuh diri adalah faktor kepribadian. Ciri-ciri kepribadian seseorang yang memiliki risiko untuk melakukan percobaan bunuh diri menurut Carr (2002) adalah putus asa. Kedua informan menyatakan bahwa tidak tau apa yang harus dilakukan dalam kehidupan. Informan M dalam bunuh diri yang terakhir informan lakukan, menyatakan bahwa saat itu informan tidak mengetahui apa yang harus informan lakukan dalam kehidupan ini, sedangkan Informan G menyatakan bahwa informan putus asa mengenai kehidupannya terutama dalam hal kelanjutan sekolahnya, hal ini terjadi dikarenakan faktor ekonomi informan G yang tiba-tiba menurun drastis akibat masalah keluarga informan G.

Selain disebabkan karena putus asa, kedua informan menyatakan faktor yang sama yang menyebabkan kedua informan akhirnya memutuskan untuk melakukan percobaan bunuh diri adalah karena memiliki masalah. Hal ini ternyata sudah terlebih dahulu diteliti oleh McLaughlin (2007) yang dalam teorinya menyatakan bahwa perilaku percobaan bunuh diri terjadi akibat adanya proses dari *stressor* atau tekanan dan berkaitan dengan respon individu dalam menanggapi tekanan

tersebut, ketika individu tidak bisa menyelesaikan tekanan yang dialami, maka individu akan masuk dalam kondisi kritis yang berujung pada melakukan percobaan bunuh diri. Kedua informan dalam penelitian ini menyatakan bahwa dulu sebelum informan akhirnya memilih jalan keluar atau solusi untuk melakukan percobaan bunuh diri ternyata ketika sedang mengalami tekanan atau masalah kedua informan cenderung tidak melakukan upaya untuk menyelesaikan masalah, kedua informan menyatakan bahwa ketika menghadapi masalah kedua informan melampiaskannya pada mencari kesenangan. Selain tidak menyelesaikan masalah dan mencari kesenangan, tindakan atau cara yang dipilih oleh informan M ketika informan sedang berada dalam tekanan atau masalah memilih untuk menghindari masalah dan melampiaskan tekanan yang dialami dengan terlibat dalam seks bebas, narkoba, pergaulan bebas, dan lain-lain, bahkan informan M menyatakan bahwa tidak jarang informan M dulu mengulang kesalahan yang sama. Kedua informan dalam penelitian ini, baik informan G maupun informan M memiliki kebiasaan untuk memendam masalah sendiri, sehingga kedua informan pun menyatakan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan kedua informan melakukan percobaan bunuh diri.

Percobaan bunuh diri dilakukan oleh kedua informan tidak hanya disebabkan secara langsung oleh satu masalah atau satu faktor saja yang secara nyata dinyatakan sebagai penyebab kedua informan melakukan percobaan bunuh diri, tetapi terdapat runtutan atau proses dari masa lalu yang ternyata juga berdampak pada terjadinya perilaku percobaan bunuh diri, terdapat beberapa faktor internal lain yang menyebabkan individu bisa melakukan percobaan bunuh diri. Seperti yang dinyatakan oleh Carr (2002), terdapat beberapa perspektif yang menjadi faktor risiko individu melakukan percobaan bunuh diri. Seperti data yang diperoleh dalam penelitian ini, kedua informan merupakan individu yang pada masa kecilnya mengalami masalah keluarga atau seperti yang kedua informan nyatakan sebagai *brokenhome*. Menurut Carr (2002) menyatakan bahwa individu yang hidup dalam kondisi keluarga

yang menekan memiliki resiko untuk melakukan percobaan bunuh diri. Hal ini sesuai dengan pernyataan informan G yang menyatakan secara langsung bahwa faktor yang menyebabkan informan G melakukan percobaan bunuh diri adalah karena *brokenhome*.

Perilaku percobaan bunuh diri yang dilakukan oleh kedua informan dalam penelitian ini tentunya menghasilkan dampak, baik dampak negatif maupun dampak positif. Dampak negatif yang diperoleh informan G melalui kedua percobaan bunuh diri yang pernah dilakukan adalah informan G sempat menjadikan bunuh diri menjadi satu-satunya solusi yang bisa dilakukan ketika menghadapi kesulitan atau masalah dalam hidupnya, sedangkan pada informan M mengalami dampak negatif yang lebih parah dibanding dengan informan G, informan M dalam penelitian ini bahkan sempat mengalami mati suri. Informan M dalam penelitian ini menceritakan bahwa sesaat setelah informan M melakukan percobaan bunuh diri dengan mengkonsumsi obat pencuci piring, informan M langsung tidak sadarkan diri bahkan informan M menyatakan bahwa dirinya sudah dijemput oleh saudara-saudaranya yang sudah meninggal, dan dijemput oleh malaikat pencabut nyawa.

Melalui dampak negatif yang diperoleh oleh kedua informan, kedua informan saat ini mengevaluasi bahwa percobaan bunuh diri yang pernah dilakukan tidak hanya membuahkan dampak negatif tetapi juga dampak positif. Dampak positif yang diperoleh oleh kedua informan dalam penelitian ini adalah merubah pola pikir. Selain merubah pola pikir, informan M menyatakan dampak positif yang diperoleh melalui percobaan bunuh diri adalah menjadi lebih menerima masa lalu, lebih bijaksana dalam memaknai kondisi, dan lebih mempunyai kontrol diri. Pada informan G dampak positif yang diperoleh melalui percobaan bunuh diri yang pernah dilakukan adalah lebih menghargai hidup.

Seperti yang sudah dituliskan diatas bahwa sempat menjadikan bunuh diri merupakan satu-satunya solusi ketika memiliki masalah ternyata pemikiran tersebut tidak selamanya sama dalam individu tersebut, dalam hal ini kedua informan

dalam penelitian ini yang dulunya menjadikan bunuh diri sebagai satu-satunya solusi untuk menghadapi masalah namun saat ini kedua informan dalam penelitian ini tidak lagi berfikir seperti itu, bahkan peneliti memperoleh hasil bahwa ternyata tidak semua perilaku percobaan bunuh diri selalu hanya dapat direspon dan dimaknai dengan sudut pandang negatif dan hanya dapat dipetik dampak negatif saja. Kedua informan dalam penelitian ini memperoleh beberapa dampak positif yang akhirnya membawa kedua informan untuk tetap bertahan hidup dan memilih untuk bangkit dari keterpurukan. Secara umum kedua informan memilih untuk bangkit dari keterpurukan dan memilih bertahan untuk hidup dilalui oleh berbagai proses baik dari munculnya komponen atau aspek resilien yang dimulai dari dalam diri maupun didukung oleh faktor lain dari luar diri kedua informan.

Menyadari bahwa bunuh diri bukan solusi, menyadari bahwa setiap masalah yang dialami pasti ada sebab dan akibat, merasa bahwa masih banyak orang yang menyayangi, berfikir bahwa ingin mempunyai hidup yang lebih baik, merupakan salah satu contoh dari pernyataan kedua informan dalam penelitian ini dalam bentuk evaluasi dan atau refleksi diri. Kedua informan dalam penelitian ini mengawali “hidup baru” yang mereka alami saat ini melalui langkah awal yaitu evaluasi dan atau refleksi diri. Melalui hasil penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2012) menyatakan bahwa salah satu upaya untuk memperkuat resiliensi pada individu adalah melalui refleksi diri. Tidak seperti dulu yang hanya memaknai masalah sebagai kondisi “sial” dan bahkan informan G menyatakan masalah yang dialami sebagai bentuk ketidakadilan Tuhan dalam hidupnya, saat ini sudah tidak berlaku dalam pikiran kedua informan. Saat ini kedua informan melakukan evaluasi dan atau refleksi dari masalah yang dialami melalui analisis sebab akibat, bahwa setiap masalah yang terjadi pasti dirinya mempunyai andil sebagai pemicu munculnya masalah tersebut. Kemampuan individu dalam mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang dialami menurut Reivich (dalam Hendriani,

2018) merupakan salah satu komponen resiliensi dalam diri informan.

Berkaitan dengan evaluasi dan atau refleksi, memaknai masa lalu, memaknai hidup dan memaknai kegagalan dengan sudut pandang lebih positif merupakan faktor yang juga menunjang kedua informan dalam mencapai kondisi yang mampu beradaptasi dengan positif dalam kehidupan sekalipun sedang mengalami masalah. Hal ini sesuai dengan teori resiliensi menurut Reich, dkk (2010) yang menyatakan bahwa salah satu faktor resiliensi adalah *Cognitive Reappraisal*, yang artinya proses individu mengevaluasi kembali atau membingkai ulang pengalaman buruk yang terjadi dalam hidupnya. Individu yang resilien, cenderung memaknai peristiwa kehidupan yang penuh stres dengan makna yang lebih positif. Kedua informan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dalam memaknai masa lalu, kedua informan memaknai masa lalu sebagai pedoman untuk mengontrol diri, selain memaknai masa lalu dengan positif kedua informan juga memaknai kegagalan sebagai pedoman untuk yakin bahwa hal tersebut akan digantikan oleh yang lebih baik. juga memaknai kegagalan sebagai pedoman untuk yakin bahwa hal tersebut akan digantikan oleh yang lebih baik.

Penerimaan individu meliputi kondisi, kehidupan dirinya baik yang pernah dialami dulu maupun sekarang juga merupakan penunjang dalam proses kedua informan dalam penelitian ini untuk bangkit dari rasa keterpurukan dan beradaptasi secara positif pada masalah yang dialami maupun yang pernah dialami. Penelitian yang dilakukan oleh A'isyah (2017) yang dilakukan dengan metode penelitian kuantitatif dengan pengambilan data menggunakan skala resiliensi dan penerimaan diri memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif antara penerimaan diri dengan resiliensi pada remaja panti asuhan di Kabupaten Pati.

Yakin dapat menjalani proses kehidupan, yakin masih dapat memperoleh kesempatan, yakin akan mendapat buah dari perjalanan hidup merupakan beberapa bentuk optimisme kedua informan dalam menjalani hidup saat ini. Individu yang resilien menurut Reivich&Shatte (dalam Hendriani,2018) adalah

individu yang memiliki optimisme dan rasa percaya bahwa dirinya mampu untuk mengatasi permasalahan yang dialami saat ini maupun pada masa yang akan datang. Yakin dapat menyelesaikan masalah yang dialami dan yakin akan mendapat hasil yang baik juga merupakan bentuk pengaplikasian dari faktor dan atau komponen resiliensi menurut Reivich&Shatte (dalam Hendriani, 2018). Keterkaitan *self-efficacy* dengan resiliensi sebelumnya pernah diteliti oleh Utami dan Helmi (2017) yang memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif antara *self-efficacy* dengan resiliensi dalam kategori tinggi dengan tingkat nilai korelasi 0,591.

Memiliki kontrol diri adalah penunjang pada kedua informan dalam penelitian ini untuk resilien. Kontrol diri dilakukan kedua informan dengan memberi peringatan pada diri untuk tidak melakukan kesalahan yang sama yang sebelumnya pernah dialami dan telah diketahui dampak apa yang diperoleh. Sebagai contoh informan M menyatakan bahwa "*Oh ketika aku ada masalah aku jangan kaya gini nih, pasti akan berdampak*", membuat M mengontrol perilakunya agar tidak melakukan kesalahan lagi. Selain itu informan G berusaha untuk mengontrol emosi ketika memiliki masalah agar tidak dilampiaskan pada hal yang negatif. Hal ini berkaitan dengan faktor dan atau komponen resiliensi regulasi emosi yang dinyatakan oleh Reivich&Shatte (dalam Hendriani, 2018) bahwa individu dapat dikatakan resilien ketika mampu untuk tetap tenang walaupun berada dalam kondisi yang menekan. Hal ini sepadan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukmaningpraja dan Santhoso (2016), dengan hasil terdapat hubungan sebesar 46,6% antara regulasi emosi dengan resiliensi, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa regulasi emosi memiliki peran terhadap resiliensi individu.

Memiliki tujuan untuk mencapai tujuan maupun harapan hidup adalah alasan kedua informan untuk keluar dari rasa keterpurukan. *A sense of meaning and purpose*, yang memiliki arti tujuan dan makna yang mendorong individu untuk mencapai sesuatu ternyata merupakan salah satu unsur resiliensi menurut Hoper (2002). Tidak sekedar memiliki tujuan hidup,

seseorang yang resilien juga melakukan upaya untuk meraih aspek positif dalam hidupnya setelah mengalami masalah yang dinyatakan Reivich&Shatte (dalam Hendriani 2018) dalam faktor dan atau komponen resilien yaitu *reaching out*.

Kedua informan dalam penelitian ini mengalami beberapa perbedaan antara diri yang dulu dengan diri saat ini. Dulu kedua informan menyatakan bahwa dirinya selalu mengikuti dan mengutamakan emosi. Berbeda dengan diri kedua informan saat ini yang lebih mampu menahan emosi. Hal ini selaras dengan faktor dan atau komponen resiliensi regulasi emosi yang dinyatakan oleh Reivich&Shatte (dalam Hendriani, 2018) bahwa individu dapat dikatakan resilien ketika mampu untuk tetap tenang walaupun berada dalam kondisi yang menekan. Terlebih pada informan G yang selalu berusaha untuk mengekspresikan emosi pada hal yang tepat dan berusaha menampilkan kondisi diri yang ideal didepan umum.

Selain perubahan emosi, kedua informan juga menunjukkan perbedaan pola pikir antara dulu dan sekarang. Kedua informan dalam penelitian ini menyatakan bahwa dirinya yang dulu hanya berfikir satu sudut pandang, namun berbeda dengan saat ini bahwa kedua informan mampu berpikir lebih luas dan berusaha untuk menghindari diri dari sudut pandang negatif.

Cara untuk menghadapi masalah antara diri informan saat ini dan diri informan yang dulu juga mengalami perbedaan. Kedua informan menyatakan bahwa dulu ketika menghadapi masalah kedua informan memilih untuk menghindar dan melampiaskannya pada mencari kesenangan belaka. Bahkan pada informan M menyatakan bahwa dulu informan M melampiaskannya pada kenakalan remaja seperti narkoba, seks bebas dan lain-lain. Selain itu kedua informan akhirnya sampai memilih untuk melakukan percobaan bunuh diri ketika menghadapi masalah. Saat ini kedua informan cenderung untuk melakukan *coping* aktif ketika menghadapi masalah. Hal ini selaras dengan teori faktor psikososial yang berkaitan dengan resiliensi menurut Reich, dkk (2010) yaitu dalam faktor *active coping*, yaitu kemampuan individu yang cenderung memilih tindakan yang tepat ketika menghadapi masalah. Hubungan

resiliensi dan *coping stres* didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rosyani (2012) melalui metode penelitian kuantitatif yang memperoleh hasil bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara *coping stres* dan resiliensi.

Faktor eksternal atau faktor dari luar yang mendukung kedua informan untuk bangkit adalah: orang tua dan dukungan sosial. Kedua informan awal mula sekali terfikir untuk bangkit adalah ingat dengan orang tua dan tidak ingin menyusahkan orang tua. Tidak ingin menyusahkan orang tua merupakan salah satu pengaplikasian faktor dan atau komponen resiliensi menurut Reivich (dalam Hendriani 2018) dalam faktor empati, kedua informan dalam penelitian ini menunjukkan perilaku dalam komponen empati yaitu memahami kondisi orang disekitarnya dalam hal ini orang tua.

Dukungan sosial dari kerabat terdekat juga merupakan salah satu faktor protektif eksternal untuk bangkit menurut informan. Merasa tidak sendiri, merasa berada ditempat yang aman, merasa dicintai juga merupakan salah satu faktor awal yang membuat informan terfikir untuk bangkit dari keterpurukan. . Informan M menyatakan bahwa salah satu alasan informan untuk bertahan hidup hingga akhirnya bangkit adalah merefleksikan bahwa orang tua informan masih menyayangi informan, sehingga informan mempunyai harapan hidup untuk menyayangi kembali orang-orang yang sudah menyayangi informan. Hal ini selaras dengan teori sumber atau komponen resiliensi yang diteliti oleh Grotberg (dalam Hendriani, 2018), bahwa terdapat 3 komponen dalam resiliensi yaitu : *I have, I am, dan I can*. Hasil penelitian diatas selaras dengan komponen resiliensi Grotberg dalam komponen *I am*, yaitu individu menilai bahwa dirinya memperoleh kasih sayang dan merasa masih dibutuhkan atau disukai oleh banyak orang. Selain teori yang disampaikan oleh *Grotberg*, hal ini juga sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Hoper (2012) yang menyatakan bahwa salah satu unsur yang ada dalam resiliensi adalah *a powerful sense of personal security*, yang artinya individu dalam hal ini informan M menyadari bahwa individu berada dalam tempat yang aman serta dicintai dan diakui sebagai

individu. Hal ini juga selaras dengan pengalaman hidup informan M yang dulunya menjadi korban pelecehan di lingkungan dan dinilai “gagal” oleh lingkungan, dan saat ini setelah informan M melakukan percobaan bunuh diri, informan menyadari bahwa masih banyak orang yang mencintai dirinya, terutama keluarga informan yang dulunya juga menolak keberadaan informan M.

Kedua informan dalam penelitian ini, tidak menunjukkan faktor spiritual dalam menunjang proses menjadi diri yang lebih resilien. Kedua informan menyatakan bahwa sampai saat ini belum menekuni spiritual secara mendalam, tapi tidak mempengaruhi “kepercayaan” mereka untuk dapat memiliki kehidupan yang lebih baik.

Faktor lain yang menunjang informan G dalam proses menuju bangkit adalah pengalaman kerja. Pengalaman dalam lingkungan kerja yang cenderung dilalui dengan pola didik yang keras membuat G menjadi pribadi yang lebih tangguh dan lebih kuat.

5.2. Refleksi Penelitian

Penyelesaian penelitian ini dilalui dalam beberapa proses yang panjang. Melalui proses yang panjang ini, peneliti mendapatkan banyak pembelajaran yang beberapa mungkin belum pernah dialami oleh peneliti, dan beberapa yang lain mungkin menambah pengalaman, meningkatkan kemampuan yang peneliti miliki, selain itu peneliti juga merefleksikan bahwa dalam proses penelitian ini beberapa masih ada yang perlu diperbaiki.

Adapun pembelajaran baru yang boleh peneliti dapat dalam penelitian ini adalah :

1. Peneliti mendapatkan pembelajaran baru dalam melakukan penelitian kualitatif. Dalam hal ini, peneliti sebelumnya memiliki keterbatasan dalam melakukan wawancara dengan orang lain, terlebih informan dalam penelitian ini adalah orang terdekat peneliti dan oleh karena itu peneliti diminta untuk belajar wawancara dengan orang terdekat namun harus tetap profesional dalam artian tidak keluar

dari konteks, dan keluar dari zona nyaman pola komunikasi dengan informan sebelumnya. Melalui penelitian ini peneliti bisa menambah dan meningkatkan kemampuan wawancara dengan menerapkan beberapa teknik wawancara seperti: *probing*, klarifikasi, membuat kesimpulan dan lain-lain.

2. Peneliti merefleksikan bahwa dalam menyelesaikan penelitian yang dilakukan secara individual, peneliti harus memiliki manajemen waktu serta prioritas yang baik, selain itu peneliti harus semangat, gigih, tekun dan ulet.
3. Dalam proses pengolahan data peneliti mendapatkan banyak wawasan baru, karena peneliti harus memperluas pola pikir dalam pembuatan koding, tema maupun bagan. Dalam hal ini peneliti merefleksikan bahwa wawasan atau pola pikir peneliti sebelumnya masih sempit dan kurang memiliki kemampuan untuk *out of the box*.
4. Melalui penelitian ini peneliti mendapatkan pemaknaan positif mengenai bunuh diri, bahwa bunuh diri ternyata tidak hanya menjadi fenomena yang selalu berakhir negatif, namun dibalik itu melalui fenomena bunuh diri terdapat banyak pula evaluasi positif dan beberapa orang seperti informan dalam penelitian ini mampu berhasil untuk menjadi pribadi yang lebih baik.
5. Melalui penelitian ini peneliti mendapat refleksi bahwa dibalik kerja keras dan totalitas dalam mengerjakan sesuatu akan menghasilkan hal yang luar biasa, sama seperti proses pengerjaan penelitian ini.

Selain mendapatkan refleksi yang positif, dalam penelitian ini peneliti juga menemukan beberapa keterbatasan yang perlu di evaluasi, adapun keterbatasan itu adalah:

1. Keterbatasan informan, dalam hal ini peneliti tidak menemukan lebih dari dua informan. Hal ini disebabkan karena mungkin fenomena ini masih dianggap sensitif oleh beberapa orang, sehingga beberapa orang yang sebelumnya menjadi calon informan dalam penelitian ini tidak mengakui riwayat percobaan bunuh diri yang dilakukan.

2. Dalam pengerjaan transkrip data, peneliti merasa bahwa beberapa kali peneliti kehilangan fokus sehingga beberapa kali peneliti salah menanggapi pernyataan informan atau beda persepsi dengan informan.
3. Peneliti tidak dapat menggali informasi lebih dalam mengenai privasi pada informan M.
4. Peneliti beberapa kali mengalami masalah dalam manajemen waktu, sehingga berdampak pada proses penyelesaian penelitian ini.

5.3. Simpulan

Hasil dari penelitian yang berjudul “*Ternyata aku tidak sendiri: Studi fenomenologi gambaran resiliensi pada orang yang pernah melakukan percobaan bunuh diri*” yang dilakukan dengan penggalan data secara kualitatif yaitu wawancara pada dua informan berinisial M dan G memperoleh hasil bahwa saat ini kedua informan sudah bangkit dari keterpurukan yang ada di masa lalu dan berdamai dengan masa lalu, hal tersebut diperoleh dari gambaran diri kedua informan saat ini yang menggambarkan beberapa gambaran individu yang resilien seperti: optimisme, memiliki kontrol diri, mengevaluasi serta memaknai pengalaman dengan sudut pandang positif, penerimaan diri, memiliki harapan hidup, memiliki tujuan hidup serta upaya untuk mencapainya. Proses resilien pada kedua informan juga didukung oleh faktor seperti: dukungan sosial, dan orang tua.

5.4. Saran

5.4.1. Saran praktis

Berdasarkan beberapa keterbatasan yang ada dalam penelitian ini, maka peneliti mengajukan saran seperti berikut :

1. Bagi informan, melalui proses pengambilan data dalam penelitian ini, informan perlu menyadari bahwa pengalaman percobaan bunuh diri yang pernah dilakukan sebelumnya tidak hanya selalu menjadi pengalaman yang negatif, tapi lebih baik

jika menerima pengalaman yang pernah terjadi dalam hidupnya menjadi sebuah langkah utama yang menjadi bekal diri informan hingga mampu bertahan sampai saat ini, dan berusaha untuk mengoptimalkan diri dalam mencapai tujuan atau target yang diharapkan dalam hidup.

2. Bagi masyarakat, individu yang pernah melakukan percobaan bunuh diri tidak seharusnya dipandang sebelah mata ataupun dikucilkan, individu yang pernah melakukan percobaan bunuh diri memiliki alasan dan latar belakang yang menyebabkan ia memilih untuk melakukan percobaan bunuh diri itu, berdasarkan hasil pengambilan data dukungan sosial merupakan faktor protektif dalam pencegahan percobaan bunuh diri, sehingga saran untuk masyarakat sebagai makhluk sosial seharusnya memberikan dukungan sosial pada rekan atau kerabat yang memiliki kecenderungan untuk bunuh diri. Selain itu, individu yang pernah melakukan percobaan bunuh diri tidak selalu menjadi diri yang negatif, tetapi banyak dampak positif yang sebenarnya bisa dipetik, asalkan individu tersebut memiliki faktor protektif dari percobaan bunuh diri.

5.4.2. Saran untuk penelitian selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengungkap lebih dalam mengenai salah satu variabel yang menyebabkan individu dapat mencapai kondisi resilien seperti yang terungkap dalam penelitian ini, antara lain : dukungan sosial, optimis, penerimaan diri, kontrol diri dan lain-lain. Namun peneliti lebih menyarankan untuk lebih mendalami variabel dukungan sosial seperti pada kata kunci kedua informan dalam penelitian ini yaitu “Ternyata aku tidak sendiri”. Selain dukungan sosial, saran untuk penelitian selanjutnya mungkin bisa mendalami media lagu sebagai salah satu faktor penunjang resilien pada informan G.

DAFTAR PUSTAKA

- A'isyah, Siti. (2017). *Hubungan antara penerimaan diri dengan resiliensi pada remaja panti asuhan di Kabupaten Pati* (Undergraduate thesis). Fakultas Psikologi UNISSULA dari <http://repository.unissula.ac.id/7200/>
- Berman, L. A., Jobes, D.A., Silverman, M.M., (2006). *Adolescent suicide, assessment and intervention (2nd edition)*. [Versi Elektronik]. Washington DC: American Psychological Association. Diambil pada tanggal 30 Maret 2018 dari <http://booksdescr.org/item/index.php?md5=D0B1CDF991AA339EC6B3B2B31462A586>
- Brenner, G.H., Bush, D.H., Moses, J., (2010). *Creating spiritual and psychological resilience*. [Versi Elektronik]. New York: Taylor and Francis Group. Diambil pada tanggal 29 April 2018 dari <http://booksdescr.org/item/index.php?md5=090EEA219A64C36C99AB56E1C6F2131B>
- Bungin, B. (2007). *Penelitian kualitatif: Komunikasi, ekonomi, kebijakan publik, dan ilmu sosial lainnya*. Jakarta: Kencana.
- Carr, A. (2002). *Depression and attempted suicide in adolescents*. [Versi Elektronik]. Diambil pada tanggal 27 Maret 2018 dari <http://booksdescr.org/item/index.php?md5=B0BBD3323E567261563BFF1F0F5657E8>

Dewanti, A., Suprpti,V.,(2014). *Resiliensi remaja putri terhadap problematika pasca orang tua bercerai*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan (3,3), 164-171. Diambil pada tanggal 25 Noveber 2018 dari <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jppp07bfc6d486full.pdf>

Durkheim, E. (2005). *Suicide*. [Versi Elektronik]. Diambil pada tanggal 27 Maret 2018 dari <http://booksdescr.org/item/index.php?md5=BB78B4A450C8C1FEFFA7BF5EE6056114>

Goldstein, S., Brooks, R.B., (2005). *Handbook of resilience in children*. [Versi Elektronik]. America: Springer. Diambil pada tanggal 1 Mei 2018 dari <http://booksdescr.org/item/index.php?md5=FCE11E88122215BAE34FEAE4B4BCD744>

Hanurawan, F. (2016). *Metode penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.

Hawari, H. D. (2010). *Psikopatologi bunuh diri*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Hendin, H., dkk. (2008). *Suicide and suicide prevention in Asia*. Switzerland: Word Health Organization.

Hendriani, Wiwin. (2018). *Resiliensi psikologis*. Jakarta: Prenadamedia Group.

Hoper, J. (2012). *What children need to be happy, confident, and successful, step by step positive psychology to help children flourish*. [Versi Elektronik]. London : Jessica Kingsley Publishers. Diambil pada tanggal 28 April 2018 di <http://booksdescr.org/item/index.php?md5=417C2E72C0A5BB160AF9AE0FE478FC15>

Leenaars, A.A. (1991). *Life span perspectives of suicide, time-lines in the suicide process*. [Versi Elektronik]. New York: Springer+Business Media New York. Diambil pada tanggal 26 April 2018 dari <http://booksdescr.org/item/index.php?md5=35E18106F88FB1222C5507E7A2D12E09>

McLaughlin, C. (2007). *Suicide-related behaviour; Understanding, caring and therapeutic responses*. [Versi Elektronik]. England: Columba McLaughlin. Diambil pada tanggal 20 Maret 2018 dari <http://booksdescr.org/item/index.php?md5=24C3AE7CDE44826385CCEFB39A91CA85>

Nock, M. K. (2014). *The oxford handbook of suicide and self-injury*. New York: United States of Oxford University Press. [Versi Elektronik]. Diambil pada tanggal 26 April 2018 dari <http://booksdescr.org/item/index.php?md5=232AF3CDF9A9B92AE64A6513460D7D2C>

Nugroho, W.B. (2012). *Pemuda, bunuh diri, dan resiliensi: Penguatan resiliensi sebagai pereduksi angka bunuh diri di kalangan pemuda indonesia*. Jurnal Studi Pemuda, 1(1), 31-45. dari <https://jurnal.ugm.ac.id/jurnalpemuda/article/download/32704/19398>.

Parks, P.J., *Teenage suicide*. United States: Reference Point Press, Inc. [Versi Elektronik]. Diambil pada tanggal 27 Maret 2018 dari <http://booksdescr.org/item/index.php?md5=BEC936E54BD818D6D8D2DBADACB72F7F>

Poerwandari, E.K. (2017). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

Pramana, R.D. (2014). *Hubungan antara kecerdasan emosi dan tingkat depresi dengan ide bunuh diri pada peserta didik kelas x smk farmasi surabaya*. Jurnal Penelitian Psikologi, 2(3), 1-6.

Reich, J.W., Zautra, A. J., Hall, J.S., (2010). *Handbook of adult resilience*. [Versi Online]. New York: The Guilford Press. Diambil pada tanggal 28 April 2018 di <http://booksdescr.org/item/index.php?md5=7B964B2CAB9D765AD9D506F36C814B57>

Romero, A.J., dkk. (2014). *Preventing adolescent depression and suicide among latinas, resilience research and theory*. New York: Springer. [Versi Elektronik]. Diambil pada tanggal 28 April 2018 dari <http://booksdescr.org/item/index.php?md5=351D299E26C967760AF6DCCE105A3F59>

Rosyani, C. R. (2012). *Hubungan antara resiliensi dan coping pada pasien kanker dewasa*. Skripsi. Depok: Fakultas Psikologi, Program Studi Sarjana Reguler Universitas Indonesia. Diambil dari: lib.ui.ac.id/file?file=digital/20314368-S_Shera%20Ditriya%20Bastian.pdf

Salomon, Ron. (2007). *Psychological disorders: Suicide*. New York: Infobase Publishing. [Versi Elektronik].

Diambil pada tanggal 26 April 2018 dari <http://booksdescr.org/item/index.php?md5=B7DFD094A6781E0BC1AC21586C017157>

Schiraldi, G. R. (2017). *The resilience workbook: essential skills to recover from stress, trauma and adversity*. Canada: New Harbinger Publications. [Versi Elektronik].

Diambil pada tanggal 29 April 2018 dari <http://booksdescr.org/item/index.php?md5=E1485221A3969D51E0837A22FD3DC039>

Skhovholt, T.M., Mathinson, M.T.,(2016). *The resilient practitioner, burnout and compassion, fatigue prevention, and self-care strategies for the helping professions* (3rd Edition). New York: Routledge. [Versi Elektronik]. Diambil pada tanggal 6 Juni 2018 dari <http://booksdescr.org/item/index.php?md5=D50C69D57AE3A2C0013731C34536EE32>

Southwick,S.M., & Charney,D.S., (2012). *Resilience, the science of mastering life's greatest challenges*.United Kingdom: Cambridge University Press. Diambil pada tanggal 6 Juni 2018 dari <http://booksdescr.org/item/index.php?md5=DF5DD6CE4097BB3A08BDAE448E3DB230>

Stone, G. (1999). *Suicide and attempted suicide*. [Versi Elektronik]. Diambil pada tanggal 20 April 2018 dari <http://booksdescr.org/item/index.php?md5=9B45611F2FE89D36448D1997BC0B3EA2>

Utami, C.T., Helmi, A.F. (2017). *Self-efficacy* dan resiliensi: Sebuah tinjauan meta-analisis. *Buletin psikologi*, 25(1), 54-65. doi:10.222146/buletinpsikologi.18419.

Diunduh dari :

<https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/download/18175/pdf>

Valentina, T.D., Helmi, A. F.,(2016). Ketidakberdayaan dan perilaku bunuh diri: Meta-Analisis. *Buletin Psikologi* (24,2), 123-135. doi:10.22146.

Diunduh

dari

<https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/download/18175/pdf>