



Kebermaknaan Hidup Para Penyintas Bunuh Diri

Aliyatil Hamdaniati¹, Kurnia Fitriamalia Wijaya², Syifa' Aulia Mawarni³, Butsaina Iqlima Hanniyah⁴, Faruq Faruq⁵

^{1,2,3,4,5}Psychology, Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, Indonesia

Article Info

Received:

31 Mei 2024

Accepted:

01 Oktober 2025

Published:

26 Januari 2026

Abstract. This study is motivated by the lack of understanding of the meaning of life in suicide survivors, which is an important element in maintaining their mental well-being. The purpose of this study is to explore the meaning of life of suicide survivors, understanding their initial experiences before deciding to commit suicide, as well as the experiences that made them decide to continue living. This study used a qualitative method with a phenomenological approach, where in-depth interviews were conducted with four participants who were suicide survivors. The results showed that each participant found the meaning of life through their unique experiences. Participant 1 found the meaning of life through reflection on religious teachings after a failed suicide attempt. Participant 2 found the meaning of life in daily activities such as caring for cats and helping family. Participant 3 realized the importance of life after seeing the negative impact of suicide on others. Participant 4 found inspiration and strength from other people who were considered stronger. In conclusion, meaning in life varies greatly between individuals and is an important factor in suicide prevention and the development of effective psychological interventions to support mental and emotional well-being. This study emphasizes the importance of support and a deeper understanding of the meaning of life in suicide prevention and quality improvement.

Keywords: Meaning of life, suicide survivors, mental well-being.

Abstrak. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh minimnya pemahaman mengenai kebermaknaan hidup pada penyintas bunuh diri, yang merupakan elemen penting dalam menjaga kesejahteraan mental mereka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi makna hidup para penyintas bunuh diri, memahami pengalaman awal mereka sebelum memutuskan bunuh diri, serta pengalaman yang membuat mereka memutuskan untuk melanjutkan hidup. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, di mana wawancara mendalam dilakukan terhadap empat partisipan yang merupakan penyintas bunuh diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masing-masing partisipan menemukan makna hidup melalui pengalaman unik mereka. Partisipan 1 menemukan makna hidup melalui refleksi terhadap ajaran agama setelah percobaan bunuh diri yang gagal. Partisipan 2 menemukan makna hidup dalam kegiatan sehari-hari seperti merawat kucing dan membantu keluarga. Partisipan 3 menyadari pentingnya hidup setelah melihat dampak negatif bunuh diri terhadap orang lain. Partisipan 4 menemukan inspirasi dan kekuatan dari orang lain yang dianggap lebih kuat. Kesimpulannya, kebermaknaan hidup sangat bervariasi antar individu dan merupakan faktor penting dalam pencegahan bunuh diri serta pengembangan intervensi psikologis yang efektif untuk mendukung kesejahteraan mental dan emosional. Penelitian ini menekankan pentingnya dukungan dan pemahaman yang lebih dalam tentang makna hidup dalam upaya pencegahan bunuh diri dan peningkatan kualitas hidup penyintas bunuh diri.

Kata kunci: Kebermaknaan hidup, penyintas bunuh diri, kesejahteraan mental.

Copyright © 2024 The Author(s). Published by Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia.

This is an Open Access article under the CC BY 4.0 license

* Corresponding author: Faruq Faruq

E-mail: faruqf4@gmail.com

Pendahuluan

Dewasa ini fenomena bunuh diri banyak terjadi bahkan menjadi hal yang umum terjadi. Salah satu contoh kasus bunuh diri yang terjadi dalam kurun waktu dekat adalah seorang perempuan berumur 21 tahun yang melakukan percobaan bunuh diri dengan menyayat pergelangan tangan kiri dengan pecahan piring, akan tetapi

upaya ini berhasil digagalkan (Polres Tulungagung, 2024). Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan peneliti dengan subjek mahasiswa PTKIN Tulungagung menggunakan *Revised-Suicide Ideation Scale* (R-SIS) yang dikembangkan oleh Michael David Rudd pada tahun 1989 (Artissy & Siswandi, 2022) memperoleh hasil yakni tingkat keinginan bunuh diri dengan kategori tinggi sebesar 22%, kategori sedang sebesar 58% dan 20% kategori rendah. Menurut data yang dilansir dari laman resmi WHO (*World Health Organization*), setiap tahun sekitar 703.000 orang melakukan aksi bunuh diri dan semakin banyak orang berupaya melakukan percobaan bunuh diri. Kasus terbanyak yakni 241 kasus dengan lokasi Jawa Tengah. Sebanyak 123 kasus bunuh diri terjadi di Jawa Timur. Lalu terdapat 60 kasus bunuh diri di Bali. Sebanyak 483 kasus bunuh diri di pemukiman dan perumahan sekitar lokasi kejadian selama Januari-Juli 2023. Kasus bunuh diri di perkebunan, peternakan dan sawah sebesar 13,3%, pemukiman dan perumahan sebesar 74% dan lainnya sebesar 12,6%. Berdasarkan waktu kejadian, sebagian besar kasus bunuh diri diketahui antara pukul 05:00 hingga 07:59, yaitu 159 kasus. Kemudian sebanyak 152 kasus bunuh diri terjadi antara pukul 08:00 hingga 11:59 (Rizaty, 2023). Bunuh diri merupakan tindakan penghancuran diri yang dilakukan oleh seseorang yang memiliki pandangan bahwa hal tersebut adalah solusi yang tepat terhadap permasalahannya (Ratih & Tobing, 2020). Individu yang memiliki keinginan untuk membunuh dirinya biasanya akan merasa malu, takut, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan merasa jika masalah yang ia alami dapat diselesaikan oleh dirinya sendiri (Nurdiyanto, 2020). Seseorang yang gagal dalam percobaan bunuh diri umumnya disebut sebagai penyintas bunuh diri. Penyintas bunuh diri biasanya akan mengalami stres hingga depresi dan memungkinkan menjadi pribadi yang cenderung tidak ingin terbuka, setelah melakukan percobaan bunuh diri (Mukarromah & Nuqul, 2014). Para penyintas bunuh diri kebanyakan merasa tidak didukung, tidak dicintai, dan tidak dihargai, dimana mereka masuk pada fase *meaninglessness*. *Meaninglessness* atau ketidakbermaknaan hidup merupakan suatu masa ketika seseorang kehilangan makna hidupnya. Seseorang yang kehilangan makna hidupnya sangat memerlukan bantuan yang bersumber dari orang-orang sekitarnya supaya ia kembali memiliki makna hidup. Dalam hal ini, adanya dorongan atau motivasi penting bagi para penyintas bunuh diri (Culajara, 2023). Ada 4 tema pembentuk dorongan untuk bangkit kembali yakni, dukungan orang terdekat, mengenal kejadian dan perasaan di masa lampau dan peran dari agama serta budaya (Wijaya et al., 2023).

Seseorang dapat kembali membuka diri, ketika merasakan kembali kehadiran orang-orang terdekat yang menunjukkan kesediaan untuk memberikan bantuan (Nurdiyanto, 2020). Orang-orang sekitar dapat membantu para penyintas bunuh diri dalam bentuk dukungan dan memberikan masukan-masukan mengenai masalah yang dialami sebelumnya hingga menyebabkan orang tersebut berpikir untuk melakukan bunuh diri (Wijaya et al., 2023). Walaupun pada kenyataannya, keluarga penyintas tidak mudah dalam menerima keadaan penyintas bunuh diri, namun mereka akan membesarkan hatinya untuk menerima pengalaman yang pernah dilewati yaitu dengan tetap menerima kehadiran penyintas bunuh diri yang menjadi bagian dari sebuah keluarga (Najlawati & Purwaningsih, 2019). Berdasarkan peristiwa percobaan bunuh diri ini, anggota keluarga lain akan menganggapnya sebagai pelajaran tentang kehidupan yang sangat berarti. Seiring berjalaninya waktu, mereka akan memahami jika apa yang menimpa keluarganya merupakan ujian yang diberikan Tuhan dalam menggapai tujuan hidup di masa depan (Sigrist, 2015). Meskipun berbeda tujuan hidup, namun arah yang dituju sesungguhnya sama yaitu kebahagiaan (Najlawati & Purwaningsih, 2019). Pemahaman tentang kebermaknaan hidup sangatlah penting bagi orang-orang yang memiliki pemikiran untuk membunuh dirinya sendiri. Orang-orang yang ada di sekitar penyintas perlu memberikan pendampingan dan dukungan. Selain itu dukungan yang diberikan, perlu juga untuk memberikan dorongan motivasi agar kebermaknaan hidup bagi penyintas tersebut muncul dan bisa membentengi diri mereka (Glaw et al., 2017). Pada percobaan bunuh diri yang dilakukan oleh penyintas, terdapat beberapa faktor yang dapat menjadi pemicunya yakni: gangguan psikologis, gen (*genetic factors*), krisis kepribadian (*personality disorder*), perubahan dalam bursa kerja (*labour market*), penggunaan alkohol dan narkotik (*substance abuse*), kondisi keluarga, penyakit-penyakit jasmani (*physical illnesses*), serta pengaruh media massa (Najlawati & Purwaningsih, 2019).

Individu yang mencoba bunuh diri kemungkinan besar kehilangan tujuan, makna dan alasan tetap hidup. Hilangnya makna hidup sering kali dikaitkan dengan perasaan putus asa, tidak berdaya, dan apatis. Kebermaknaan hidup merupakan elemen yang sangat berpengaruh dan berarti dalam kehidupan mereka. Hal

tersebut menjadi keunikan tersendiri bagi setiap individu yang berfungsi sebagai tujuan hidup, karena setiap orang memiliki perbedaan dalam memaknai hidup dan memilih tujuan hidupnya. Beberapa aspek untuk meninjau kebermaknaan hidup seperti pemahaman terhadap diri sendiri, perubahan perilaku dan sikap, rasa sayang pada dirinya sendiri, kegiatan yang terarah, dan dukungan sosial (Mony et al., 2021). Orang yang merasa tidak ada tujuan yang jelas atau tidak menemukan makna di dunia ini dapat menderita depresi psikologis (Najlawati & Purwaningsih, 2019). Masalah seperti kegagalan mencapai tujuan, isolasi sosial, atau hilangnya hubungan interpersonal yang penting dapat menjadi penyebab bunuh diri pada orang yang kehilangan makna hidup (Santoso et al., 2018). Oleh sebab itu memahami lebih mendalam mengenai makna hidup dan hal-hal yang mempengaruhinya dapat memberikan informasi penting tentang pencegahan bunuh diri dan pengembangan praktik psikologis yang efektif.

Menurut Freud, makna hidup merupakan tipu muslihat dari ketidak sadaran atau hasrat yang ada pada kehidupan kita, Freud juga percaya bahwa makna hidup merupakan kematian (Yukay Yüksel et al., 2017). Menurut pandangan Frankl makna hidup adalah saat manusia mengakui adanya dimensi lain disamping jiwa dan raganya, yakni dimensi spiritual dan kerohanian (Riyanda & Ahmad, 2020). Menurut Maslow makna hidup adalah *meta motive*, *growth need* atau *meta-needs*, yaitu suatu kebutuhan untuk melanjutkan kehidupan dan mencapai tujuan tertentu serta menjadi manusia yang lebih baik yang berasal dari dalam diri manusia (Utami & Setiawati, 2019). Bastaman (2007) yang telah mengadopsi pendapat Frankl tentang kebermanaan hidup dalam bukunya membagi enam aspek kebermaknaan hidup yang terdiri atas (1) pengetahuan diri (*self-awareness*), (2) signifikansi atau makna kehidupan (*the significance of life*), (3) perubahan sikap (*attitude transformation*), (4) komitmen pada diri sendiri (*self commitment*), (5) aktivitas yang terarah (*purposeful activities*), dan (6) bantuan sosial (*social assistance*) (Putri et al., 2020). Menurut Leontiev kebermaknaan hidup terdiri dari lima faktor: tujuan hidup, intensitas emosional hidup, kepuasan aktualisasi diri, *locus of control* kehidupan, *locus of control* ego (Dezutter et al., 2015). Tokoh lain juga seperti Frankl dalam Bastaman (2007) mengidentifikasi tiga kategori makna hidup: nilai kreatif, nilai pengalaman, dan nilai sikap (Putri et al., 2020). Menurut Rosenberg definisi bunuh diri adalah tindakan pembunuhan terhadap diri sendiri yang dilakukan secara sengaja termasuk tindakan yang bersifat *self destructive* seperti *self harm* dan *self mutilation* (Bachmann, 2018; Sumendap & Tumuju, 2023). Sedangkan penyintas bunuh diri dapat diartikan sebagai seseorang yang selamat atau bertahan hidup dari percobaan pemusnahan diri secara sengaja baik itu melalui niat atau melalui tindakan. Secara sederhananya seseorang yang gagal atau selamat dari percobaan bunuh diri dikenal dengan penyintas bunuh diri. Penyintas bunuh diri dibedakan menjadi dua kategori yaitu: pertama, orang yang berupaya membunuh dirinya bertujuan untuk mati, terlepas dari apakah mereka dapat diselamatkan dari percobaan bunuh diri tersebut atau tidak. Kedua, orang yang berupaya untuk bunuh diri namun tidak berfikiran untuk mati (Najlawati & Purwaningsih, 2019).

Berdasarkan penelitian terdahulu, kesehatan mental sebagai penyebab utama kematian akibat bunuh diri, dengan gangguan depresi menjadi kondisi yang paling umum terjadi. Diperkirakan sebagian besar pelaku bunuh diri kehilangan makna hidupnya dan juga mengalami depresi (Bae et al., 2022). Seseorang yang memiliki kecenderungan dalam melakukan tindakan bunuh diri setidaknya mempunyai satu permasalahan mental yaitu depresi (Sofiah et al., 2020). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sri Setyowati dan Suyatno, faktor yang menyebabkan keinginan untuk bunuh diri adalah depresi, faktor ekonomi orang tua, serta faktor *bullying*. Individu yang ingin mengakhiri hidupnya dapat dicegah atau dapat bertahan dengan pedoman spiritualitas dan dukungan-dukungan dari orang-orang terdekat (Setyanto & Suyatno, 2019). Selain penyebab di atas, individu melakukan bunuh diri dikarenakan banyaknya tekanan dan kurangnya dukungan sosial (Idham et al., 2019). Pelaku percobaan bunuh diri memiliki sebagian besar konsep diri negatif dari 5 komponen konsep diri terdiri dari diri fisik, diri pribadi, diri sosial, diri keluarga dan diri moral etik (Ratih & Tobing, 2020). Peneliti secara khusus memusatkan perhatian pada kebermaknaan hidup yang dimiliki oleh para penyintas. Penelitian-penelitian terdahulu telah membahas tentang makna hidup, namun tidak banyak yang memfokuskan pada para penyintas bunuh diri sebagai subjek utama. Sementara itu, penelitian mengenai bunuh diri cenderung membahas faktor-faktor penyebab atau konsep diri para penyintas, tanpa benar-benar menggali makna hidup yang menjadi alasan mereka melanjutkan hidup. Penelitian bertujuan untuk mengetahui makna hidup,

pengalaman awal, pengalaman para penyintas bunuh diri hingga mereka memutuskan untuk melanjutkan hidup dan menguburkan niatannya, serta mengetahui dampak yang dirasakan para penyintas bunuh diri saat menemukan makna hidupnya.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, pendekatan ini dipilih karena dapat mengungkap atau menjadikan makna hidup bagi seseorang yang pernah memiliki ide bahkan melakukan percobaan bunuh diri. Pendekatan ini juga mampu memberikan pandangan tentang hal yang menyebabkan seseorang melakukan tindakan bunuh diri atau pikiran untuk mengakhiri hidupnya baik dari perasaan ataupun dari pengalaman yang telah di lalui. Pada penelitian ini, kami memilih partisipan dengan kriteria dan teknik sampling tertentu. Adapun kriteria partisipan sebagai berikut: (1) mahasiswa, (2) perempuan, (3) berusia 18–20 tahun, (4) pernah melakukan percobaan bunuh diri, dan (5) dalam kondisi sehat serta mampu menceritakan pengalaman hidupnya dengan jelas dan rinci. Seluruh partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan. Hal ini bukan merupakan kriteria awal yang ditentukan secara teoritis, tetapi merupakan hasil dari proses rekrutmen, di mana hanya individu berjenis kelamin perempuan yang bersedia dan memenuhi kriteria inklusi. Oleh karena itu, data dan temuan dalam penelitian ini merepresentasikan pengalaman penyintas bunuh diri dari kalangan perempuan. Peneliti sebagai instrumen utama dalam penelitian akan melakukan pengumpulan data dengan melakukan wawancara bersama partisipan yang telah dipilih. Pada penelitian ini wawancara yang digunakan yakni wawancara semi terstruktur, dimana peneliti terlebih dahulu membuat pedoman agar topik wawancara dipastikan sudah sesuai dengan tema atau judul penelitian.

Hasil

Penelitian ini melibatkan empat partisipan perempuan berusia 19–20 tahun yang seluruhnya merupakan mahasiswa aktif semester empat yang ditunjukkan pada tabel 1. Keempatnya memiliki pengalaman melakukan percobaan bunuh diri, baik melalui tindakan melukai diri seperti memotong nadi maupun dengan mengonsumsi obat secara berlebihan. Meskipun memiliki latar belakang yang serupa secara demografis, tiap partisipan membawa kisah unik mengenai pergulatan batin, krisis psikologis, serta upaya mereka dalam menemukan kembali makna hidup pasca peristiwa tersebut.

Tabel 1
Data Demografi Partisipan

Partisipan	Jenis kelamin	Semester	Umur	Percobaan Bunuh Diri
IF	Perempuan	4	20 tahun	Melakukan pemotongan nadi
LU	Perempuan	4	20 tahun	Meminum obat melebihi dosis
RRM	Perempuan	4	19 tahun	Melakukan pemotongan nadi
I	Perempuan	4	20 tahun	Melakukan pemotongan nadi

Hasil analisis data dalam penelitian ini menghasilkan lima tema superordinat yang merepresentasikan pengalaman kebermaknaan hidup para penyintas bunuh diri. Tema-tema ini mencerminkan dinamika psikologis yang kompleks, mulai dari proses penerimaan terhadap pengalaman hidup yang menyakitkan, perubahan nilai dan tujuan hidup, hingga usaha aktif dalam mengelola emosi dan membangun harapan masa depan. Lima tema superordinat tersebut adalah: Penerimaan hidup, reorientasi nilai hidup, daya juang emosional, refleksi diri, dan pertumbuhan harapan. Berikut adalah uraian dari masing-masing tema superordinat beserta kutipan langsung dari partisipan untuk menggambarkan pengalaman partisipan.

Penerimaan hidup

Tema Penerimaan hidup menggambarkan proses internal partisipan dalam berdamai dengan diri, masa lalu, dan situasi kehidupan yang menyakitkan. Dalam proses ini, partisipan mulai menerima pengalaman traumatis sebagai bagian dari perjalanan hidup. Penerimaan tersebut tidak bersifat pasif, melainkan diwarnai

oleh refleksi, pemahaman, dan upaya untuk hidup lebih bermakna setelah melewati masa-masa sulit. Bagi sebagian partisipan, Tuhan menjadi sumber utama kekuatan dan pusat pemulihan batin. Bagi yang lain, proses ini melibatkan rekonsiliasi dengan kesalahan dan kegagalan diri.

“... bisa mengambil banyak makna ini karena ketetapan-Nya.” (IF-104-105)
“Untuk bisa ikhlas ngelakuinnya, kita perlu nanemin rasa, ‘apapun yang Allah aku berikan, aku ridho dan itu yang terbaik untukku.’” (IF-105-107)
“That’s I mean, Allah baik banget sama aku, buat nolong aku untuk nggak ngebiarin aku mati di neraka tanpa hisab kak.” (IF-96-98)
“Dadi koyok lek aku nggak ngene yo... eh, lek aku nggak ngrasakne ngene tapi pilih mati dadi aku nggak iso menjalani hidup yang lebih bermakna.” (IF-243-244)
“Harusnya nggak gini.” (LU-230)
“Aku lebih mengambil pengalaman atau pelajaran dari kegagalan itu...” (RRM-4-7)
“Emmm... lek... dalam situasi kui sek kenek dimaklumi. Tapi masio nggak nyaman iku yowes dija... opo yo... yowes ngono.” (I-60-61)

Reorientasi Nilai Hidup

Tema ini menggambarkan perubahan cara pandang partisipan terhadap makna hidup, tujuan hidup, dan standar keberhasilan setelah melewati pengalaman percobaan bunuh diri. Partisipan mulai meninggalkan dorongan untuk hidup sesuai ekspektasi orang lain, dan justru memusatkan nilai-nilai hidup pada penghargaan terhadap diri sendiri, spiritualitas, serta kontribusi yang ingin diberikan kepada orang lain. Proses ini menunjukkan adanya pergeseran orientasi dari luar ke dalam, dari pencapaian yang bersifat eksternal menuju makna dan tujuan yang lebih personal.

“Jadi tujuan panjang saya ke depan itu melakukan semuanya hanya untuk saya.” (IF-72-73)
“Semuanya aku lakukan untuk diriku sendiri kak, all about me.” (IF-83-84)
“Berhasil itu ketika kita ngelakuinnya itu ikhlas...” (IF-91-92)
“Aku pengen punya pekerjaan yang baik... hidup dengan damai.” (LU-38-41)
“Tujuan hidup saya... menjadi orang yang bermanfaat dan menjadi orang yang sukses.” (RRM-48-50)
“Iku koyok eee... membawa kesenangan tersendiri... bantu uwong.” (I-28-30)
“Yo dari iku yok-an memutuskan untuk lebih bisa menghargai diri sendiri.” (I-153-154)

Daya Juang Emosional

Tema ini menggambarkan bagaimana partisipan berusaha mengelola tekanan batin dan tetap bertahan setelah melalui pengalaman percobaan bunuh diri. Daya juang emosional ditunjukkan melalui kemampuan partisipan untuk mengenali perasaan negatif, melakukan refleksi, serta mencari cara agar tidak tenggelam dalam keputusasaan. Beberapa menggunakan strategi berpikir ulang, bercerita, atau mencari aktivitas positif sebagai upaya untuk bertahan dan memulihkan diri. Meskipun gejala dan pemicu masih sesekali muncul, partisipan menunjukkan tekad untuk tidak menyerah dan terus berproses dalam pemulihan.

“Gimana cara saya untuk bisa melompati hal-hal yang buruk...” (IF-117-119)
“Jadi yo mikir negatifise dise... berusaha mengambil hal-hal positif...” (IF-141-143)
“Biasanya sebelum tidur kayak mikir hari ini udah ngapain aja trus kurang apa...” (LU-119-120)
“Saat bercerita rasanya seperti 50% dari masalah saya itu berkurang...” (RRM-291-294)
“Masio kadang koyok terlintas, nggak sampek melakukan...” (I-139-140)
“Kepuasan i nggak semata-mata... banyak pelampiasan lain.” (I-144-146)

Refleksi Diri

Tema Refleksi Diri menggambarkan proses batin partisipan dalam memahami dan mengevaluasi diri setelah melalui pengalaman yang menyakitkan, termasuk percobaan bunuh diri. Melalui refleksi ini, mereka menyadari kesalahan masa lalu, mengenali pola pikir negatif, dan mulai mengembangkan kesadaran atas pentingnya mengelola emosi serta perilaku. Proses ini menjadi titik tolak untuk tumbuh dan menjalani hidup dengan pendekatan yang lebih bijaksana dan terarah.

“Kontrol perilaku, kontrol emosi, kontrol jiwa...” (IF-152-153)
“Hari ini udah ngerjain apa... semoga kamu punya umur yang panjang...” (IF-165-168)
“...biasanya yang instan tuh langsung nyalahin diri sendiri sih...” (LU-6-7)
“...Ngerasa jadi orang paling nggak berguna, atau kok bodoh banget harusnya itu ini tuh gampang loh kok malah nggak bisa itu...” (LU-21-23)
“Kesalahan saya menjadi pesimis...” (RRM-19-20)
“Tapi aku tidak bisa mengontrol emosi aku.” (RRM-242-243)
“Dadi yowes... mulai noto diri... nggak gegabah...” (I-110-111)
“Semua tindakan kan mesti onok konsekuensine...” (I-128-130)

Pertumbuhan Harapan

Tema ini mencerminkan munculnya kesadaran baru pada partisipan bahwa hidup tetap menyimpan makna, meskipun pernah berada pada titik terendah. Rasa syukur atas hal-hal kecil, aktivitas yang menenangkan, serta harapan untuk menjalani hidup yang lebih baik menjadi bagian dari proses pemulihan yang menunjukkan adanya post-traumatic growth. Partisipan mulai menerima masa lalunya, dan dari pengalaman tersebut tumbuh keyakinan bahwa hidup masih layak untuk diperjuangkan.

“Padahal kayak... sebenarnya banyak hal yang membuat aku... sangat bersyukur hidup.” (IF-240-242)
“Seneng diajak main gini gitu (bersama kucing), bisa buat hiling, bikin tenang...” (LU-33-35)
“Aku biasanya mengelola waktu luangku itu dengan membaca...” (RRM-125-126)
“Selagi enek waktu luang... pokok sing sekirane enjoy.” (I-67-69)
“Aku koyok mengalir... iso bagiku wes cukup sih.” (I-76-78)

Pembahasan

Pemaknaan hidup yang muncul dari pengalaman percobaan bunuh diri tidak berlangsung secara instan, melainkan melalui proses psikologis yang kompleks dan bertahap. Berdasarkan hasil analisis tematik, ditemukan lima tema utama yang membentuk fondasi tumbuhnya makna hidup baru pada para penyintas, yaitu penerimaan pengalaman hidup, reorientasi nilai hidup, daya juang emosional, refleksi diri, dan pertumbuhan harapan. Masing-masing tema tersebut berperan sebagai fase-fase yang saling berkaitan dalam dinamika pemulihan psikologis dan transformasi eksistensial penyintas bunuh diri. Penerimaan terhadap pengalaman hidup yang menyakitkan merupakan tahap awal yang penting dalam proses pemulihan psikologis para penyintas bunuh diri. Berdasarkan temuan penelitian ini, para penyintas bunuh diri pada awalnya mengalami konflik dalam diri yang kompleks. Konflik ini muncul ketika seseorang mengalami kesulitan dalam memilih antara dua atau lebih pilihan, nilai, atau dorongan yang saling bertentangan (Pedhu, 2020). Konflik internal sering kali melibatkan pertarungan antara berbagai keinginan, nilai, atau emosi yang bertentangan di dalam pikiran seseorang.

Konflik dalam diri dapat timbul dari berbagai sumber, termasuk perbedaan antara keinginan individu dan tuntutan sosial, pertentangan antara nilai-nilai internal, atau konflik antara dorongan-dorongan yang berlawanan seperti keinginan untuk mencapai sesuatu dan ketakutan akan konsekuensinya. Konflik dalam diri dapat memengaruhi perilaku, emosi, dan pemikiran seseorang, dan jika tidak diatasi, dapat menyebabkan ketegangan psikologis yang signifikan (Masyhur et al., 2023). Dalam penelitian ini, partisipan menunjukkan bahwa konflik-konflik semacam ini menjadi latar belakang kuat dari munculnya keinginan menyakiti diri bahkan percobaan bunuh diri.

Beberapa konflik tersebut menjadi penyebab besar pengaruh timbulnya faktor keterpurukan yang dialami para penyintas bunuh diri. Faktor keterpurukan didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan sedih, putus asa, kehilangan minat atau kegembiraan, gangguan tidur atau nafsu makan, kelelahan, dan kesulitan berkonsentrasi (Duarte et al., 2020). Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang dan meningkatkan risiko perilaku merugikan diri seperti tindakan menyakiti diri sendiri atau bahkan bunuh diri. Upaya pencegahan bunuh diri pada remaja melibatkan pendekatan yang holistik, termasuk

identifikasi faktor risiko, intervensi psikologis, dukungan sosial, dan akses ke layanan kesehatan mental. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, bunuh diri merupakan penyebab kematian nomor dua di kalangan remaja usia 10-19 tahun. Oleh karena itu, penting untuk mengenali tanda-tanda keterpurukan pada remaja dan memberikan dukungan serta bantuan yang tepat untuk mencegah terjadinya tindakan bunuh diri (Duarte et al., 2020).

Seiring waktu, sebagian penyintas bunuh diri menunjukkan adanya perubahan cara pandang terhadap penderitaan dan pengalaman traumatis yang mereka alami. Proses penerimaan mulai tumbuh, ditandai dengan sikap berdamai terhadap masa lalu serta munculnya makna spiritual dari pengalaman tersebut. Mereka mulai memaknai peristiwa menyakitkan sebagai bagian dari takdir, serta menyadari bahwa hidup memiliki nilai yang masih bisa diperjuangkan. Seseorang mulai memandang penderitaan sebagai bagian dari takdir dan menemukan makna hidup melalui pendekatan religius dan spiritual, yang membantu mereka mengelola tekanan dan tumbuh setelah pengalaman traumatis (Jung & Han, 2022). Menurut Frankl, makna hidup muncul saat manusia mengakui adanya dimensi spiritual dalam keberadaannya (Riyanda & Ahmad, 2020). Dalam konteks ini, spiritualitas memberikan ruang bagi para penyintas untuk merekonstruksi makna hidupnya dan menemukan ketenangan batin.

Penerimaan hidup yang dialami para partisipan bukanlah bentuk kepasrahan pasif, melainkan proses reflektif yang melibatkan kesadaran, pemaknaan, dan pemulihan. Hal ini terlihat dari cara penyintas bunuh diri memandang kembali masa lalunya dengan perspektif yang lebih tenang, mengurangi penyalahan diri, dan mulai membangun sikap toleran terhadap ketidaksempurnaan hidup. Proses perubahan ini terlihat dalam pengalaman orang tua yang ditinggal anaknya karena bunuh diri. Seiring waktu, mereka mengalami pergeseran dari rasa marah dan menyalahkan, menuju sikap yang lebih positif dan mampu menerima kehilangan tersebut (Entilli et al., 2021). Penyintas bunuh diri dalam penelitian ini mulai membangun kembali orientasi nilai hidup yang sebelumnya kabur atau didasarkan pada tuntutan eksternal. Mereka tidak hanya memaknai kembali peristiwa traumatis, tetapi juga merefleksikan ulang tujuan hidup, definisi keberhasilan, serta hubungan dengan diri sendiri dan orang lain. Perubahan orientasi ini mencerminkan transformasi yang dikenal sebagai reorientasi nilai hidup, yaitu pergeseran dari standar kesuksesan yang bersifat eksternal menuju nilai-nilai yang lebih intrinsik dan spiritual.

Temuan penelitian sebelumnya menunjukkan adanya proses penciptaan makna, di mana individu merefleksikan pengalaman traumatis mereka untuk menemukan makna baru. Refleksi ini mengarahkan pada apresiasi terhadap hidup, bukan hanya dari sisi pencapaian, tetapi pada keberadaan diri yang unik dan bermakna setelah melalui trauma (Farooqui & Pushkarna, 2021). Penyintas bunuh diri menumbuhkan motivasi untuk hidup dengan damai, menjadi pribadi yang bermanfaat, dan menjadikan kebaikan terhadap diri sendiri sebagai prioritas utama. Selain itu, terjadi pula redefinisi diri yang signifikan. Jika sebelumnya mereka merasa terperangkap dalam ekspektasi sosial dan tuntutan yang berat, maka pasca krisis, penyintas mulai fokus pada penerimaan diri dan hidup yang selaras dengan nilai-nilai personal. Misalnya, keinginan untuk menjalani kehidupan yang damai, membangun relasi yang tulus, atau menjalankan aktivitas yang mendatangkan makna. Dengan demikian, tema Reorientasi Nilai Hidup menunjukkan bahwa pemulihan tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga eksistensial, di mana individu merevisi arah hidupnya dan mulai menjalani kehidupan yang sesuai dengan esensi diri yang sejati.

Setelah melalui proses penerimaan dan reorientasi nilai hidup, para penyintas mulai membentuk kekuatan batin yang menjadi pondasi penting dalam upaya mereka untuk bangkit. Nilai-nilai baru yang lebih personal, spiritual, dan bermakna tersebut menjadi pijakan dalam menghadapi tekanan emosional yang kerap muncul pasca percobaan bunuh diri. Ketahanan psikologis pada penyintas bunuh diri tercermin dalam daya tempur emosional, yang dipengaruhi oleh fleksibilitas berpikir dan rasa percaya diri dalam menghadapi tekanan hidup (Han et al., 2022). Pada tahap awal, kondisi psikologis penyintas bunuh diri sangat dipengaruhi oleh konflik internal, tekanan sosial, dan relasi interpersonal yang tidak mendukung. Gejala seperti pikiran negatif yang berulang, rasa putus asa, serta perasaan bersalah dan tidak berharga turut memperparah keadaan mental mereka. Beberapa partisipan bahkan mengalami fase menyakiti diri (*self-harm*) sebagai respons terhadap tekanan yang tidak mampu mereka ungkapkan secara verbal.

Menyakiti diri sendiri didefinisikan sebagai tindakan meracuni diri sendiri secara disengaja atau melukai diri sendiri, terlepas dari niatnya. Menyakiti diri sendiri (*self-harm*) merupakan masalah kritis yang mempengaruhi hingga 25% generasi muda dan dapat mengakibatkan dampak buruk termasuk berulangnya tindakan menyakiti diri sendiri, bunuh diri dan kematian, morbiditas kesehatan mental, buruknya pendidikan dan pekerjaan, penurunan kualitas hidup secara keseluruhan, serta pengobatannya yang mahal (Herrick et al., 2020). *Self-harm* juga dikenal sebagai *self-injury* atau *self-inflicted violence*, merujuk pada tindakan seseorang yang sengaja menyakiti diri sendiri sebagai cara untuk mengatasi atau mengungkapkan emosi yang intens atau tekanan psikologis yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata. Tindakan *self-harm* dapat meliputi memotong, membakar, memukul diri sendiri, atau tindakan merusak fisik lainnya yang bertujuan untuk menyakiti diri sendiri. Ini sering kali merupakan cara individu untuk mengatasi rasa sakit emosional atau tekanan yang mereka rasakan. Berdasarkan temuan pada penelitian ini, bentuk seorang penyintas menyakiti diri misalnya minum obat melebihi dosis, melukai tangan menggunakan benda tajam, dan mencubit tangan. Individu yang melakukan *self-harm* sering kali membutuhkan bantuan profesional untuk mengatasi masalah yang mendasari dan belajar cara mengelola emosi secara lebih sehat (Chan et al., 2016).

Menyakiti diri merupakan salah satu alasan para penyintas melakukan percobaan bunuh diri. Alasan percobaan bunuh diri dapat bervariasi tergantung pada individu dan situasi yang dialami. Beberapa alasan umum yang dapat menjadi pemicu percobaan bunuh diri meliputi: (1) Gangguan mental. Gangguan mental seperti depresi, gangguan kecemasan, gangguan bipolar, atau gangguan kepribadian dapat meningkatkan risiko seseorang untuk melakukan percobaan bunuh diri; (2) Trauma atau kejadian traumatis. Pengalaman trauma, kehilangan yang signifikan, pelecehan, atau kekerasan dapat memicu perasaan putus asa yang mengarah pada percobaan bunuh diri; (3) Masalah hubungan. Konflik dalam hubungan interpersonal, perceraian, isolasi sosial, atau kesulitan dalam berkomunikasi dapat menjadi faktor pemicu percobaan bunuh diri; (4) Stres berat. Beban finansial, tekanan pekerjaan, atau masalah kehidupan sehari-hari yang berat dapat menyebabkan seseorang merasa tidak mampu mengatasi masalahnya, sehingga memilih untuk melakukan percobaan bunuh diri; (5) Riwayat percobaan bunuh diri sebelumnya. Individu yang pernah melakukan percobaan bunuh diri sebelumnya memiliki risiko yang lebih tinggi untuk melakukan percobaan bunuh diri kembali (Chandler & Simopoulou, 2021).

Namun, seiring waktu, penyintas bunuh diri menunjukkan kemampuan untuk bangkit. Proses ini ditandai dengan munculnya strategi coping yang lebih sehat. Ketahanan psikologis pada penyintas bunuh diri berdasarkan penelitian terdahulu tercermin dalam daya tempur emosional, yang dipengaruhi oleh fleksibilitas berpikir dan rasa percaya diri dalam menghadapi tekanan hidup (Gaily-Luoma et al., 2022). Selain itu, para penyintas bunuh diri dalam penelitian ini juga mulai menyadari bahwa menyakiti diri bukanlah solusi jangka panjang. Ada kesadaran baru bahwa penderitaan dapat dikelola melalui cara yang lebih rasional, seperti menerima emosi sebagai bagian alami dari kehidupan dan tidak lagi memusuhi diri sendiri. Dengan demikian, daya juang emosional dalam konteks ini bukan hanya refleksi dari kemampuan bertahan hidup, tetapi juga menjadi fondasi penting dalam transisi mereka menuju kehidupan yang lebih utuh, adaptif, dan bermakna.

Setelah memiliki daya juang emosional sebagai bentuk ketahanan awal, para penyintas bunuh diri mulai menunjukkan proses penyembuhan yang lebih dalam dan terarah, yaitu melalui refleksi diri. Melalui refleksi diri, penyintas trauma mampu memahami pengalaman hidup mereka secara lebih dalam, yang pada akhirnya memperkuat makna hidup dan integritas pribadi (Kanto, 2021). Hasil wawancara menunjukkan bahwa penyintas bunuh diri mengalami kesadaran baru setelah merefleksikan pengalaman menyakitkan. Mereka menyadari bahwa sebelumnya banyak terjebak dalam pola pikir yang tidak sehat, seperti perfeksionisme, penyalahan diri yang berlebihan, dan penilaian negatif terhadap diri. Refleksi ini membuka ruang untuk menerima realitas secara lebih objektif dan mendorong mereka untuk mulai mengembangkan *self-awareness*.

Kesadaran diri yang diasah melalui refleksi dan evaluasi diri membantu individu mengembangkan pola pikir yang lebih tenang dan adaptif dalam menghadapi masalah (London et al., 2023). Sebagian penyintas dalam penelitian ini juga mengungkapkan pentingnya mengelola emosi dan perilaku, terutama dalam situasi yang memicu stres atau kekecewaan. Dengan demikian, refleksi diri dalam konteks ini bukan sekadar merenung, tetapi merupakan proses aktif dalam menata kembali diri secara emosional, kognitif, dan spiritual.

Melalui proses ini, para penyintas tidak hanya bertahan, tetapi juga mulai berkembang menjadi individu yang lebih sadar, tangguh, dan mampu menjalani kehidupan dengan arah yang lebih terarah dan penuh pertimbangan.

Setelah melewati fase kritis berupa konflik internal, keterpurukan, dan usaha pemulihan diri, para partisipan mulai menunjukkan tanda-tanda *post-traumatic growth*, yakni gambaran perubahan positif setelah trauma, seperti apresiasi hidup dan kekuatan pribadi, yang dipengaruhi oleh keyakinan inti, refleksi diri, dan kondisi emosional seperti depresi (Romeo et al., 2022). Pengalaman PTG juga melibatkan kemampuan melihat diri secara lebih positif, membangun kembali kepercayaan diri, dan memperkuat nilai-nilai hidup yang bermakna (Arifin et al., 2023). Hal ini tercermin dari bagaimana penyintas bunuh diri mulai membangun kembali harapan, memaknai hidup secara baru, serta menikmati kehidupan dengan lebih sadar. Sebagian besar penyintas menggambarkan adanya rasa syukur terhadap hal-hal kecil dalam hidup yang sebelumnya sering diabaikan. Aktivitas sederhana seperti bermain dengan hewan peliharaan, membaca buku, menulis, hingga sekadar menikmati waktu luang, menjadi sumber ketenangan dan kebahagiaan yang baru bagi mereka. Dari titik inilah mereka belajar bahwa kebermaknaan hidup tidak selalu harus ditemukan dalam pencapaian besar, melainkan dalam cara menghargai dan mengisi kehidupan sehari-hari.

Makna dalam hidup didefinisikan sebagai persepsi seseorang yang membuatnya memahami mengenai kehidupan, aktivitas yang ia jalani, nilai dan pentingnya kehidupan tersebut (von Humboldt et al., 2020). Makna dalam hidup tidak hanya menunjukkan ada atau tidaknya kebermaknaan tetapi sifat makna berorientasi pada proses kehidupan. Makna hidup juga berarti konstruksi terhadap persepsi hidup yang bersifat koherensi atau sejauh mana individu dalam mempersepsikan pemahaman mengenai kehidupannya. Selain itu terdapat tujuan yang mengacu pada sejauh mana individu dalam menjalankan kehidupannya sesuai dengan motivasi dan arah yang telah ia tetapkan (Zambelli & Tagliabue, 2024). Seorang individu akan menemukan makna hidup, jika ia telah menyadari tujuan dan visi misi hidup mereka. Pada penelitian ini penyintas bunuh diri menemukan makna hidupnya melalui kesadaran bahwa mereka memiliki tujuan hidup yang harus dicapai. Saat seorang individu telah mempelajari mengenai dirinya dan dunia disekitarnya, mengetahui keunikan yang ada pada dirinya dan dapat menentukan apa yang ia inginkan, maka ia telah merasakan sebuah makna dalam hidupnya (Huang & Zhang, 2024). Penemuan makna hidup dapat muncul melalui tiga kemungkinan yakni, kreativitas, persepsi yang timbul dalam menanggapi sebuah situasi dan usaha individu dalam menentukan sikap saat dihadapkan pada penderitaan (Costanza et al., 2019).

Kesimpulan

Penelitian ini menggambarkan dinamika psikologis para penyintas percobaan bunuh diri dalam menemukan makna hidup pasca krisis. Hasil temuan menunjukkan bahwa pemulihan psikologis tidak hanya berpusat pada pemulihan gejala, melainkan mencakup proses eksistensial yang kompleks, yang terbagi dalam lima tema utama: penerimaan pengalaman hidup, reorientasi nilai hidup, daya juang emosional, refleksi diri, dan pertumbuhan harapan yang ditandai dengan *post-traumatic growth*. Proses penerimaan menjadi fondasi awal pemulihan, di mana penyintas mulai berdamai dengan masa lalu dan membangun makna baru terhadap pengalaman traumatis. Reorientasi nilai hidup menunjukkan pergeseran dari standar eksternal menuju nilai-nilai personal dan spiritual. Daya juang emosional menjadi manifestasi dari ketahanan psikologis yang dibangun melalui pengalaman menyakitkan. Refleksi diri berfungsi sebagai mekanisme regulatif dalam membentuk kesadaran diri yang lebih utuh. Akhirnya, *post-traumatic growth* menandai munculnya harapan baru, kesadaran hidup, dan pembentukan identitas yang lebih matang. Makna hidup bagi para penyintas ditemukan melalui proses reflektif, spiritual, sosial, dan emosional yang mendalam. Penemuan makna ini menjadi kekuatan psikologis yang memungkinkan individu untuk bangkit, bertumbuh, dan menjalani kehidupan yang lebih autentik dan penuh arah. Dengan demikian, pendekatan pemulihan terhadap penyintas bunuh diri perlu memperhatikan dimensi makna dan keberadaan, tidak hanya fokus pada pengurangan gejala atau pencegahan semata.

References

- Arifin, M. S., Zunia, E. T., Ni'mah, S. K., Wulandari, F. J., Maqfiyah, R. L., & Faruq, F. (2023). Post-Traumatic Growth Experiences Of Bullying Victims. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 4(1), 97–126. <https://doi.org/10.22515/ajpc.v4i1.7435>
- Artiss, M. N., & Siswandi, A. G. P. (2022). Adaptasi Alat Ukur Revised - Suicide Ideation Scale (R-SIS). *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(1), 71–81. <https://doi.org/10.33024/jpm.v4i1.5959>
- Bachmann, S. (2018). Epidemiology of suicide and the psychiatric perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(7), 1–23. <https://doi.org/10.3390/ijerph15071425>
- Bae, M. N., Cho, S. E., Ryu, J. H., Kim, M. H., Jeon, H. J., Shin, E. J., Lee, S. A., Hwang, T. Y., & Kang, S. G. (2022). Psychiatric and Psychosocial Factors of Suicide Decedents and Survivor of Suicide Loss: Psychological Autopsy Study of Incheon City in South Korea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph19137895>
- Bastaman, H. D. (2007). *Logoterapi: Psikologi untuk Menentukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Raja Grafindo Persada.
- Chan, M. K. Y., Bhatti, H., Meader, N., Stockton, S., Evans, J., O'Connor, R. C., Kapur, N., & Kendall, T. (2016). Predicting suicide following self-harm: Systematic review of risk factors and risk scales. *British Journal of Psychiatry*, 209, 277–283. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.115.170050>
- Chandler, A., & Simopoulos, Z. (2021). The violence of the Cut: Gendering Self-Harm. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094650>
- Costanza, A., Prelati, M., & Pompili, M. (2019). The meaning in Life in Suicidal Patients: The presence and the Search for Constructs. A Systematic Review. *Medicina*, 55(8), 1–18. <https://doi.org/10.3390/medicina55080465>
- Culajara, C. L. (2023). Long Story Short, I Survived: An Exploration of the Meaning-making Stories of Suicide Attempt Survivors. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 49(3), 10–28. <https://doi.org/10.9734/ajess/2023/v49i31130>
- Dezutter, J., Luyckx, K., & Wachholtz, A. (2015). Meaning in life in chronic pain patients over time: associations with pain experience and psychological well-being. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(2), 384–396. <https://doi.org/10.1007/s10865-014-9614-1>
- Duarte, T. A., Paulino, S., Almeida, C., Gomes, H. S., Santos, N., & Gouveia-Pereira, M. (2020). Self-harm as a predisposition for suicide attempts: A study of adolescents' deliberate self-harm, suicidal ideation, and suicide attempts. *Psychiatry Research*, 287. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112553>
- Entilli, L., Ross, V., De Leo, D., Cipolletta, S., & Kõlves, K. (2021). Experiences of Parental Suicide-Bereavement: A Longitudinal Qualitative Analysis Over Two Years. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(564), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020564>
- Farooqui, U., & Pushkarna, M. (2021). A Study Exploring Post Traumatic Growth (PTG) In Individuals Who Have Undergone Traumatic Life Events. *The International Journal of Indian Psychology*, 9(3), 347–374. <https://doi.org/10.25215/0903.037>
- Gaily-Luoma, S., Valkonen, J., Holma, J., & Laitila, A. (2022). How do Health Care Services Help and Hinder Recovery After a Suicide Attempt? A Qualitative Analysis of Finnish Service User Perspectives. *International Journal of Mental Health Systems*, 16(52), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s13033-022-00563-6>
- Glaw, X., Kable, A., Hazelton, M., & Inder, K. (2017). Meaning in Life and Meaning of Life in Mental Health

Care: An Integrative Literature Review. *Issues in Mental Health Nursing*, 38(3), 243–252.
<https://doi.org/10.1080/01612840.2016.1253804>

Han, J., Wong, I., Christensen, H., & Batterham, P. J. (2022). Resilience to Suicidal Behavior in Young Adults: a Cross-Sectional Study. *Scientific Reports*, 12(1), 1–22. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-15468-0>

Hetrick, S. E., Subasinghe, A., Anglin, K., Hart, L., Morgan, A., & Robinson, J. (2020). Understanding the Needs of Young People Who Engage in Self-Harm: A Qualitative Investigation. *Frontiers in Psychology*, 10(2916). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02916>

Huang, W., & Zhang, S. (2024). The impact of meaning in life on preservice teachers' innovative behavior: the chain mediating effects of career calling and learning engagement. *Current Psychology*, 43, 18294–18306. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05671-9>

Idham, A. F., Sumantri, M. A., & Rahayu, P. (2019). Ide dan Upaya Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Intuisi*, 11(3), 177–183. [https://doi.org/https://doi.org/10.15294/intuisi.v11i3.20705](https://doi.org/10.15294/intuisi.v11i3.20705)

Jung, H. O., & Han, S. W. (2022). Post-Traumatic Growth of People Who Have Experienced Earthquakes: Qualitative Research Systematic Literature Review. *Frontiers in Psychiatry*, 13(1070681), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1070681>

Kanto, J. (2021). A Moment of Self-Reflection: From Trauma to Self-Healing. *Asian Social Science*, 17(9), 49–56. <https://doi.org/10.5539/ass.v17n9p49>

London, M., Sessa, V. I., & Shelley, L. A. (2023). Developing Self-Awareness: Learning Processes for Self- and Interpersonal Growth. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 10, 261–288. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-044531>

Masyhur, M. A., Fithratullah, M., & Kasih, E. N. E. W. (2023). A Psychoanalysis on Internal Conflict of Bruce Wayne as Seen in Matt Reeves' The Batman (2022) Movie. *Teknosastik*, 21(1), 8–22. <https://doi.org/10.33365/ts.v21i1.2285>

Mony, W., Kardo, R., & Adison, J. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kebermaknaan Hidup pada Penyandang Tuna Netra di Panti Sosial Bina Netra "Tuah Sakato" Padang. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 320–326. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v5i1.1207>

Mukarromah, L., & Nuqul, F. L. (2014). Dinamika Psikologis pada Pelaku Percobaan Bunuh Diri. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 11(2), 31–36. <https://doi.org/10.18860/psi.v11i2.6387>

Najlawati, F., & Purwaningsih, I. E. (2019). Kesejahteraan psikologis keluarga penyintas bunuh diri. *Jurnal Spirits*, 10(1), 5–26. <https://doi.org/https://doi.org/10.30738/spirits.v10i1.6531>

Nurdiyanto, F. A. (2020). Masih ada harapan: Eksplorasi pengalaman pemuda yang menangguhkan bunuh diri. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 369–384. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3995>

Pedhu, Y. (2020). Gaya manajemen konflik seminaris. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(1), 38–47. <https://doi.org/10.29210/141000>

Polres Tulungagung. (2024). *Polres Olah TKP Kasus Percobaan Bunuh Diri Warga*. Tribata News Polres Tulungagung. <https://tribratanews.tulungagung.jatim.polri.go.id/16/05/2024/polres-tulungagung-olah-tkp-kasus-percobaan-bunuh-diri-warga/>

Putri, V. N., Ifdil, I., Yusri, Y., & Yendi, F. M. (2020). Profil Kebermaknaan Hidup Siswa Membolos. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(2), 126–135. <https://doi.org/10.24036/4.24367>

Ratih, A., & Tobing, D. (2020). Konsep Diri Pada Pelaku Percobaan Bunuh Diri Pria Usia Dewasa Muda Di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 56–70.

- Riyanda, U., & Ahmad, R. (2020). Makna Hidup Menurut Victor E. Frankl Dalam Pandangan Psikologi Islam. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 7(2), 40–51.
- Rizaty, M. A. (2023). *Kasus Bunuh Diri di Indonesia Alami Tren Meningkat*. DataIndonesia.Id.
- Romeo, A., Castelli, L., Zara, G., & Di Tella, M. (2022). Posttraumatic Growth and Posttraumatic Depreciation: Associations with Core Beliefs and Rumination. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15938), 1–9. <https://doi.org/10.3390/ijerph192315938>
- Santoso, M. B., Siti Asiah, D. H., & Kirana, C. I. (2018). Bunuh Diri Dan Depresi Dalam Perspektif Pekerjaan Sosial. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 390.
- Setyanto, S., & Suyatno. (2019). Spirituality and Depression with Self-Moving Trends in Adolescents: Empirical Evidence in Yogyakarta, Indonesia. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 2(4), 359–366.
- Sigrist, M. J. (2015). Death and the meaning of life. *Philosophical Papers*, 44(1), 83–102. <https://doi.org/10.1080/05568641.2015.1014541>
- Sofiah, N., Malek, A. A., Raop, N. A., & Mohd Sufiean Hassan. (2020). Peranan Kesihatan Mental sebagai Moderator terhadap Kecenderungan Bunuh Diri. *Jurnal Sains Sosial Malaysian Journal of Social Sciences*, 5(1), 87–99.
- Sumendap, R. F., & Tumuju, T. (2023). Pastoral Konseling Bagi Kesehatan Mental “Studi Kasus Pastoral Konseling Preventif Pada Fenomena Bunuh Diri.” *POIMEN: Jurnal Pastoral Konseling*, 4(1), 96–112.
- Utami, D. D., & Setiawati, F. A. (2019). Makna hidup pada mahasiswa rantau: analisis faktor eksploratori skala makna hidup. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 11(1), 29–39. <https://doi.org/10.21831/jpipfp.v11i1.23796>
- von Humboldt, S., Mendoza-Ruvalcaba, N. M., Arias-Merino, E. D., Costa, A., Cabras, E., Low, G., & Leal, I. (2020). Smart Technology and the Meaning in Life of Older Adults During the Covid-19 Public Health Emergency Period: A Cross-Cultural Qualitative Study. *International Review of Psychiatry*, 32(7–8), 713–722. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1810643>
- Wijaya, I. G. A. S., Wardaningsih, S., & Heri, M. (2023). Faktor Pendukung Penyintas Bunuh di Bali Untuk Melanjutkan Kehidupannya. *Jurnal Kesehatan STIKes Buleleng*, 8(1), 106–111.
- Yukay Yüksel, M., Güneş, F., & Akdağ, C. (2017). Investigation of the Death Anxiety and Meaning in Life Levels among Middle-Aged Adults. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2(2), 165–181. <https://doi.org/10.12738/spc.2017.2.0024>
- Zambelli, M., & Tagliabue, S. (2024). The Situational Meaning in Life Evaluation (SMILE): Development and Validation Studies. *Journal of Happiness Studies*, 25(2), 1–24. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00730-1>